

## **Analisis Asuhan Keperawatan pada Lansia yang Mengalami Depresi dengan Masalah Kecemasan Menggunakan Relaksasi Dzikir di Sentra Gau Mabaji Gowa**

Aidah Fitriani<sup>1\*</sup>, Indriyanti Arimurti Putri<sup>2</sup>, Syisnawati<sup>3</sup>, Rasdiyanah<sup>4</sup>, Titi Mildawati<sup>5</sup>

<sup>1-4</sup> : Program Studi Keperawatan, Universitas Islam Negeri Alauddin, Makassar, Indonesia

<sup>5</sup> : Program Studi Perencanaan Wilayah dan Kota, Universitas Islam Negeri Alauddin, Makassar, Indonesia

Corresponding author: [\\*aidah.fitriani@uin-alauddin.ac.id](mailto:*aidah.fitriani@uin-alauddin.ac.id)

### **ABSTRAK**

Sindrom Isolasi/Depresi pada lansia dengan masalah kecemasan/depresi dapat mempengaruhi kehidupannya karena menyebabkan hilangnya nafsu makan, pusing, tekanan darah tinggi, mudah tersinggung, sedih, sulit berkonsentrasi, dan tidak dapat tidur. Salah satu jenis terapi yang dapat mengurangi kecemasan adalah relaksasi dzikir. Tujuan Menganalisis asuhan keperawatan pada lansia yang mengalami isolasi/depresi dengan masalah kecemasan menggunakan intervensi dzikir di Sentra Gau Mabaji Gowa tahun 2022.

Metode yang digunakan adalah *participatory action research* (PAR). dengan metode studi kasus. Subjek yang digunakan adalah individu/pasien yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen yang digunakan dalam studi kasus ini adalah format proses asuhan keperawatan dan Standar Operasional Prosedur (SOP) dalam melakukan terapi dzikir, mempelajari pengukuran skala depresi. Analisis data disajikan secara tekstual dengan fakta-fakta yang dituangkan dalam bentuk teks dan dijelaskan secara naratif.

Hasil pemberian terapi dzikir dilakukan selama 5 hari dari tanggal 27 September sampai dengan 03 Oktober 2022 di Sentra Gau Mabaji Gowa dan hasilnya menunjukkan bahwa tingkat depresi pasien menurun dari 13 menjadi 7. Berdasarkan hasil evaluasi kasus menyatakan bahwa terapi dzikir efektif dalam menurunkan tingkat depresi.

Kata kunci: depresi, kecemasan, terapi dzikir

### **ABSTRACT**

*Isolation/Depression syndrome in the elderly with anxiety/depression problems can affect their life because it causes loss of appetite, dizziness, high blood pressure, irritability, sadness, difficulty concentrating, and unable to sleep. One type of therapy that can reduce anxiety is dhikr relaxation. The purpose To analyze nursing care for the elderly experiencing isolation/depression with anxiety problems using dhikr intervention at the Gau Mabaji Gowa Sentra in 2022.*

*Method used is a participatory action research (PAR). The subjects used were individuals/patients who met the inclusion and exclusion criteria. The instruments used in this case study were the format of the nursing care process and Standard Operating Procedures (SOP) in conducting dhikr therapy, studying depression scale measurements. Data analysis is presented textually with facts put in text form and explained narratively.*

*Result of giving dhikr therapy were carried out for 5 days from 27 September to 03 October 2022 at Sentra Gau Mabaji Gowa and the results showed that the patient's depression level decreased from 13 to 7.*

*Conclusion based on the results of the case evaluation stated that dhikr therapy was effective in reducing depression levels.*

**Keywords:** anxiety, dhikr therapy, depression

## PENDAHULUAN

Jumlah penduduk lanjut usia yang banyak menjadi suatu beban apabila lanjut usia tersebut mengalami masalah kesehatan yang berakibat pada meningkatnya biaya pelayanan kesehatan, ketidakberdayaan, meningkatnya kecacatan, kurangnya dukungan sosial dan lingkungan yang kurang ramah terhadap lanjut usia (Liviana dkk, 2018). Masalah lain yang akan timbul akibat peningkatan jumlah penduduk lanjut usia adalah munculnya masalah kesehatan lanjut usia baik fisik maupun psikososial seperti depresi (Prasetyo & Amalia, 2019).

Populasi lanjut usia tersebar di seluruh wilayah dan negara di dunia (Novayanti & Widyastuti, 2020). Di Indonesia, peningkatan usia harapan hidup akan menyebabkan peningkatan jumlah penduduk lanjut usia. Berdasarkan data proyeksi penduduk, diperkirakan jumlah lanjut usia akan meningkat pada tahun 2025 (33,69 juta jiwa), tahun 2030 (40,95 juta jiwa) dan tahun 2035 (48,19 juta jiwa) (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Menurut World Health Organization, di kawasan Asia Tenggara populasi lanjut usia sekitar 142 juta jiwa atau sebesar 8%. maka pada tahun 2024 diperkirakan jumlah lansia sebanyak 28.800.000 (11,34%) jiwa dari total penduduk. Jumlah lansia di Indonesia berdasarkan data Badan Pusat Statistik Sulawesi Selatan pada tahun 2021 sebanyak 26,82 juta jiwa atau 9,92% dari total penduduk Indonesia. Diperkirakan pada tahun 2050 jumlah penduduk lansia akan bertambah 3 kali lipat dari tahun ini. Jumlah lansia di provinsi Sulawesi Selatan sebanyak 849.960 jiwa (WHO, 2022). Tahun 2020 Kabupaten Gowa jumlah lansia sebanyak 6847 jiwa (Puspita, Nurdin, dan Saleh, 2021).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar, prevalensi depresi pada penduduk lansia diperkirakan sebesar 1-2%, prevalensi laki-laki sebesar 0,4% dan prevalensi perempuan sebesar 1,4%. Suatu Pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa prevalensi depresi pada lansia berkisar antara 0,5-35%, rata-rata prevalensi depresi mayor sebesar 1,9%, depresi minor sebesar 9,7%, dan gejala klinis depresi sesungguhnya sebesar 13,7% (Hsu dkk, 2022). Sekitar 16% lansia tidak menunjukkan gejala depresi yang jelas dan depresi lebih sering terjadi pada lansia yang memiliki penyakit medis (Irawan, 2021).

Sindrom isolasi/depresi geriatri adalah menarik diri dari lingkungan sekitar. Penyebab yang sering terjadi adalah karena depresi dan kondisi mental/fisik yang berat. Keadaan tersebut apabila dibiarkan terus menerus akan menimbulkan kecenderungan untuk bunuh diri, baik secara pasif maupun aktif (Kementerian Kesehatan, 2021)

Depresi pada lansia merupakan suatu masa dimana fungsi manusia terganggu yang berhubungan dengan perasaan sedih dan gejala yang menyertainya. Dengan kata lain, depresi merupakan gangguan suasana hati yang ditandai dengan perasaan sendiri, sedih, putus asa, rendah diri, biasanya disertai dengan tanda-tanda retardasi psikomotorik atau terkadang agitasi, menarik diri, dan gangguan negatif seperti insomnia dan anoreksia (Wicaksana & Widiarta, 2021). Depresi yang dialami oleh lansia lebih sulit dideteksi karena usia lanjut dan sering menutupi kesepian dan perasaan sedih dengan justru menjadi lebih aktif dalam mengikuti kegiatan (Aisyatin, 2022).

Depresi yang dirasakan oleh lansia dapat memengaruhi kehidupan mereka karena dapat menyebabkan hilangnya nafsu makan, bicara berlebihan atau menarik diri, gejala wajah merah atau badan menggigil, menggigil, dan masih banyak lagi. Stres dapat berdampak negatif, misalnya: pusing, tekanan darah tinggi, mudah tersinggung, sedih, sulit berkonsentrasi, perubahan nafsu makan, dan tidak dapat tidur (Prabhaswari & Ariastuti, 2020). Beberapa kondisi lingkungan juga dikaitkan dengan tingkat depresi yang lebih tinggi, dengan orang yang tinggal di kota dua kali lebih tertekan daripada mereka yang tinggal di daerah pedesaan. Kondisi ekonomi yang kurang baik, orang yang hidup sendiri, tidak memiliki tempat tinggal, orang yang bercerai dan tidak bekerja memiliki kemungkinan tiga kali lebih besar untuk mengalami depresi dibandingkan dengan populasi umum (Ristiawan, 2022).

Berbagai Pengabdian masyarakat telah dilakukan melalui psikoterapi zikir pada seseorang. Pengabdian masyarakat lain bahwa terapi zikir dapat menurunkan gangguan kecemasan pada lansia (Wisayastuti, Hakin, & Lilik., 2019). Zikir diartikan sebagai upaya mengingat Tuhan dan merupakan salah satu bentuk ibadah dalam agama Islam (Alam dkk, 2021).

Hasil Pengabdian masyarakat yang telah dilakukan oleh peneliti di Sentra Gau Mabaji Kabupaten Gowa pada tanggal 24 September 2022, ditemukan bahwa lansia merasa cemas, takut penyakitnya bertambah parah dan tidak suka menyendiri. Lansia tampak menunjukkan ekspresi sedih, cemas dan tegang. Oleh karena itu, penyebab utama yang menimbulkan kecemasan tersebut diperlukan pendekatan psikologis dalam menangani lansia. Berdasarkan penjelasan di atas, tim Pengabdian masyarakat tertarik untuk menganalisis lansia yang mengalami Isolasi/Depresi dengan masalah kecemasan dan hal tersebut dapat dilakukan dengan terapi zikir di Sentra Gau Mabaji Kabupaten Gowa.

## METODE

Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode *participatory action research* (PAR). Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Sentra Gau Mabaji Kabupaten Gowa yang dilaksanakan selama dua minggu mulai dari tanggal 24 September 2022 sampai dengan 07 Oktober 2022. Subjek yang digunakan dalam studi kasus ini adalah pasien atau individu yang mengalami kecemasan/gangguan kecemasan, berusia > 60 tahun yang bersedia menjadi responden dan tidak mengalami gangguan pendengaran.

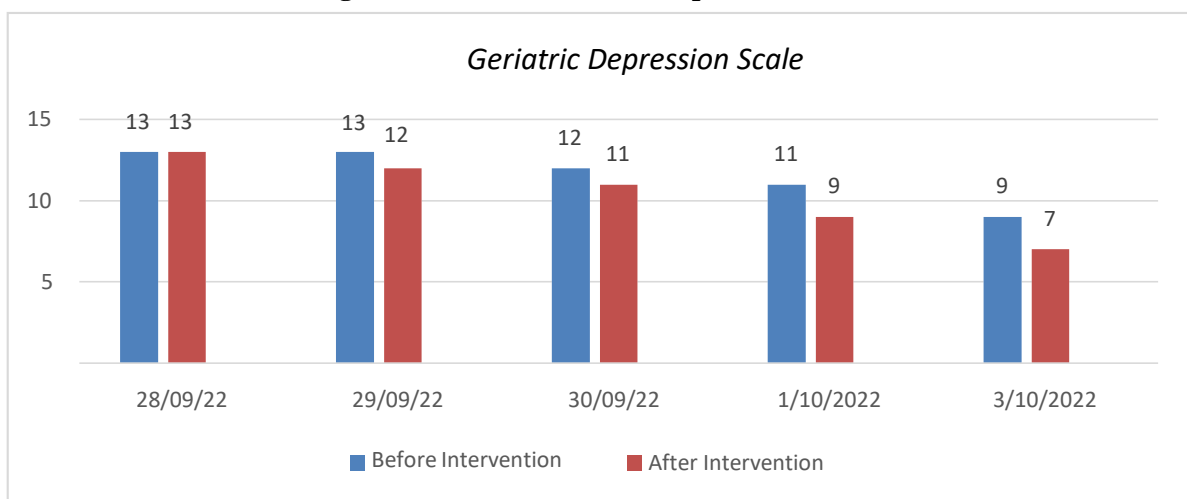
Fokus studi kasus ini adalah memberikan asuhan keperawatan terhadap suatu masalah yang diteliti secara mendalam yaitu asuhan keperawatan pada lansia yang mengalami isolasi/depresi dengan masalah kecemasan melalui intervensi terapi mengingat. Pengumpulan data dalam Pengabdian masyarakat ini menggunakan instrumen geriatric depression scale (GDS) untuk mengukur tingkat depresi pada lansia serta format proses asuhan keperawatan dan Standar Operasional Prosedur pelaksanaan terapi mengingat.

Data diolah untuk mengetahui efektivitas intervensi dzikir terhadap subjek studi kasus yaitu dengan menggunakan lima proses keperawatan dalam hal ini pengkajian, diagnosis, intervensi dan evaluasi keperawatan serta melakukan evaluasi tingkat depresi pada lansia setiap hari setelah diberikan intervensi dzikir.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

**Diagram 1 Perubahan Skala Depresi Lansia**



Dari diagram di atas dapat dilihat bahwa pada hari pertama sebelum diberikan intervensi diperoleh skala depresi dengan skor total 13, sedangkan setelah diberikan terapi zikir diperoleh skor sama dengan 13. Pada hari kedua sebelum diberikan intervensi diperoleh skala depresi dengan skor total 13, sedangkan setelah diberikan terapi dzikir menurun menjadi 12. Kemudian pada hari ketiga sebelum diberikan intervensi diperoleh skala depresi dengan skor total 12, sedangkan setelah diberikan terapi dzikir menurun menjadi 11. Selanjutnya pada hari keempat sebelum diberikan intervensi diperoleh skala depresi dengan skor total 11, sedangkan setelah diberikan terapi dzikir menurun menjadi 9. Intervensi terakhir yaitu pada hari kelima sebelum diberikan intervensi diperoleh skala depresi dengan skor total 9, sedangkan setelah diberikan terapi zikir menurun menjadi 7. Maka dapat disimpulkan bahwa terapi zikir efektif untuk menurunkan kecemasan pada lansia.

#### b. Pembahasan

Masalah prioritas pada kasus klien adalah kecemasan, dengan intervensi utama berupa terapi relaksasi dengan teknik nonfarmakologis dan terapi zikir untuk menurunkan tingkat depresi pasien berdasarkan evidence-based nursing. Terapi zikir merupakan suatu penanganan psikologis yang dilakukan dengan cara mengingat Allah dengan membaca lafal-lafal tertentu dan disertai dengan perenungan terhadap petunjuk yang telah Allah tunjukkan.<sup>15</sup> Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa dzikir memiliki daya relaksasi yang dapat menurunkan kecemasan dan mendatangkan ketenangan batin.<sup>16</sup> Religiusitas ditemukan memiliki hubungan negatif dengan kecemasan (Suparyanto & Rosad, 2020). Aspek spiritual yang terpenuhi menumbuhkan sikap positif sehingga kecemasan dapat diminimalisir. Oleh karena itu, penanganan kecemasan dengan terapi zikir dinilai tepat. <sup>17</sup> Hal ini didukung oleh penelitian yang menemukan bahwa dzikir memberikan ketenangan pikiran dan perasaan, serta keikhlasan.

Pemberian relaksasi dzikir pada hari pertama sebelum diberikan intervensi diperoleh skala depresi dengan skor total 13, sedangkan setelah diberikan terapi dzikir skornya sama dengan 13. Pada hari kedua sebelum diberikan intervensi skala depresi diperoleh dengan skor total 13, sedangkan setelah diberikan terapi dzikir menurun menjadi 12. Kemudian pada hari ketiga sebelum diberikan intervensi skala depresi diperoleh dengan skor total 12, sedangkan setelah diberikan terapi dzikir menurun menjadi 11. Kemudian pada hari keempat sebelum diberikan intervensi skala depresi diperoleh dengan skor total 11, sedangkan setelah diberikan terapi dzikir menurun menjadi 9. Intervensi terakhir pada hari kelima sebelum diberikan intervensi skala depresi diperoleh dengan skor total 9, sedangkan setelah diberikan terapi dzikir menurun menjadi 7. Maka dapat disimpulkan bahwa terapi dzikir efektif dalam mengurangi kecemasan pada lansia.

Pendekatan yang dapat digunakan untuk menangani penyakit seperti kasus di atas adalah teori kenyamanan Kolcaba. Kolcaba berasumsi bahwa pada dasarnya semua manusia membutuhkan kenyamanan sebagai kebutuhan dasar. Kolcaba menganggap teori kenyamanan menjadi salah satu pilihan teori keperawatan yang dapat diaplikasikan langsung di lapangan karena bersifat universal dan tidak terhalang oleh budaya masyarakat (Kolcaba, K., & DiMarco, 2005). Sesuai dengan teori Kolcaba, kondisi pasien pada kasus di atas perlu memenuhi kebutuhan kenyamanan psikologis dimana pasien sedang merasa cemas, takut ditinggal sendiri karena kecemasan sehingga perawat memiliki peran dalam memenuhi kebutuhan psikologisnya.

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Hasil analisis terapi dzikir sebelum diberikan intervensi skala depresi diperoleh skor total sebesar 13, sedangkan setelah diberikan terapi dzikir menurun menjadi 7. Maka dapat disimpulkan bahwa terapi dzikir efektif dalam menurunkan kecemasan pada lansia. Oleh sebab itu, metode dzikir perlu diimplementasikan pada lansia untuk mencegah serta mengatasi masalah psikologis pada lansia.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Kami ingin mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Keperawatan dan Ners Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar yang telah memberikan dukungan dalam menyelesaikan penelitian ini.

### REFERENSI

- Aisyatin Kamila. (2022). Recitation Psychotherapy in Handling Anxiety. Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science, 4(1), 40–49.
- Alam, M. R., Karmokar, S., Reza, S., Kabir, M. R., Ghosh, S., & Mamun, M. A. Al. (2021). Geriatric malnutrition and depression: Evidence from elderly home care population in Bangladesh. Preventive Medicine Reports, 23, 101478.
- Aminia, T. P., Yuliadarwati, N. M., & Utami, K. P. (2022). Relationship between Balance Confidence and Risk of Falls in the Elderly: Literature Study. Journal of Psychotherapy Health Science, 4(1), 43–51.
- Astuti, D., Hartinah, D., & Permana, D. R. A. (2019). The Effect of Providing Zikr Therapy on Reducing Anxiety Levels in Post Sc Patients. Journal of Nursing and Midwifery Science, 10(2), 307.
- Ayu, K. P., Wulandari, R., & Latif, N. (2020). The effect of remembrance therapy on anxiety levels in the elderly at the Mojosari elderly posyandu, Ketitang sub-district, Nogosari sub-district. (Doctoral dissertation, STIKES'Aisyiyah Surakarta).
- Dwi Prasetyo, A., & Amalia, N. (2019). The Relationship between Self-Concept and Stress Events in the Elderly at the Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda Social Uptd 2019. Borneo Student Research, 1(3).
- Hsu, C. W., Tseng, W. T., Wang, L. J., Yang, Y. H., Kao, H. Y., & Lin, P. Y. (2022). Comparative effectiveness of antidepressants on geriatric depression: Real-world evidence from a population-based study. Journal of Affective Disorders, 296, 609–615.
- Irawan. (2021). Depressive Disorders in Tapin Elderly, Datu Tanggul Regional Hospital. Mirror of the World of Medicine, 40(11), 815–819.
- Kementerian Kesehatan. (2021). Indonesian Ministry of Health Research and Development Agency in 2021.
- Livana, Susanti, Y., Darwati, L. E., & Anggraeni, R. (2018). Description of Depression Levels in the Elderly. Journal of Nursing and Scientific Thought, 80–93.
- Novayanti, P. E., Adi, M. S., & Widyastuti, R. H. (2020). Levels of Depression in Elderly People Living in Social Institutions. Journal of Psychiatric Nursing, 8(2), 117.
- Prabhaswari, L., & Putu Ariastuti, N. L. (2020). Description of the incidence of depression in the elderly in the working area of the Petang I Community Health Center, Badung Regency, Bali 2020. Digest of Medical Sciences, 7(1), 47.
- Puspitha, A., Nurdin, N., & Saleh, U. (2021). Posyandu Assistance for the Elderly. 2(1).

- Ristiawan, E. (2022). Islamic spiritual guidance through prayer and dhikr methods for stress sufferers in social institutions for human development, building power 2 Cipayung thesis.
- World Health Organization. (2022). World health statistics 2022 (Monitoring health of the SDGs).
- Wicaksana, I. G. A. T., & Widiarta, M. B. O. (2021). Analysis of Factors Affecting Elderly Anxiety. *Journal of Psychiatric Nursing (JKI)*, 9(2), 349– 358.
- Widyastuti, T., Hakim, M. A., & Lilik, S. (2019). Recitation Therapy as an Intervention to Reduce Anxiety in the Elderly. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(2), 147.