

EFEKTIVITAS HIPNOTERAPI MENGGUNAKAN MOBILE APLIKASI (HIMO) DAN HIPNOTERAPI MANUAL (HIMA) PADA DEPRESI LANJUT USIA DI KOTA TASIKMALAYA

Wawan Rismawan¹, Ibrahim Rahmat², Carla Raymondalexas M²

INTISARI

Latar Belakang : Lansia sering mengalami gangguan mental seperti insomnia, stres psikososial, kecemasan, gangguan perilaku : agresif, agitasi, dan depresi. Perasaan kesepian, tidak berguna, putus asa, tidak berdaya, merupakan pernyataan yang sering disampaikan lanjut usia yang bunuh diri. Upaya penyembuhan depresi dapat dilakukan dengan farmakoterapi, farmakogenomik didukung oleh psikoterapi. Hipnoterapi merupakan salah satu dari psikoterapi dapat digunakan untuk mencegah dan mengatasi depresi. Hasil *meta-analisis* bahwa *internet, mobile based intervention, eHealth* dapat mencegah depresi berat. Penelitian bertujuan untuk mengetahui efektivitas intervensi hipnoterapi menggunakan *mobile* aplikasi (HIMO) dan hipnoterapi manual (HIMA) dalam menurunkan depresi pada lansia di Kota Tasikmalaya.

Metode : kuantitatif eksperimen, aksidental sampling, sampel 2 kelompok secara randomisasi manual (*concealment*) intervensi HIMO dan HIMA. Dua kali intervensi, Empat kali pengukuran skor depresi dengan aplikasi GDS-15, $CI=95\%$, $\alpha=5\%$, $\beta=20\%$, analisis univariat, bivariat (*uji repeated anova/ uji friedman*), multivariat (*GLM-RM*).

Hasil : Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sampel penelitian berjumlah 94 orang ($n_{HIMO}=47$, $n_{HIMA}=47$), nilai depresi *baseline* (HIMO $\bar{x}10,30$ -HIMA $\bar{x}9,13$), nilai depresi *post* intervensi ke-1 (HIMO $\bar{x}8,57$ -HIMA $\bar{x}4,96$), nilai depresi *post* intervensi ke-2 (HIMO $\bar{x}4,51$ -HIMA $\bar{x}4,15$), nilai depresi pada evaluasi (HIMO $\bar{x}5,34$ -HIMA $\bar{x}4,28$), nilai p pada uji GLM-RM $p<0,001$ sehingga terdapat perbedaan yang bermakna antara HIMO dan HIMA, perbandingan efektivitas menurunkan depresi (HIMO ke-1= $\bar{x}67,73$ - HIMA ke-1= $\bar{x}27,27$, HIMO ke-2= $\bar{x}51,40$ - HIMA ke-2= $\bar{x}43,60$, HIMO ke-3= $\bar{x}56,02$ - HIMA= $\bar{x}39,98$). Variabel *confounders* yang berpengaruh secara bermakna terhadap depresi adalah ketaatan ibadah, *support system*, penyakit kronis, kepercayaan diri dan kesepian.

Simpulan : HIMO lebih efektif menurunkan depresi daripada HIMA.

Saran : aplikasi skrining dan hipnoterapi dapat digunakan untuk mendeteksi dan terapi depresi pada lansia.

Kata Kunci : Hipnoterapi, Mobile Aplikasi, Depresi, Lansia

¹Mahasiswa Program Doktor FKKMK UGM, ²Dosen Universitas Gadjah Mada

THE EFFECTIVENESS OF HYPNOTHERAPY USING MOBILE APPLICATION (HIMO) AND MANUAL Hypnotherapy (HIMA) IN ELDERLY DEPRESSION IN THE CITY OF TASIKMALAYA

Wawan Rismawan¹, Ibrahim Rahmat², Carla Raymondalexas M²

ABSTRACT

Introduction : Depression often occurs in the elderly. Symptoms that are often felt such as loneliness, useless, hopeless, helpless, if left unchecked can lead to unproductive and suicide. Manual pharmacotherapy, pharmacogenomics and psychotherapy (hypnotherapy) or meta-analysis results explain that internet, mobile based intervention, eHealth can prevent depression. This study aims to determine the effectiveness of hypnotherapy interventions using mobile applications (HIMO) and manual hypnotherapy (HIMA) in reducing depression.

Methods : experimental quantitative, accidental sampling, sample 2 groups by manual randomization (concealment) intervention HIMO and HIMA. Twice the intervention, Four times the measurement of depression scores with the application of GDS-15, CI=95%, =5%, =20%, univariate analysis, bivariate (repeated anova test/ Friedman test), multivariate (GLM-RM).

Results : The results of this study showed that the study sample consisted of 94 people (nHIMO=47, nHIMA=47), the baseline depression value (HIMO \bar{x} 10.30- HIMA \bar{x} 9.13), the 1st post-intervention depression value (HIMO \bar{x} 8.57 - HIMA \bar{x} 4.96), the value of depression post intervention 2 (HIMO \bar{x} 4.51 - HIMA \bar{x} 4.15), the value of depression at evaluation (HIMO \bar{x} 5.34 - HIMA \bar{x} 4.28), p-value at GLM-RM test $p < 0.001$ so that there is a significant difference between HIMO and HIMA, the comparison of effectiveness in reducing depression (1st HIMO= \bar{x} 67.73 - 1st HIMA= \bar{x} 27.27, 2nd HIMO= \bar{x} 51,40 - 2nd HIMA= \bar{x} 43,60, 3rd HIMO= \bar{x} 56.02 - HIMA= \bar{x} 39,98). Against depression are obedience to worship, support system, chronic illness, self-confidence and loneliness.

Conclusions : HIMO is more effective in reducing depression.

Recommendation : screening and hypnotherapy applications can be used to detect and treat depression in the elderly.

Keywords: Hypnotherapy, Mobile Applications, Depression, Elderly

¹Doctoral Program Students at FKMK UGM, ²Lecturers at Gadjah Mada University