

# Pendidikan Kesehatan, Deteksi Dini Depresi Dan Implementasi Hipnotis 5 Jari Untuk Menurunkan Depresi Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar Di Tulungagung

<sup>1</sup>Dhian Ika Prihananto, <sup>2</sup>Endah Tri Wijayanti, <sup>3</sup>Siti Aizah,  
<sup>4</sup>Ariyanti, <sup>5</sup>Emmy Oktaviana, <sup>6</sup>Fitri Nur Andini  
<sup>1,2,3,4,5,6</sup> D3 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains  
Universitas Nusantara PGRI Kediri  
[dhianikp01@gmail.com](mailto:dhianikp01@gmail.com)

**Abstrak**— Depresi adalah suatu bentuk gangguan jiwa yang ditunjukkan dengan gejala-gejala diantara merasa sedih, pikiran kacau, putus asa, konsentrasi berkurang, berpikir untuk bunuh diri dan pada akhirnya melakukan percobaan bunuh diri. Penatalaksanaan non farmakologis untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia salah satunya adalah melakukan terapi hipnotis 5 jari. Tujuan pegabdian masyarakat ini adalah melakukan pendidikan kesehatan tentang depresi, melakukan deteksi dini depresi dan melakukan hipnotis 5 jari untuk menurunkan depresi pada lansia. Langkah-langkah kegiatan yaitu Pendidikan Kesehatan, deteksi dini depresi dan melakukan hipnotis 5 jari. Hasil pemeriksaan tingkat depresi sebelum dilakukan hipnotis 5 jari menunjukkan bahwa dari 30 lansia yang mengalami depresi tidak ada atau minimal sebanyak 5 lansia (17%), lansia dengan depresi ringan sebanyak 7 lansia (23%), lansia dengan depresi sedang sebanyak 18 lansia (60%) dan tidak ada yang mengalami depresi berat (0%). Hasil pemeriksaan tingkat depresi pada lansia setelah dilakukan hipnotis 5 jari menunjukkan bahwa dari 30 lansia yang mengalami depresi tidak ada atau minimal sebanyak 14 lansia (46%), lansia yang mengalami depresi ringan 11 lansia (37%), lansia yang mengalami depresi sedang 5 lansia (17%) dan lansia dengan depresi berat tidak ada (0%). Simpulannya bahwa hipnotis 5 jari efektif dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia.

**Kata kunci : Deteksi Dini Depresi, Hipnotis 5 Jari, Tingkat Depresi Lansia**

**Abstract**— Depression is mood disorder which is indicated by symptoms including feeling sad, confused, hopelessness, reduced concentration and thinking about suicide. One of the non-pharmacological treatments to reduce the level of depression in the elderly is 5 finger hypnosis therapy. The aim of this section is to provide health education about depression, early detection of depression and therapy 5 finger hypnosis to reduce depression in the elderly. The activities are health education, early detection of depression and performing 5 finger hypnosis. The results of examining the level of depression before treatmentsfor in 30 elderly people who experienced depression, none or at least 5 elderly people (17%), 7 elderly people with mild depression (23%), 18 elderly people with moderate depression (60 %) and none experienced major depression (0%). The results of examining the level of depression in the elderly after using 5 finger hypnosis showed that of the 30 elderly who experienced depression, none or at least 14 elderly (46%), 11 elderly who experienced mild depression (37%), 5 elderly who

*experienced moderate depression. (17%) and elderly with no major depression (0%). The conclusion is that 5 finger hypnosis is effective in reducing the level of depression in the elderly.*

**Keywords:** *Early Detection of Depression, 5 Finger Hypnosis, Levels of Depression in the Elderly*

## 1. PENDAHULUAN

Depresi merupakan gangguan mental yang paling sering terjadi pada lansia [1]. Depresi adalah suatu bentuk gangguan jiwa yang ditunjukkan dengan gejala-gejala diantara merasa sedih, pikiran kacau, putus asa, konsentrasi berkurang, kehilangan minat melakukan sesuatu, harga diri dan kepercayaan diri berkurang, nafsu makan berkurang, susah tidur, berpikir untuk bunuh diri dan pada akhirnya melakukan percobaan bunuh diri [2][3][4].

Berdasarkan WHO (2011), sekitar 121 juta orang lansia di dunia mengalami depresi dengan angka kejadian bunuh diri adalah 850.000 tiap tahun [5]. Berdasarkan data dari Riskesdas 2013 prevalensi nasional gangguan depresi mencapai 35 % dan perempuan memiliki prevalensi lebih tinggi 37 %. Populasi lansia yang mengalami depresi mayor diperkirakan sekitar 1 – 4 %. Depresi minor memiliki prevalensi 4 – 13 % [6]. Data prevalensi depresi di Indonesia tergolong tinggi. Prevalensi depresi pada lansia di pelayanan kesehatan primer yaitu 5 – 17 %, sedangkan yang mendapatkan pelayanan asuhan rumah sebanyak 13,5 %.<sup>7</sup> Penelitian Henuhili (2004) yang menyebutkan bahwa gangguan mental terbanyak yang dialami oleh lanjut usia yang tinggal di salah satu panti wreda di Cibubur adalah depresi, yaitu sebesar 20,2 % [8]. Jumlah lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung pada tahun 2018 terdapat 80 lansia, yang mengalami depresi berat sebanyak 8 lansia dan sudah di rujuk ke Rumah Sakit Jiwa Lawang Malang [9].

Depresi yang sering dijumpai pada lansia merupakan masalah psikososio geriatrik dan perlu mendapat perhatian khusus. Depresi pada lansia kadang tidak terdiagnosis dan tidak mendapatkan penanganan yang semestinya karena gejala yang muncul seringkali dianggap sebagai suatu bagian dari proses penuaan yang normal. Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan lansia mengalami depresi diantaranya : faktor biologis, faktor genetik dan faktor psikososial. Ada sejumlah faktor psikososial yang diprediksi sebagai

penyebab gangguan mental pada lansia yang pada umumnya berhubungan dengan kehilangan. Faktor psikososial tersebut adalah hilangnya peranan sosial, hilangnya otonomi, kematian teman atau sanak saudara, penurunan kesehatan, peningkatan isolasi diri, keterbatasan finansial dan penurunan fungsi kognitif.<sup>10</sup> Akan tetapi kejadian depresi pada lansia seringkali diabaikan akibat kurangnya perhatian dari masyarakat, sehingga seringkali depresi pada lansia tidak terdeteksi, salah didiagnosis, atau tidak ditangani dengan baik. Dampak depresi pada lansia sangatlah buruk. Keadaan depresi yang tidak tertangani dengan baik menyebabkan peningkatan penggunaan fasilitas kesehatan dan medis, mengurangi kualitas hidup, dan kematian [11].

Penurunan kondisi lansia, akan menyebabkan perubahan aspek psikologis yang berkaitan dengan keadaan kepribadian lansia, lansia menjadi kecewa atau marah pada anak atau keluarga. Seperti diketahui lansia seharusnya berkumpul dengan keluarga tetapi malah ditempatkan pada panti jompo, lansia merasa jauh dari keluarga, merasa terbuang dari orang yang disayangi serta merasa dirinya tersisih. Sehingga lansia yang ditempatkan di panti akan mengalami perubahan perilaku seperti mudah merasa kesal, tidak sabaran, pemaarah, gelisah, pendiam dan perubahan strategi koping dengan kondisi tersebut maka lansia akan mudah mengalami stres, bila stres berlarut-larut dapat menyebabkan depresi bahkan beresiko untuk bunuh diri [12]. Berat atau tidaknya suatu stress tergantung dari penilaian seseorang terhadap stress yang dialami. Seseorang yang mengalami stress apabila tidak teratasi dapat menampilkan gejala fisik, emosi, intelektual dan interpersonal [13].

Depresi pada lansia memberikan dampak di antaranya memperpendek harapan hidup dengan memperburuk kemunduran fisik pada lansia, menghambat pemenuhan tugas perkembangan lansia, menurunkan kualitas hidup lansia, menguras emosi dan 3 finansial orang yang terkena serta keluarga dan sistem pendukung sosial yang dimilikinya [14]. Konsekuensi yang serius dari depresi pada usia lanjut apabila tidak mendapat perhatian dan penanganan adalah semakin memburuknya penyakit yang sedang diderita, kehilangan harga diri dan keinginan untuk bunuh diri [15].

Depresi merupakan gangguan psikiatri umum pada lansia. Diagnosis terlambat dan pengobatan yang tidak tepat menghambat hasil pengobatan yang maksimal. Tenaga

kesehatan perlu membuat strategi pengobatan yang komprehensif untuk mengatasi depresi pada lansia, termasuk metode penapisan depresi, intervensi psikologis, dan farmakoterapi yang tepat. Para lansia membutuhkan penanganan secara komprehensif dari berbagai pihak. Dukungan layanan kesehatan dapat diberikan kepada lansia baik kesehatan fisik dan psikis. Dukungan kesehatan fisik dapat diberikan melalui pelayanan kesehatan dengan akses yang mudah. Adapun dukungan kesehatan secara psikis dapat diberikan melalui pelayanan psikologi. Untuk mengatasi permasalahan depresi pada lansia agar tidak berkembang menjadi masalah yang semakin berat dan serius, membutuhkan dukungan yang menyeluruh dari berbagai pihak untuk membantu lansia menuntaskan tugas perkembangannya dengan berhasil. Intervensi yang digunakan diharapkan mampu memberikan apresiasi terhadap pengalaman dan kekuatan dalam diri individu, keyakinan untuk melakukan tindakan yang akan membantu mereka mengurangi gejala depresi yang dirasakan sehingga mampu bangkit dan siap dengan perubahan yang dialami [16].

Penatalaksanaan non farmakologis untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia yang mengalami depresi salah satunya adalah melakukan terapi hipnotis 5 jari yang merupakan salah satu bentuk self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan depresi dari pikiran seseorang [17].

## 2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan ini dimulai identifikasi masalah dan analisis, dilanjutkan dengan permohonan izin kegiatan kepada kepala panti, penyampaian tujuan kegiatan, serta penyampaian jadwal kegiatan. Setelah jadwal kegiatan disetujui, kegiatan selanjutnya adalah deteksi dini depresi dengan sasaran lansia. Deteksi dini depresi bertujuan untuk mendeteksi secara dini depresi pada lansia sehingga bisa segera dilakukan pengobatan yang tepat. Rangkaian kegiatan berikutnya adalah pelatihan hipnotis 5 jari yang bertujuan untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

PT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung merupakan tempat untuk menampung lansia yang memang di khususkan di situ untuk kegiatan di bidang penyantunan, rehabilitasi, bantuan, dan pengembangan dan resosiliasi yang mana tidak lain sebagai tugas dari Dinas Provinsi Jawa Timur sebagai hunian untuk upaya kesejahteraan para lansia agar tidak terlantar[18].

Panti ini didirikan pada tahun 1938 bersifat sebagai penampungan sosial bagi gelandangan dan pengemis, wanita tuna susila, orang terlantar yang mana pada waktu itu bangunan belum permanen dan terbuat dari anyaman bambu. Pada tahun 1984 sampai sekarang diadakan perubahan dan penataan sehingga pada tahun 2003 tentang fungsi dan tugas Unit Pelaksana Teknis Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur berubah menjadi Unit Pelayanan Sosial ( UPS ) ada dibawah naungan PSTW Wlingi Blitar. Dan dengan adanya PERGUB No.119 tahun 2008 tentang organisasi dan tata kerja Unit Pelaksana Teknis Sosial Provinsi Jawa Timur. Maka pada tahun 2009 berubah menjadi UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar[18].

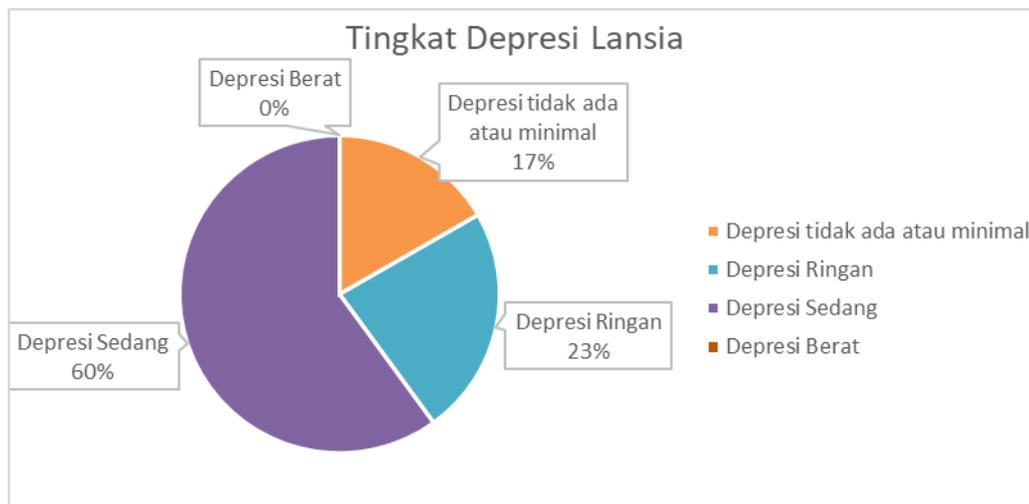
Sebagian besar yang menghuni panti ini memang sudah tidak mempunyai keluarga atau rumah karena kesendiriannya tidak ada yang merawat sehingga di bawa ke Panti ini atau memang di ambil dari pihak panti dengan kegiatan kunjungan kerumah-rumah, penelusuran dari desa ke desa lain maupun info dari kantor desa melalui petugas-petugas desa yang memberikan info adanya warga yang membutuhkan bantuan.Panti ini saat ini juga difungsikan sebagai kegiatan praktek para Mahasiswa dari berbagai Sekolah Menengah Kejuruan maupun Perguruan Tinggi Negeri dan Swasta yang mengkaji berbagai permasalahan baik secara medis maupun psikiatris dan dirasa dengan adanya kegiatan itu cukup mampu mengurangi kesepian dari para lansia yang merindukan Anak, Cucu maupun Saudara yang sudah meninggalkannya atau kah karena tidak mempunyai keluarga sehingga sebagai kebahagiaan tersendiri karena keberadaan mereka [18].

Adanya Pemeriksaan Kesehatan dari Puskesmas tiap 2 minggu sekali pada lansia yang ada dipanti, maka membuka peluang kerjasama yang akan dilakukan secara konsisten disetiap semester dengan tema-tema yang berbeda, tentunya sebagai pemecah

dari masalah yang dihadapi oleh lansia di panti tersebut. Kegiatan kerjasama dalam bidang pengabdian masyarakat diharapkan mampu meningkatkan wawasan lansia dalam bidang kesehatan sehingga lansia tergerak untuk mengikuti setiap kegiatan yang ada dalam rangka meningkatkan Kesehatan pada lansia.

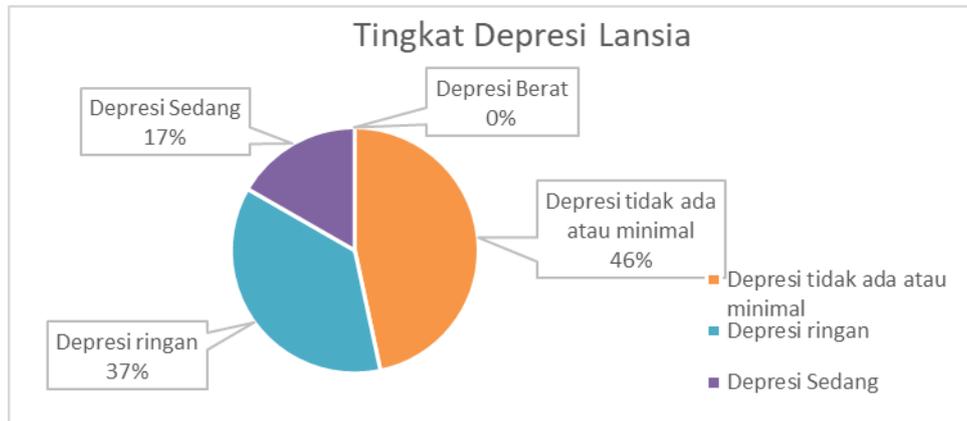
Sumber daya yang dimiliki oleh lansia di panti adalah banyaknya lansia yang aktif dalam kegiatan untuk meningkatkan kesehatannya pada lansia, sehingga akan mampu mengajak lansia yang belum aktif untuk mengikuti kegiatan yang diadakan dalam rangka meningkatkan Kesehatan pada lansia dan aktif melakukan hipnosis 5 jari untuk menurunkan depresi pada lansia dipanti.

**a. Tingkat Depresi Lansia Sebelum dilakukan Hipnotis 5 Jari**



**Gambar 1. Hasil Pemeriksaan Tingkat Depresi Pada Lansia Sebelum dilakukan Hipnotis 5 Jari**

Gambar 1. Menunjukkan bahwa dari 30 lansia yang depresi tidak ada atau minimal sebanyak 5 lansia (17%), lansia yang mengalami depresi ringan sebanyak 7 lansia (23%), lansia yang mengalami depresi sedang sebanyak 18 lansia (60%) dan lansia yang mengalami depresi berat tidak ada (0%).

**b. Tingkat Depresi Lansia Setelah dilakukan Hipnotis 5 Jari**

**Gambar 1. Hasil Pemeriksaan Tingkat Depresi Pada Lansia Setelah dilakukan Hipnotis 5 Jari**

Gambar 2 Menunjukkan bahwa dari 30 lansia yang depresi tidak ada atau minimal sebanyak 14 lansia (46%), lansia yang mengalami depresi ringan sebanyak 11 lansia (37%), lansia yang mengalami depresi sedang sebanyak 5 lansia (17%) dan lansia yang mengalami depresi berat tidak ada (0%).

**4. KESIMPULAN**

Setelah dilakukan Hipnotis 5 Jari jumlah lansia yang tidak mengalami depresi atau depresi minimal meningkat dari sebanyak 5 lansia (17%) meningkat menjadi sebanyak 14 lansia (46%), Lansia yang mengalami depresi ringan meningkat dari sebanyak 7 lansia (23%) menjadi sebanyak 11 lansia (37%), Lansia yang mengalami Depresi sedang menurun dari sebanyak 18 lansia (60%) menjadi sebanyak 5 lansia (17%) dan yang mengalami depresi berat tidak adak. Jadi disimpulkan bahwa mayoritas lansia mengalami penurunan tingkat depresi setelah melakukan hipnotis 5 jari artinya bahwa hipnotis 5 jari efektif untuk menurunkan depresi pada lansia.

Sebaiknya Petugas Panti rutin melakukan deteksi dini depresi pada lansia sehingga bisa cepat dilakukan tindakan untuk mengatasi depresi pada lansia dan Petugas Panti membimbing lansia untuk melakukan hipnotis 5 jari secara rutin karena hipnotis 5 jari mudah, ringan untuk dilakukan oleh lansia serta efektif dalam menurunkan depresi pada lansia.

## 5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] R. Ausrianti, Hubungan Antara Tingkat Depresi Dengan Tingkat Kemampuan Melaksanakan Aktivitas Dasar Sehari-Hari Pada Lanjut Usia Di Pstws Abai Nan Aluih Sicincin,” Universitas Andalas, 2010.
- [2] American Psychiatric Association, Diagnostic & Statistical Manual of Mental Disorders, 4th edition,” Washington DC : American Psychiatric Assoc,124-320, 1994.
- [3] Depkes dan Kesejahteraan Sosial RI, “Pedoman Pembinaan Kesehatan Jiwa Usia Lanjut Bagi Petugas Kesehatan,” Jakarta, 2001.
- [4] RC Baldwin , E Chiu, CLE Katona, N Graham, “Guidelines on depression in older people, Great Britain: Practising the evidence, 2002.
- [5] World Health Organization (WHO), Depression. <http://www.who.int>, 2011.
- [6] Badan penelitian dan pengembangan kesehatan. Riset Kesehatan Dasar, Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013.
- [7] N Sappaile, “A Systematic Review: Group Counselling for Older. People with Depression. 2nd International Seminar on Quality and Affordable Education (ISQAE)”, 2013.
- [8] S Henuhili, “Proporsi Gangguan Mental pada Lanjut Usia yang Tinggal di Sasana Wreda Yayasan Karya Bakti Ria Pembangunan Cibubur”, FIK Universitas Indonesia.
- [9] UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung, “Data lansia”, 2018.
- [10] H.I. Kaplan, & B.J.Sadock, “Sinopsis Psikiatri. Jilid 1. Ed 2”, Tangerang: Binarupa Aksara, 2010.
- [11] C Smoliner, “Malnutrition and depression in the institutional elderly”, The British Journal of Nutrition 02 (11) 1663-7, 2009.
- [12] Rosita, “Stressor Sosial Biologi Lansia Panti Werdha Usia dan Lansia Tinggal Bersama Keluarga”, Jurnal BioKultur, Vol. I, No.1, Hal. 43-52, 2012.
- [13] H. Prabowo, “Tritmenmeta Music Untuk Menurunkan Stress”, Proceeding Pesat (psikologi, ekonomi, sastra, arsitek, & sipil), Universitas Gunatama, 21-22, 2007.
- [14] M. Stanley & P.G. Beare, Gerontological Nursing, Jakarta: EGC, 2007.
- [15] R. Sustyani, P. Indriati, MN. Supriyadi, “Hubungan antara Depresi dengan Kejadian Insomnia pada Lanjut Usia di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang, jpkperawatan, Vol.2, Hal. 1-8, 2012.
- [16] H Irawan, “Gangguan depresi pada lanjut usia”, Jurnal Borneo Tarakan, no.11, 2013.

- [17] Hastuti dan Arumsari, “Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Klaten”, Jurnal Motorik, Vol .10 Nomor 21, Agustus 2015.
- [18] UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung, “Profil UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung”, 2022.