



## EFEKTIVITAS TERAPI *LIFE REVIEW* DALAM KELOMPOK UNTUK MENURUNKAN DEPRESI PADA LANSIA: SEBUAH TINJAUAN META ANALISIS

I Dewa Ayu Ning Tresna<sup>1</sup>, Ananta Yudiarso<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

dewayuningtresna@gmail.com

### Abstrak

Berdasarkan data Badan Statistik Penduduk Lanjut Usia menunjukkan bahwa persentase orang berusia di atas 65 tahun akan meningkat sebesar 25 persen di tahun 2050, dari 25 juta orang di tahun 2019 akan meningkat menjadi 80 juta orang di tahun 2050. Di Indonesia masih terdapat 63 persen lansia memiliki keluhan masalah kesehatan baik secara fisik maupun psikis. Permasalahan psikis yang kerap dialami oleh lansia adalah depresi. Depresi merupakan permasalahan paling umum yang dapat menghambat aktivitas kehidupan sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup pada lansia. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan meta-analisis, dengan fokus pada efek *life review* terhadap depresi sebagai salah satu terapi yang dapat digunakan pada lansia. Penelitian ini menyajikan 10 jurnal penelitian dari berbagai negara yang melibatkan 762 partisipan secara keseluruhan dengan latar belakang yang berbeda-beda. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat efektifitas dari intervensi *life review therapy* terhadap penurunan depresi pada lansia. Metode yang digunakan adalah meta-analisis dengan bantuan software Jamovi 2.3.21. Alat ukur yang terdapat dalam penelitian ini yaitu GDS-15, CES-D, dan BDI-II. Hasil dari penelitian ini yaitu intervensi *life review therapy* terbukti cukup efektif menurunkan tingkat depresi pada lansia secara signifikan ( $\text{hedge's } g = -0.356$  atau *large effect size*).

**Kata Kunci:** Terapi *Life review*, Depresi, Meta-analisis

### Abstract

*Based on data from the Elderly Population Statistics Agency, the percentage of individuals aged 65 and older is projected to increase by 25 percent by the year 2050, rising from 25 million people in 2019 to 80 million in 2050. In Indonesia, 63 percent of elderly individuals report experiencing health problems, both physical and psychological. A common psychological issue among the elderly is depression. Depression is a prevalent problem that can impede daily activities and diminish the quality of life in older adults. This study aims to conduct a meta-analysis focusing on the effects of life review therapy on depression, as a potential intervention for the elderly. This research includes 10 studies from various countries, involving a total of 762 participants with diverse backgrounds. The objective of this study is to evaluate the effectiveness of life review therapy in reducing depression among the elderly. The meta-analysis was performed using Jamovi 2.3.21 software. The measurement tools employed in this study are GDS-15, CES-D, and BDI-II. The findings indicate that life review therapy is significantly effective in reducing depression levels among the elderly, with a large effect size (Hedge's  $g = -0.356$ ).*

**Keywords:** *Life review therapy, Depression, Meta-analysis*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2024

✉Corresponding author : I Dewa Ayu Ning Tresna

Address : Surabaya

Email : dewayuningtresna@gmail.com

## PENDAHULUAN

Jumlah lansia di setiap penjuru dunia terus meningkat, termasuk Indonesia yang juga secara demografis akan mengalami penuaan. Data Badan Statistik Penduduk Lanjut Usia (2022) menunjukkan bahwa persentase orang berusia di atas 65 tahun akan meningkat sebesar 25 persen di tahun 2050, dari 25 juta orang di tahun 2019 akan meningkat menjadi 80 juta orang di tahun 2050. Hal ini tentunya akan menciptakan masalah kesehatan dan kesejahteraan yang menantang. Seiring bertambahnya usia, kekuatan fisik dan mentalnya melemah, menyebabkan perubahan fisik, mental, dan sosial yang mempengaruhi kualitas hidup lansia (Şenol et al., 2014).

Berdasarkan laporan riset yang dilakukan oleh Djamhari et al. (2021) diketahui bahwa di Indonesia masih terdapat 63 persen lansia memiliki keluhan masalah kesehatan baik secara fisik maupun psikis. Gangguan kesehatan jiwa seperti depresi, demencia, gangguan kecemasan nantinya juga dapat menimbulkan permasalahan yang bersifat kronis dan patologis apabila tidak segera diatasi (Djamhari et al., 2021). Depresi juga Depresi dianggap sebagai salah satu gangguan mental yang paling umum yang menghambat aktivitas kehidupan sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup pada lansia (de la Torre-Luque & Ayuso-Mateos, 2020).

Depresi berat biasanya menyerang kelompok usia 55 tahun ke atas, terhitung 1,8% dari populasi umum, sedangkan depresi ringan terjadi pada 9,8% (Beekman et al., 1999). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Gustianti et al., 2023) terkait dengan depresi pada lansia di Kelurahan Sri Meranti Kota Pekanbaru, ditemukan bahwa mayoritas responden yang mengalami depresi berusia 60-74 tahun. Depresi juga dapat mempercepat atau memperparah nyeri, malnutrisi, disabilitas fungsional, dan menurunkan imunitas (Armuyati et al., 2023). Oleh karena itu sangat penting untuk memberikan intervensi yang tepat untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia. Terdapat bukti kuat bahwa intervensi life review therapy dapat mengurangi depresi dan meningkatkan kesejahteraan pada lansia (Huang et al., 2015). Dua istilah 'life review' dan 'reminiscence' sering digunakan secara bergantian, tetapi keduanya mungkin tidak ditafsirkan dengan benar.

Menurut Butler (1963), life review didefinisikan sebagai "proses mental universal yang terjadi secara alami yang ditandai dengan kembalinya kesadaran secara bertahap dari pengalaman masa lalu". Ini melibatkan mengingat kembali, mengevaluasi dan memberikan makna pada ingatan pribadi seseorang yang positif dan negatif. Life review merupakan pendekatan yang paling umum di antara perawatan lain untuk depresi pada orang dewasa khusus untuk lansia

(Scogin et al., 2005). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mulia et al. (2023) ditemukan bahwa life review juga dapat meningkatkan harga diri lansia di panti werdha. Secara keseluruhan, penelitian ini bertujuan untuk melakukan meta-analisis, dengan fokus pada efek life review terhadap depresi sebagai outcome pada lansia dengan mempertimbangkan jumlah sesi, waktu, alat ukur outcome, durasi, dan elemen terkait lainnya.

## METODE

Penelitian meta-analisis ini dilakukan sesuai dengan protokol PRISMA (Preferred Reporting Items For Systematic Reviews and Meta-Analyses) (Shamseer et al., 2015).

Kriteria inklusi dan eksklusi: jenis penelitian yang termasuk dalam tinjauan ini adalah penelitian dengan metode randomized controlled trials (RCT) dan jenis intervensinya adalah segala bentuk terapi dengan *life review* yang dibandingkan dengan tanpa pengobatan atau kontrol dengan terapi jenis lainnya. Usia partisipan yang termasuk adalah usia 50 tahun atau lebih dengan depresi ringan hingga berat. Penelitian ini mengecualikan studi observasional dan jenis lainnya. Selain itu juga mengecualikan studi yang menyertakan peserta dengan alzheimer atau sedang menjalani intervensi lain (seperti yoga, musik terapi, meditasi, atau CBT).

Pengumpulan: dilakukan dengan mengumpulkan data yang relevan dari Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, ProQuest, dan PsycINFO. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah "*life review therapy for depression*", "*lansia*", "*older adults*", "*elderly*", "*geriatric*", atau "*geriatrics*". Dalam batasan penelitian dan artikel yang diterbitkan dalam bahasa Inggris antara tahun 2010-2023. Pada akhirnya menemukan 10 jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi.

Analisis statistik: dilakukan dengan melihat data deskriptif pada uji statistik setiap jurnal, seperti jumlah sampel, mean, dan standar deviasi (SD) untuk menggambarkan karakteristik setiap studi yang ditinjau. Semua jumlah sampel (N), mean, dan standar deviasi (SD) dari depresi pada kelompok yang diberikan intervensi dan kelompok kontrol akan diekstraksi untuk mendapatkan *effect size*. Ukuran *effect size* diinterpretasikan sebagai *small effect size* (0 hingga 0,4), *medium effect size* (0,5-0,7), atau *large effect size* (0,8 atau lebih). Metode perhitungan statistik yang digunakan adalah *random effect model*, jika hasil dari kumpulan data bersifat homogen atau *mixed effect*, jika hasil dari kumpulan data bersifat heterogen. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan perangkat lunak JAMOV.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tabel 1. Random-Effects Model (k = 10)

Tau	Tau <sup>2</sup>	I <sup>2</sup>	H <sup>2</sup>	R <sup>2</sup>	df	Q	p
0.755	0.57 (SE= 0.3091)	90.4 8%	10.5 09	.	9.00 0	63.3 75	<.001

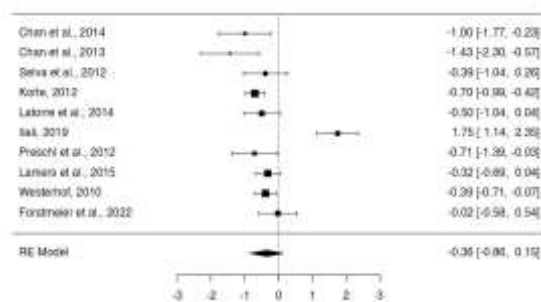
Penelitian meta analisis dilakukan pada 10 jurnal dengan partisipan dewasa akhir, atau lansia yang memenuhi syarat inklusi dan eksklusi. Penelitian ini menggunakan metode perhitungan *random effect model* karena berdasarkan hasil perhitungan *heterogeneity statistics* ( $I^2 = 90.48\%$ ) menunjukkan adanya homogenitas pada data.

Tabel 2. Jurnal terdahulu

Peneliti	Negara	Alat Ukur	Partisipan
Chan et al., 2014	Singapore	GDS-15 (Geriatric Depression Scale)	29 partisipan berusia >60 tahun
Chan et al., 2013	Singapore	GDS-15 (Geriatric Depression Scale)	26 partisipan berusia >60 tahun
Selva et al., 2012	Spanyol	GDS-15 (Geriatric Depression Scale)	26 partisipan berusia >60 tahun
Korte, 2012	Belanda	CES-D (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale)	202 partisipan berusia 55-83 tahun
Latorre et al., 2014	Spanyol	CES-D Center for Epidemiologic Studies Depression Scale)	55 partisipan berusia 53-89
Ilali, 2019	Iran	GDS-15 (Geriatric Depression Scale)	58 partisipan berusia >60 tahun
Preschl et al., 2012	Jerman	BDI-II (Beck Depression Inventory)	36 partisipan berusia >60 tahun
Lamers et al., 2015	Belanda	CES-D Center for Epidemiologic Studies Depression Scale)	116 partisipan berusia >50 tahun
Westerhof, 2010	Belanda	CES-D Center for Epidemiologic Studies Depression Scale)	154 partisipan berusia >50 tahun
Forstmeier et al., 2022	Jerman	PHQ-9 (Patient Health Questionnaire)	49 partisipan Orang yang selamat dari Holocaust (lahir pada tahun 1945 atau sebelumnya)

Tabel 3. Effect size jurnal terdahulu

Peneliti	Effect Size		
	G	95% CI lower	5% CI upper
Chan et al., 2014	-1.00	-0.23	-1.77
Chan et al., 2013	-1.43	-0.57	-2.30
Selva et al., 2012	-0.39	0.26	-1.30
Korte, 2012	-0.70	-0.42	-0.99
Latorre et al., 2014	-0.50	0.04	-1.04
Ilali, 2019	1.75	2.35	1.14
Preschl et al., 2012	-0.71	-1.39	-0.03
Lamers et al., 2015	-0.32	0.04	-0.69
Westerhof, 2010	-0.39	-0.07	-0.71
Forstmeier et al., 2022	-0.02	-0.54	-0.58

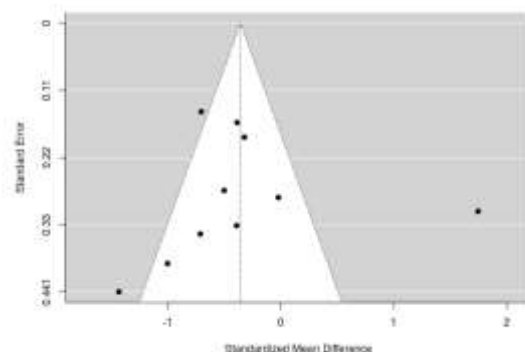


Gambar 1. Forest Plot Random Effect Model

Tabel 4. Random-Effects Model (k = 10)

	Estimate	se	Z	p	CI Lower Bound	CI Upper Bound
Intercept	-0.356	0.256	-1.39	0.165	-0.859	0.146

Note. Tau<sup>2</sup> Estimator: Restricted Maximum-Likelihood



Gambar 2. Funnel Plot Random Effect Model

Tabel 5. Publication Bias assessment

Test Name	Value	p
Fail-Safe N	65.000	< .001
Begg and Mazumdar Rank Correlation	-0.200	0.484
Egger's Regression	-0.509	0.611
Trim and Fill Number of Studies	3.000	.

Note. Fail-safe N Calculation Using the Rosenthal Approach

## Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, diperoleh nilai hedge's g yaitu -0.356 (95 % CI -0.859 sampai -0.145), dapat dilihat pada tabel 4. Skor ini menunjukkan bahwa effect size dari Life Review Therapy termasuk dalam kategori medium effect size dalam menurunkan depresi pada lansia. Hal ini menunjukkan bahwa Life Review Therapy memiliki efektivitas yang tergolong medium, atau masih dapat digunakan untuk menurunkan depresi, namun penurunannya tidak terlalu tinggi.

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh (Huang et al. (2015) memiliki effect size paling besar yaitu dengan nilai hedge's g sebesar -1.43 (95% CI -0.57 sampai -2.30). Sedangkan penelitian dengan effect size paling kecil adalah penelitian milik Ilali et al. (2018), yaitu dengan nilai hedge's g sebesar 1.75 (95% CI 2.35 sampai 1.14) dapat dilihat pada tabel 3. Kemudian bila dilihat nilai hedge's g masing-masing penelitian, terdapat 4 penelitian yang memiliki large effect size, sehingga hal ini dapat menunjukkan bahwa Life Review Therapy masih terbukti efektif dalam menurunkan depresi pada lansia.

Berdasarkan hasil analisis bias publikasi pada Tabel 5, diperoleh dari nilai egger's Regression 0.611. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian ini tidak memiliki bias publikasi pada rata-rata hasil yang dianalisis.

## SIMPULAN

Intervensi *Life Review Therapy* memiliki pengaruh yang cukup signifikan dalam menurunkan depresi pada lansia. Hal ini dikarenakan *life review therapy* dapat meningkatkan dan membangun pemikiran dan memori yang positif pada individu.

## DAFTAR PUSTAKA

Armayati, M. H., Lestari, A., & Irianto, G. (2023). LITERATUR REVIEW: HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN TINGKAT DEPRESI PADA PASIEN

- KANKER PAYUDARA, 2021. *Scientific Journal of Nursing and Health*, 1(1), 21–37.
- Beekman, A. T. F., Copeland, J., & Prince, M. J. (1999). Review of community prevalence of depression in later life. *The British Journal of Psychiatry*, 174(4), 307–311.
- Butler, R. N. (1963). The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26(1), 65–76.
- de la Torre-Luque, A., & Ayuso-Mateos, J. L. (2020). The course of depression in late life: a longitudinal perspective. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 29, e147.
- Djamhari, E. A., Layyinah, A., & Ramdlaningrum, H. (2021). *Policy Brief 27-Welfare in Old Age*.
- Gustianti, I., Kurniawan, D., & Sari, N. Y. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Daerah Lahan Basah. *Jurnal Ners*, 7(2), 1512–1518.
- Huang, H.-C., Chen, Y.-T., Chen, P.-Y., Hu, S. H.-L., Liu, F., Kuo, Y.-L., & Chiu, H.-Y. (2015). Reminiscence therapy improves cognitive functions and reduces depressive symptoms in elderly people with dementia: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of the American Medical Directors Association*, 16(12), 1087–1094.
- Ilali, E. S., Mokhtary, F., Mousavinasab, N., & Tirgari, A. H. (2018). Impact of art-based life review on depression symptoms among older adults. *Art Therapy*, 35(3), 148–155.
- Mulia, M., Mariani, R., & Metri, D. (2023). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Harga Diri Lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar. *Jurnal Ners*, 7(2), 1427–1430.
- Scogin, F., Welsh, D., Hanson, A., Stump, J., & Coates, A. (2005). Evidence-based psychotherapies for depression in older adults. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 12(3), 222.
- Şenol, V., Ünalın, D., Soyuer, F., & Argün, M. (2014). The relationship between health promoting behaviors and quality of life in nursing home residents in Kayseri. *Journal of Geriatrics*, 2014(1), 839685.
- Shamseer, L., Moher, D., Clarke, M., Ghersi, D., Liberati, A., Petticrew, M., Shekelle, P., & Stewart, L. A. (2015). Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015: elaboration and explanation. *Bmj*, 349.
- Statistik Penduduk Lanjut Usia 2022*. (n.d.). www.freepik.com