

## PENURUNAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA DENGAN PENDEKATAN BIMBINGAN SPIRITUAL

*(Reduction of Depression in Elderly with Spiritual Guidance Approach)*

Syaifuddin Kurnianto\*, Purwaningsih\*\*, Hanik Endang Nihayati\*\*

\*Akper Lumajang, Jalan Brigjend Katamso Lumajang, 67311,

E-mail: syaifuddin\_kurnianto@yahoo.com

\*\*Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga

### ABSTRACT

**Introduction:** Depression is mental disorder which comes from complicated stress, it can happen for everyone including the elderly. This problem is frequently not considered as the main point of view to think because it is regarded to get good condition by its way without having serious treatment. On the reality, depression which doesn't get serious treatment to solve well, it can danger the life of the elderly. The purpose of this study was to prove the influence of result in the spiritual guidance in accordance with Islamic religion for the changing score (rank) depression of the elderly who lived in the region of RT 04 Kedung Tarukan Wetan Surabaya. **Method:** Design used in this study was pre experimental design. Population for this study were all of the elderly who lived in the region of RT 04 Kedung Tarukan Wetan Surabaya. Total sample were 10 respondents, taken according to inclusion criteria. The independent variable was the spiritual guidance in accordance with Islamic religion where as the dependent variable was the changing score (rank) of depression. Data were collected by using structured questionnaire. Data were then analyzed using wilcoxon sign rank test with level of significance of  $\leq 0.05$ . **Result:** The result showed, after giving spiritual guidance in accordance with Islamic religion, the score (rank) of depression for elderly to decrease than before giving spiritual guidance in accordance with Islamic religion with significant value  $p = 0.005$ . **Discussion:** It can be concluded that spiritual guidance in accordance with Islamic religion having strong influence for the changing score (rank) of depression of the elderly before and after it had done. It was suggested for the competence person in RT 04 Kedung Tarukan Wetan Surabaya to do this activity continuously as one of the way to prevent and to solve depression for the elderly who lived in the region of RT 04 Kedung Tarukan Wetan Surabaya.

*Keywords:* spiritual guidance in accordance with Islamic religion, score (rank) of depression, elderly

### PENDAHULUAN

Proses penuaan merupakan suatu proses alamiah yang tidak dapat dicegah dan merupakan hal yang wajar dialami oleh orang yang diberi karunia umur panjang, di mana semua orang berharap akan menjalani hidup dengan tenang, damai, serta menikmati masa pensiun bersama anak dan cucu tercinta dengan penuh kasih sayang (Hamid, 2007). Tidak semua lanjut usia dapat mengecap kondisi idaman ini. Proses menua tetap menimbulkan permasalahan baik secara fisik, biologis, mental maupun sosial ekonomi (Nugroho, 2000). Permasalahan-

permasalahan ini dapat memicu terjadinya depresi pada lanjut usia. Stres lingkungan, menurunnya kemampuan beradaptasi dan rendahnya nilai spiritual yang dimiliki lansia juga sering mendukung terjadinya depresi. Depresi pada lanjut usia telah menjadi masalah utama yang dihubungkan dengan kematian dan kejadian bunuh diri (Jones, 2003). Hasil penelitian menyebutkan 15% lanjut usia memiliki kecenderungan bunuh diri karena depresi (Subrata, 2003). Risiko bunuh diri pada lanjut usia wanita yang mengalami depresi dua atau tiga kali lebih tinggi daripada lanjut

usia laki-laki (Jones 2003). Bila hal ini tidak disikapi dengan benar dapat membahayakan lanjut usia.

Faktor psikologis yang positif (bebas dari stres, cemas dan depresi) melalui fungsional sistem limbik dapat menimbulkan *coping mechanism* yang positif. Respons individu terhadap stres, dengan *coping mechanism* yang positif dan efektif dapat menghilangkan atau meredakan stres penyebab depresi. Berkaitan dengan hal tersebut, terapi psikoreligius memegang peran penting sebagai faktor psikologis yang bersifat positif (Hawari, 2005). Bimbingan spiritual menurut ajaran Islam dapat dijadikan sebagai terapi psikoreligius. Namun, sampai saat ini pengaruh bimbingan spiritual menurut ajaran Islam terhadap perubahan *score* (tingkat) depresi pada lanjut usia belum dapat dijelaskan.

Prevalensi depresi pada lanjut usia, sekitar 12–36% lanjut usia yang mengalami rawat jalan mengalami depresi. Angka ini meningkat menjadi 30–50% pada lanjut usia dengan penyakit kronis dan perawatan lama yang mengalami depresi (Mangoenpresodjo, 2004). Menurut Kaplan (1997), kira-kira 25% komunitas lanjut usia dan pasien rumah perawatan ditemukan adanya gejala depresi pada lanjut usia. Depresi menyerang 10–15% lanjut usia 65 tahun ke atas yang tinggal di institusi, dengan sekitar 50–75% penghuni perawatan jangka panjang memiliki gejala depresi dari tingkatan ringan sampai sedang (Stanley dan Beare, 2007). Data hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan peneliti pada bulan Mei 2009 terhadap lanjut usia di wilayah RT 04 Kedung Tarukan Wetan ditemukan bahwa 37% lanjut usia warga RT 04 mengalami depresi yang diukur dengan menggunakan *Geriatric Depression Scale Short Form*. Lanjut usia yang mengalami depresi tersebut mempunyai skala religi (yang diukur dengan menggunakan skala dimensi religi versi Dadang Hawari) dengan rincian 20% mempunyai skala religi > 40%, 60% mempunyai skala religi yang berada pada rentang 40–55%, 20% mempunyai skala religi yang berada pada rentang 56–75%.

Kurang matangnya perkembangan filosofis agama lanjut usia serta tidak adanya media bagi lanjut usia untuk mencurahkan

segala perasaan dan kegundahannya merupakan kondisi yang akan mempertahankan depresinya, karena dia akan terus menekan segala bentuk perasaan negatifnya ke alam bawah sadar. Perasaan-perasaan negatif akan muncul dalam benak lanjut usia, perasaan kecewa, tidak dihargai, sedih, dendam, marah dan sebagainya (Syamsuddin, 2006). Lanjut usia pun akan semakin rentan terkena gangguan kesehatan. Dengan menggunakan pendekatan *psychoneuroimmunology* dapat dijelaskan bahwa depresi yang dialami lanjut usia akan memodulasi sistem imun melalui jalur *Hypothalamic-Pituitary-Adrenocortical* (HPA) *axis* dan sistem limbik (yang mengatur emosi dan *learning process*). Kondisi depresi tersebut akan menstimulasi *hypothalamus* untuk melepaskan neuropeptida yang akan mengaktifasi *Autonomic Nerve System* (ANS) dan *hypofise* untuk mengeluarkan kortikosteroid dan katekolamin yang merupakan hormon-hormon yang bereaksi terhadap kondisi depresi. Peningkatan kadar glukokortikoid akan mengganggu sistem imunitas. Bila depresi dapat dikendalikan maka modulasi sistem imun menjadi lebih baik. Depresi yang lama dan berkepanjangan akan berdampak pada penurunan sistem imun dan mempercepat progresivitas terjadinya gangguan kesehatan pada lanjut usia. Jika keadaan ini tidak segera diatasi maka akan menurunkan kualitas hidup lanjut usia (Amir, 2005).

Depresi pada lanjut usia perlu dilakukan penanganan yang tepat. Bimbingan spiritual menurut ajaran Islam sebagai sarana yang berfungsi untuk penentram batin, lepas dari emosi negatif dan memiliki dampak yang signifikan diharapkan dapat memberikan solusi. Bimbingan spiritual ini dilakukan selama delapan hari (delapan kali pertemuan) dengan durasi setiap pertemuan  $\pm$  60 menit. Dengan pemberian intervensi yang dilakukan secara intensif diharapkan dapat merubah mental, pikiran dan emosi maupun psikis lanjut usia sehingga terjadi perubahan *score* (tingkat) depresi pada lanjut usia. Berdasarkan pernyataan di atas peneliti mengangkat sebuah masalah yang hendak diteliti yaitu pengaruh bimbingan spiritual menurut ajaran Islam terhadap perubahan *score* (tingkat) depresi

pada lanjut usia sebagai pendekatan baru dalam bidang keperawatan gerontik untuk menangani masalah depresi yang dihadapi para lanjut usia khususnya yang tinggal di wilayah RT 04 Kedung Tarukan Wetan Surabaya.

## BAHAN DAN METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra eksperimental (*one group pre-post-test design*). Desain penelitian ini adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat antara variabel dependen (perubahan *score* (tingkat) depresi) dengan hasil manipulasi intervensi bimbingan spiritual menurut ajaran Islam dengan cara melibatkan satu kelompok subjek (lanjut usia) di wilayah RT 04 Kedung Tarukan Wetan Surabaya. Kelompok subjek (lanjut usia) diobservasi tingkat depresinya sebelum dilakukan intervensi bimbingan spiritual menurut ajaran Islam, kemudian diobservasi lagi tingkat depresinya setelah diberikan intervensi bimbingan spiritual menurut ajaran Islam. Pengujian sebab akibat dilakukan dengan cara membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test*.

Populasi terjangkau yang digunakan adalah lanjut usia yang berada di wilayah RT 04 Kedung Tarukan Wetan Surabaya. Jumlah lanjut usia di wilayah RT 04 Kedung Tarukan Wetan Surabaya adalah 27 orang. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu penetapan sampel dengan memilih sampel sesuai dengan yang dikehendaki oleh peneliti yang disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah dirancang oleh peneliti, sehingga pemilihan lanjut usia sebagai sampel penelitian dapat mewakili karakteristik lanjut usia di wilayah RT 04 Kedung Tarukan Wetan Surabaya yang telah diketahui sebelumnya (saat observasi awal). Kriteria inklusi (karakteristik umum subjek penelitian yang akan diteliti) adalah lanjut usia berusia lebih atau sama dengan 60 tahun, jenis kelamin laki-laki dan perempuan, dan mampu membaca Al-Qur'an. Sedangkan kriteria eksklusi adalah lanjut usia yang mengalami sakit berat dan penurunan kesadaran, dan pernah menjadi responden pada penelitian yang sama.

Sampel penelitian ini adalah seluruh lanjut usia yang tinggal di wilayah RT 04 Kedung Tarukan Wetan Surabaya (populasi terjangkau) yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 10 orang. Penelitian ini menggunakan variabel bebas bimbingan spiritual menurut ajaran Islam, sedangkan variabel tergantung adalah *score* (tingkat) depresi pada lanjut usia.

Peneliti menggunakan dua instrumen pada penelitian ini untuk masing-masing variabel. Pada variabel independen, peneliti menggunakan Satuan Acara Kegiatan (SAK). Instrumen ini berisi tentang seluk beluk kegiatan yang akan dilakukan yang terdiri dari analisis situasional; tujuan penelitian yang terbagi menjadi tujuan instruksional umum dan khusus; materi yang akan diberikan; metode yang digunakan dalam menyampaikan materi; alat-alat yang digunakan; *setting* tempat; rencana kegiatan dan terakhir evaluasi. Satuan acara kegiatan ini sebagai pedoman peneliti dalam melakukan kegiatan agar tidak menyimpang dari konsep yang telah dibuat yang menyebabkan hasil yang diharapkan tidak signifikan.

Untuk melakukan pengumpulan data (variabel dependen) peneliti menggunakan instrumen yang sudah ada sebagai pedoman pengumpulan data berupa kuesioner *geriatric depression scale short form* yaitu alat ukur depresi pada lanjut usia yang terdiri dari 15 pertanyaan tertutup atau dengan jawaban "Ya" dan "Tidak". Pertanyaan dalam *geriatric depression scale short form* bertujuan menggambarkan keadaan atau perasaan yang sedang dialami lanjut usia dan keadaan tersebut berkaitan dengan tanda dan gejala depresi pada lanjut usia. Indikasi depresi atau tidak mengalami depresi didasarkan pada jumlah skor hasil jawaban lima belas pertanyaan *Geriatric Depression Scale (GDS) Short Form* dengan total skor 0–5 menunjukkan tahap tidak depresi, 6–10 menunjukkan tahap pra-depresi, > 10 menunjukkan tahap depresi. GDS dipilih dalam penelitian ini karena memiliki sensitivitas 84% dan spesifisitas 95%, sehingga memiliki tingkat akurasi yaitu sensitivitas dan spesifisitas maksimum.

## Penurunan Tingkat Depresi pada Lansia (Syarifuddin)

Lokasi Penelitian dilakukan di RT 04 Kedung Tarukan Wetan Surabaya pada tanggal 14–21 Agustus 2009. Analisis pengaruh antara variabel bimbingan spiritual menurut ajaran Islam dengan variabel *score* (tingkat) pada lanjut usia untuk mengetahui efek perlakuan menggunakan uji *wilcoxon sign rank test*, dengan tingkat kemaknaan  $p < 0,05$ .

### HASIL

Uji statistik dengan metode *wilcoxon sign rank test* menunjukkan bahwa tingkat signifikansi  $p = 0,005$ , terdapat pengaruh yang signifikan bimbingan spiritual menurut ajaran Islam terhadap perubahan *score* (tingkat) depresi pada lanjut usia yang menetap di wilayah RT 04 Kedung Tarukan Wetan Surabaya. Hasil rerata yang semula nilainya 11,4 menjadi 5,4. Nilai rerata *score* (tingkat) depresi sebelum diberi perlakuan bimbingan spiritual menurut ajaran Islam adalah 11,4 yang menunjukkan responden atau lanjut usia mengalami depresi. Nilai rerata *score* (tingkat) depresi menunjukkan penurunan setelah diberikan bimbingan spiritual menurut ajaran Islam dengan nilai 5,4 yang menunjukkan responden mengalami penurunan *score* (tingkat) depresi.

### PEMBAHASAN

Sebelum diberikan bimbingan spiritual menurut ajaran Islam, *score* (tingkat) depresi pada lanjut usia (responden) yang menetap di wilayah RT 04 Kedung Tarukan Wetan Surabaya berdasarkan hasil pengukuran kuesioner GDS *Short Form* menunjukkan skor  $> 10$ . Mayoritas responden yang mengalami depresi berdasarkan kuesioner GDS *Short Form* adalah lanjut usia dengan jenis kelamin perempuan. Depresi pada lanjut usia terus menjadi masalah kesehatan mental yang serius. Gejala-gejala depresi ini sering berhubungan dengan penyesuaian yang terhambat terhadap kehilangan dalam hidup dan stresor (Friedman, 1998).

Mangoenprasodjo (2004) menyatakan bahwa penyebab depresi pada lanjut usia merupakan perpaduan interaksi yang unik

dari berkurangnya interaksi sosial, kesepian, masalah sosial ekonomi, perasaan rendah diri karena penurunan kemampuan diri, kemandirian dan penurunan fungsi tubuh serta kesedihan ditinggal orang yang dicintai, faktor kepribadian, genetik dan faktor biologis penurunan neuron-neuron dan neurotransmitter di otak. Perpaduan ini sebagai faktor terjadinya depresi pada lanjut usia. Kompleksitasnya perubahan-perubahan yang terjadi pada lanjut usia, sehingga seringkali pada lanjut usia dianggap sebagai hal wajar terjadi.

Bongsoe (2007) menjelaskan bahwa wanita lebih rentan terkena depresi. Kejadian depresi pada sebagian lanjut usia di wilayah RT 04 Kedung Tarukan Wetan Surabaya menjadi sebuah fenomena yang menunjukkan bahwa kehidupan lanjut usia di wilayah RT 04 Kedung Tarukan Wetan Surabaya masih perlu ditingkatkan, hal ini dikarenakan kejadian depresi yang menyerang lanjut usia dapat menurunkan kualitas hidup lanjut usia. Mereka tidak dapat menjalani masa tuanya dengan hidup tenang, damai, serta menikmati masa pensiun bersama anak dan cucu tercinta dengan penuh kasih sayang dikarenakan depresi yang mereka derita.

Belum dijalankannya program kesehatan lanjut usia dari Puskesmas setempat yang berupa Posyandu lansia oleh pengurus RT 04 Kedung Tarukan Wetan Surabaya yang bertujuan untuk membina atau membantu lanjut usia dalam mencapai tingkat sehat dan sejahtera yang optimal di masa tuanya dapat menjadi faktor pendukung adanya kejadian depresi pada lanjut usia di wilayah RT 04 Kedung Tarukan Wetan Surabaya, hal ini dikarenakan para lanjut usia tersebut tidak mempunyai tempat untuk mendapatkan informasi atau pengetahuan tentang perkembangan kesehatannya, baik

Tabel 1. *Score* (tingkat) depresi pada lanjut usia

	<i>Pre</i>	<i>Post</i>
Mean	11,4	5,4
SD	0,69921	1,50555
$p = 0,005$ <i>wilcoxon sign ranks test</i>		

fisik maupun mental yang dapat menjadi bekal berharga dalam menempuh masa tuanya. Selain itu, belum berjalannya program kesehatan tersebut menyebabkan kontrol secara rutin atau berkala terhadap kesehatan fisik maupun kesehatan mental lanjut usia di wilayah RT 04 Kedung Tarukan Wetan Surabaya belum ada, sehingga hal ini memungkinkan adanya kejadian depresi pada lanjut usia yang menetap di wilayah RT 04 Kedung Tarukan Wetan Surabaya tidak terdeteksi.

Kurangnya kegiatan atau acara bermanfaat yang diadakan bagi lanjut usia seperti senam kesehatan lanjut usia atau kegiatan semisalnya yang bersifat rekreatif bersama-sama, baik yang diadakan oleh keluarga maupun pengurus RT 04 Kedung Tarukan Wetan Surabaya, sehingga lanjut usia cenderung mengisi aktivitas sehari-hari dengan hanya tiduran, menonton televisi, atau hanya duduk sendiri. Hal tersebut dapat memicu timbulnya rasa kejenuhan, kesepian, tidak berdaya dan tidak mampu melakukan apa-apa. Bila hal seperti tersebut di atas tetap dibiarkan dapat memperparah keadaan depresi lanjut usia yang menetap di wilayah RT 04 Kedung Tarukan Wetan Surabaya. Meskipun selama ini terdapat kegiatan pengajian rutin setiap bulan di wilayah RT 04 Kedung Tarukan Wetan Surabaya, tapi jumlah lansia yang mengikuti atau menghadiri pengajian tersebut sangatlah sedikit, kurang lebih 4–5 orang setiap bulannya, disamping itu, dalam pelaksanaan pengajian rutin tersebut, tidak didampingi atau tidak diasuh oleh seseorang yang benar-benar ahli atau mampu dalam memberikan bimbingan spiritual bagi peserta pengajian rutin, sehingga pengajian tersebut kurang begitu memberikan efek psikologis yang positif yang dapat menimbulkan mekanisme koping yang positif dalam menghadapi stresor yang bisa menyebabkan depresi. Walaupun para lanjut usia tersebut tinggal bersama dengan keluarga, tidak menjadi sebuah jaminan dapat mengatasi kejadian depresi yang menyerang lanjut usia tersebut.

Ketiadaan dukungan yang positif dari keluarga mereka dalam menghadapi segala perubahan yang terjadi pada diri lanjut usia di masa senjanya seperti kehilangan pasangan

hidup, pensiun, menurunnya kondisi fisik, kesehatan bahkan ketidakmampuan aktivitas sehari-hari atau perubahan lain yang merupakan stresor bagi lanjut usia dapat membuat lanjut usia merasa tidak mempunyai tempat untuk berbagi bahkan terkadang membuat lanjut usia merasa dilupakan, merasa disingkirkan serta tidak dibutuhkan lagi. Keadaan ini membuat para lanjut usia cenderung memendam perasaan dan kegundahannya ke dalam alam bawah sadar yang menyebabkan dalam diri lanjut usia akan muncul perasaan-perasaan negatif, kecewa, tidak dihargai, sedih, dendam, marah dan sebagainya yang mungkin dapat berperan dalam terjadinya depresi pada lanjut usia yang menetap di wilayah RT 04 Kedung Tarukan Wetan Surabaya. Kejadian depresi di wilayah RT 04 Kedung Tarukan Wetan Surabaya mayoritas menyerang lanjut usia berjenis kelamin wanita daripada lanjut usia berjenis kelamin pria. Hal ini dikarenakan mereka lebih mudah untuk sedih, sensitif, marah serta menangis. Disamping itu, karakteristik wanita yang lebih mengedepankan emosional daripada rasional juga berperan dan ketika menghadapi sebuah masalah, wanita cenderung menggunakan perasaannya.

Ketidakmampuan lanjut usia wanita dalam mengendalikan kelemahannya tersebut dapat menjadi bumerang bagi diri mereka sendiri dalam menghadapi stresor yang tinggi dalam hidup bermasyarakat secara heterogen. Disamping itu, hilangnya pekerjaan atau kehilangan seseorang yang dicintai dapat menyebabkan wanita jatuh dalam kesedihan yang mendalam, kekecewaan yang diikuti rasa sesal, bersalah dan seterusnya, yang pada gilirannya akan jatuh dalam keadaan depresi. Didukung lagi jika lansia mempunyai kecerdasan emosional yang rendah, maka lansia akan menjadi mudah cemas, menyendiri, sering takut, merasa tidak dicintai, merasa gugup, sedih dan cenderung mudah terkena depresi dalam menghadapi stresor-stresor.

Setelah diberikan bimbingan spiritual menurut ajaran Islam didapatkan 5 responden (50%) tidak mengalami depresi dengan *score* GDS *Short Form* berada dalam rentang 0–5 dan 5 responden (50%) dalam kriteria pra-depresi dengan rentang skor 6–10. Menurut Sukardja

(2000), cara mengatasi depresi mental adalah dengan diberi bimbingan mental, kalau perlu dengan bantuan ahli agama. Aktivitas spiritual dapat berpengaruh positif dalam penurunan stres (Potter dan Perry, 2005).

Kegiatan bimbingan spiritual menurut ajaran Islam yang dilakukan oleh peneliti dapat memberi sebuah solusi terhadap permasalahan depresi pada lanjut usia yang tinggal di wilayah RT 04 Kedung Tarukan Wetan Surabaya. Melalui stimulasi sistem limbik, bimbingan spiritual menurut ajaran Islam yang dilakukan oleh peneliti ini bertujuan untuk menghadirkan rasa senang, kepuasan dan ketenangan (rileks) pada diri lansia. Di samping itu, stimulasi tersebut juga bertujuan menghasilkan proses kognisi yang memunculkan proses adaptasi bagi lansia terhadap keadaannya melalui mekanisme koping yang positif. Dengan mempunyai koping yang positif dalam menghadapi stresor, maka stresor tidak akan menimbulkan stres yang berakibat lansia menjadi depresi, tetapi stresor tersebut justru menjadi stimulan yang mendatangkan kebaikan dan prestasi.

Responden yang telah mengikuti kegiatan bimbingan spiritual menurut ajaran Islam mengalami perubahan skor (tingkat) depresinya meskipun perubahan skor tersebut tidak sama merata. Kejadian perubahan skor yang tidak sama merata ini mungkin disebabkan adanya perbedaan kemampuan pada masing-masing lansia dalam menerima dan memahami materi bimbingan spiritual menurut ajaran Islam yang akhirnya berpengaruh terhadap mekanisme koping yang dihasilkan setelah mengikuti bimbingan spiritual menurut ajaran Islam dalam menghadapi stresor-stresor mereka. Di samping itu, hal ini menunjukkan bahwa adanya kegiatan-kegiatan yang bermanfaat seperti kegiatan bimbingan spiritual menurut ajaran Islam atau mungkin kegiatan bermanfaat lainnya dapat membantu lanjut usia dalam mengatasi depresinya. Karena dengan mengikuti kegiatan-kegiatan tersebut, lanjut usia menjadi mempunyai aktivitas yang dapat menghilangkan kejenuhannya, kesepian, tidak berdaya dan tidak mampu melakukan apa-apa. Mereka tidak hanya tinggal diam di rumah, mereka dapat berinteraksi dengan rekan-rekan sejawatnya, yang mana hal ini bisa menjadi

dukungan sosial yang dapat digunakan lanjut usia dalam menghadapi stresor-stresornya. Keadaan setelah mengikuti kegiatan bimbingan spiritual menurut ajaran Islam ini dapat bertahan dan akan semakin membaik jika keluarga atau orang-orang terdekat juga memberi dukungan positif yang penuh terhadap keadaan yang dialami lanjut usia. Hal ini dapat membantu munculnya penguatan harapan terhadap kondisi yang dialami lanjut usia. Dengan adanya penguatan tersebut lanjut usia lebih dapat menerima setiap keadaan yang dialami pada masa tuanya dengan ikhlas.

Ada pengaruh pemberian bimbingan spiritual menurut ajaran Islam terhadap perubahan *score* (tingkat) depresi sebelum dan sesudah diberikan bimbingan spiritual menurut ajaran Islam pada lanjut usia yang menetap di wilayah RT 04 Kedung Tarukan Wetan Surabaya. Hal ini ditunjukkan oleh hasil statistik uji *wilcoxon sign rank test* dengan nilai signifikansi  $p = 0,005$ . Aktivitas spiritual dapat berpengaruh positif dalam penurunan stress (Potter dan Perry, 2005). Membaca dan mendengarkan ayat suci Al-quran mempunyai dampak positif yang signifikan terhadap perubahan fisiologi dan psikologi manusia (Soleh, 2005).

Pendekatan keagamaan yang dilakukan melalui bimbingan spiritual menurut ajaran Islam dapat membantu munculnya koping positif yang memengaruhi persepsi dan emosi lanjut usia dalam memandang masalah. Pemikiran-pemikiran dari ajaran agama mengandung tuntunan bagaimana dalam kehidupan di dunia ini manusia terbebas dari rasa tegang, cemas, depresi dan sebagainya, sehingga dapat meningkatkan kemampuan lanjut usia beradaptasi terhadap segala perubahan dan stres lingkungan yang seringkali menyebabkan depresi.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Ada pengaruh pemberian bimbingan spiritual menurut ajaran Islam terhadap perubahan *score* (tingkat) depresi pada lanjut usia yang menetap di wilayah RT 04 Kedung Tarukan Wetan Surabaya sebelum dan sesudah

diberikan bimbingan spiritual menurut ajaran Islam. Nilai rerata *score* (tingkat) depresi menunjukkan penurunan setelah diberikan bimbingan spiritual menurut ajaran Islam.

### Saran

Jajaran pengurus RT 04 Kedung Tarukan Wetan Surabaya perlu menyelenggarakan bimbingan spiritual menurut ajaran Islam (sebagaimana yang telah dilakukan peneliti) kepada lanjut usia yang menetap di wilayah RT 04 Kedung Tarukan Wetan Surabaya dengan mengoptimalkan pengajian yang selama ini telah diselenggarakan oleh jajaran pengurus RT 04 Kedung Tarukan Wetan Surabaya. Pengoptimalan pengajian tersebut dapat ditempuh dengan cara menyertakan seorang instruktur atau pembimbing (ustadz atau kyai) dari pondok pesantren, departemen agama atau majelis ulama Indonesia yang mampu memberikan bimbingan spiritual pada pengajian tersebut untuk membantu lanjut usia dalam mengatasi atau mencegah terjadinya depresi. Jajaran pengurus RT 04 Kedung Tarukan Wetan Surabaya juga perlu meningkatkan intensitas pelaksanaan pengajian yang selama ini diselenggarakan satu bulan sekali menjadi lebih dari satu kali dalam sebulan, Puskesmas Pacarkeling dan jajaran pengurus RT 04 Kedung Tarukan Wetan Surabaya perlu segera untuk menjalin kerja sama dalam rangka mewujudkan terlaksananya program kesehatan lansia dari puskesmas pacarkeling yang meliputi posyandu lansia dan senam kesehatan lansia di wilayah RT 04 Kedung Tarukan Wetan Surabaya.

### KEPUSTAKAAN

- Amir, N., 2005. Diagnosis dan Penatalaksanaan Depresi Pasca Stroke. *Cermin Dunia Kedokteran No. 149 Kesehatan Jiwa*, (Online), (<http://www.kalbefarma.com/cdk>), diakses tanggal 29 April 2006, jam 18.30 WIB).
- Bongsoe, S., 2007. *Tiga Belas Persen Orang Usia Lanjut Alami Depresi*, (Online), (<http://www.waspada.co.id>), tanggal 22 Agustus 2009, jam 12.58 WIB).
- Friedman, M., 1998. *Keperawatan Keluarga ed. 3, alih bahasa Ina Debora*. Jakarta: EGC, hlm. 29, 228, 229.
- Hamid, A., 2007. *Penduduk Lanjut Usia Di Indonesia Dan Masalah Kesejahteraannya*, (Online), (<http://www.depsos.go.id>), tanggal 26 April 2009, jam 20.50 WIB).
- Hamid, A.Y., 2000. *Aspek Spiritual dalam Keperawatan*. Jakarta: Widya Medika, hlm. 2–3, 5–7, 11–26.
- Hawari, D., 1996. *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: PT. Dharma Bhakti Prima Yasa, hlm. 46, 54–57, 59, 65.
- Hawari, D., 2005. *Dimensi Religi Dalam Praktik Psikiatri dan Psikologi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI, hlm. 113–160.
- Jones, E., D., N.D., R.N., 2003. Reminiscence Therapy for Older Women with Depression, Effect of Nursing Intervention Classification in Assisted Living Long Term Care. *Journal of Gerontologi Nursing* 29, page 26–36.
- Kaplan, 1997. *Synopsis of Psychiatry, jilid 2*, alih bahasa Widjaja Kusuma. Jakarta: Binarupa Aksara, hlm. 435–441, 877, 887–889.
- Mangoenprasodjo, 2004. *Sehat Di Usia Tua*. Yogyakarta: Thinkfresh, hlm. 126–127, 129, 131
- Nugroho, 2000. *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC, hlm. 1, 18–20, 27, 29, 116.
- Potter dan Perry, 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan; Konsep, Proses dan Praktik ed. 4*, alih bahasa Yasmin Asih. Jakarta: EGC, hlm. 732, 738–739, 752.
- Soleh, M., 2005. *Tahajud Manfaat Praktis Ditinjau Dari Ilmu Kedokteran*. Yogyakarta: Forum Studi Himanda, hlm. 10–11, 13, 14, 18, 19, 20, 24–26, 31, 33–36, 48–50, 53–54, 173, 174, 175, 179, 180, 181, 182–183, 190, 193–195.
- Stanley dan Beare, 2007. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik ed. 2, alih bahasa Juniarti dan Kurnianingsih*. Jakarta: EGC, hlm. 43, 166–170, 367, 368.
- Subrata, 2003. *Dari Acara Jumpa Seusia-Senyum Lansia Itu Pancarkan Kebahagiaan*, (Online), (<http://www>).

Penurunan Tingkat Depresi pada Lansia (Syaifuddin)

- balipost.co.id/balipostcetak/2003/9/18/b15.htm., diakses tanggal 30 April 2006. Jam 19.15 WIB.
- Sukardja, I., 2000. *Onkologi Klinik ed 2*. Surabaya: Airlangga University Press, hlm. 167–168, 281, 294–295.
- Syamsuddin, 2006. *Depresi Pada Lansia*, (Online), (<http://www.depsos.go.id>., diakses tanggal 26 April 2009, jam 19.18 WIB).