Jurnal La Tenriruwa
Vol. 3 Nomor 2 Tahun 2024
E-ISSN : 2962-0716
P-ISSN : -

KONSELING REMINISCENCE UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI SENTRA GAU MABAJI GOWA

Andi Resvi[1*], Zulfikar[2], Andi Zulfiana[3]

Psikologi /Psikologi/Universitas Indonesia Timur, Indonesia
andiresvi@gmail.com, zulfikarmikom@gmail.com[2], andizulfiana28@gmail.com[3]

Abstrak

Penuaan pada individu akan menyebabkan perasaan kesepian, marah, depresi, dan kehilangan rasa percaya diri, sehingga mempengaruhi kualitas hidup lansia. Terapi Reminiscence akan membantu mencapai kualitas hidup yang baik. Tujuan: Studi kasus ini bertujuan untuk menggambarkan asuhan keperawatan meningkatkan kualitas hidup lansia dengan konseling Reminiscence. Studi kasus ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan pada klien lansia melalui pengkajian, intervensi, implementasi, dan feedback dalam meningkatkan kualitas hidup dengan menggunakan dua responden. Hasil: berdasarkan pengukuran kualitas hidup setelah diterapi kedua responden mengalami peningkatan kualitas hidup yang baik yang sebelum diterapi terdapat penurunan kualitas hidup pada kesehatan fisik, psikologis dan hubungan sosial, Kesimpulan: Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa terapi Reminiscence dapat meningkatkan kualitas hidup lansia, hal ini dibuktikan dengan hasil kualitas hidup lansia kedua subjek studi kasus setelah diberikan Konseling Reminiscence mengalami kualitas hidup yang baik.

Kata kunci: Kualitas Hidup Lansia, Konseling Reminiscence.

Pendahuluan

Menurut Undang-undang Republik Indonesia No 13 tahun 1988 tentang kesejahteraan lansia, yang dimaksud lansia adalah jika individu tersebut mencapai usia 60 tahun keatas. Pada rentang usia

tersebut sesorang telah mengalami proses menua yang berlansung secara nyata dan dapat dikategorikan sebagai lansia (Pusdatin Kemkes, 2016). Penduduk lansia umumnya memiliki fisik dan nonfisik yang kondisinya telah banyak mengalami penurunan akibat proses alamiah yang disebut dengan proses menua atau *aging* (Luhung & Angurahati,2020).

World Health Organization (WHO) tahun 2009 menyatakan populasi lansia saat ini mencapai 390 juta jiwa, dan akan bertambah dua kali lipat pada tahun 2025 (Chao, 2006). Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan, persentase penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia sebesar 11,75% pada 2023. Angka tersebut naik 1,27% poin dibandingkan dengan tahun sebelumnya yang sebesar 10,48%. Seiring dengan naiknya persentase lansia, rasio ketergantungan mereka pun bertambah menjadi 17,08 pada 2023. Ini berarti 100 penduduk usia produktif menanggung 17 penduduk lansia. Adapun, 63,59% lansia merupakan lansia muda atau berada di rentang usia 60-69 tahun. Sebanyak 26,76% lansia berusia 70-79 tahun atau madya. Sementara, 8,65% sisanya merupakan lansia tua atau berusia 80 tahun ke atas. Berdasarkan jenis kelaminnya, 52,28% lansia merupakan perempuan. Persentase itu lebih tinggi dibandingkan lansia laki-laki yang sebesar 47,72%. Lebih lanjut, mayoritas provinsi di Indonesia memiliki persentase penduduk lansia di atas 6%. Bahkan, ada delapan provinsi yang persentase penduduk lansianya sudah melebihi 10%. Yogyakarta menjadi provinsi dengan persentase penduduk lansia tertinggi, yakni 16,02%. Jawa Timur dan Jawa Tengah menyusul dengan persentase berturut-turut sebesar 15,57% dan 15,05%.

Riset yang dilakukan *Global Age Watch* yang meneliti kualitas hidup populasi lansia di 96 negara. Indonesia berada di peringkat bawah *indeks Global Age Watch* yakni di peringkat 71. Indonesia juga berada pada peringkat yang rendah dalam domain kesehatan yaitu peringkat 70 (Dahono, 2014). Peningkatan jumlah lansia berdampak

terhadap peningkatan masalah yang terjadi pada lansia, terutama dari aspek kesehatan dan kesejahteraan lansia. Masalah-masalah yang muncul pada lansia, jika tidak ditangani segera akan menimbulkan masalah yang lebih kompleks terhadap aspek fisik, mental dan sosial yang berkaitan dengan kondisi kesehatan dan kesejahteraan lansia (Andesty & Syahrul, 2019). Masalah kesehatan dan kesejahteraan tersebut diakibatkan oleh proses kemunduran akibat proses menua. populasi penduduk lanjut usia secara umumnya akan mengalami proses kelemahan, keterbatasan serta ketidakmampuan, sehingga kualitas hidupnya akan mengalami penurunan (Yuliati et al., 2014).

Menurut *World Health Organization Quality of Life* (WHOQOL) menjelaskan bahwa kualitas hidup merupakan suatu persepsi individu dalam konteks budaya dan sistem nilai yang terkait di masyarakat dalam mencapai tujuan, harapan, standar dan perhatian terhadap kehidupanya. Kualitas hidup adalah konsep yang kompleks yang dapat dipangaruhi oleh kesehatan fisik individu, keadaan psikologis, keyakinan pribadi, hubungan sosial dan hubungan individu dengan lingkungan (Lucas-Carrasco, 2012). Usia lanjut adalah masa perkembangan yang ditandai dengan menurunnya sistem dalam tubuh yaitu kondisi fisik, mental dan sosial. Menurunya sistem tersebut dapat pula menurunkan kualitas hidup lanjut usia. Untuk meningkatkan kualitas hidup lanjut usia dibutuhkan beberapa langkah salah satunya adalah menggunakan Terapi Reminiscens.

Konseling *reminiscence* merupakan salah satu terapi yang bisa diterapkan individu maupun kelompok. Konseling *reminiscence* salah satu metode pengekspresian perasaan yang akan memicu munculnya rasa percaya diri dan perasaan dihargai pada lansia yang berdampak pada munculnya koping positif yang mempengaruhi persepsi dan emosi lansia dalam memandang suatu masalah. Konseling ini bertujuan untuk membantu meningkatkan fungsi kognitif pada lansia

(Juliantimawa, Dewi Mulyaningsih, 2019) Konseling ini berupa mengenang masa lalu, mengenang masa kecil, pekerjaan, hobi dan peristiwa lain yang menyenangkan. Mengenang terjadi pada saat kehidupan ketika individu mengalami transisi kehidupan.

Wilkinson (2012) Konseling reminiscence adalah konseling untuk mengenang kembali kejadian di masa lampau, pikiran, dan perasaan yang menyenangkan dan diberikan kepada lansia dengan bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup atau kemampuan penyesuaian terhadap perubahan dari suatu kejadian. Pengalaman positif lansia juga didorong untuk merefleksikan kehidupan partisipan dengan mengulang kembali kenangan masa lalu. Refleksi ini berisi tentang bagaimana lansia menyelesaikan konflik, mengatasi pengalaman masa lalu yang dianggap menyakitkan sehingga partisipan mampu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya di masa sekarang. Konseling Reminiscence membantu mengurangi gambaran diri yang buruk dengan cara menciptakan perasaan intim serta memberikan arti yang istimewa ketika lansia dapat berinteraksi dengan lansia yang lainnya (Manurung, 2016).

Intervensi lain yang dapat digunakan untuk membantu proses adaptasi pada lansia yaitu Afirmasi. Afirmasi atau penguatan nilai positif diri tidak hanya mempengaruhi kognitif seseorang dalam menghadapi peristiwa yang menyedihkan atau mengancam tetapi juga membantu adaptasi psikologis dan perilaku (Sherman, 2014).

Metode

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif yang digunakan untuk mengetahui dan menggambarkan kenyataan dari kejadian yang diteliti sehingga memudahkan untuk mendapat data yang objektif. Sugiyono (2015) menyebutkan bahwa metode penelitian kualitatif digunakan peneliti pada kondisi objek yang alamiah. Menurut Moleong (2009), penelitian

kualitatif adalah "penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dll., secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah".

Berdasarkan pengertian di atas dapat diketahui bahwa penelitian kualitatif merupakan penelitian yang bersifat alamiah dan data yang dihasilkan berupa deskriptif. Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Penelitian ini memusatkan diri secara intensif pada satu obyek tertentu yang mempelajarinya sebagai suatu kasus. Data studi kasus dapat diperoleh dari semua pihak yang bersangkutan.

Subjek penelitian terdiri dari 2 orang lansia, dilakukan di Centra Gau Mabaji Gowa. Pada studi kasus ini akan dilakukan intervensi terapi *Reminiscence* yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

a. Wawancara

   Pada wawancara, peneliti meminta supaya responden memberikan informan sesuai dengan yang dialami, diperbuat, atau dirasakan sehari-hari dalam hal menanamkan kedisiplinan kepada anak usia dini dalam lingkungan keluarga masing- masing. Tujuan dilakukan wawancara adalah untuk menggali informasi secara langsung dan mendalam dari beberapa informan yang terlibat. Wawancara dilakukan dengan tatap muka langsung dengan informan, sehingga terjadi kontak pribadi dan melihat langsung kondisi informan.

b. Observasi

Penelitian dimulai dengan mencatat, menganalisis dan selanjutnya membuat kesimpulan tentang pelaksanaan dan hasil program yang dilihat dari ada atau tidaknya perkembangan usaha yang dimiliki warga belajar. Penelitian ini menggunakan teknik observasi nonpartisipan, karena peneliti tidak terlibat dan hanya sebagai pengamat independen.

c. Dokumentasi

Teknik pengumpulan data berikutnya yang digunakan oleh penulis, yaitu dokumentasi. dokumentasi ini digunakan penulis untuk mengumpulkan data peristiwa yang sudah berlalu. Dokumentasi ini berbentuk rekaman dan foto. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan langkah-langkah seperti yang dikemukakan oleh Burhan Bungin (2003), yaitu sebagai berikut: pengumpulan data *(data collection),* reduksi data *(data reduction),* dan verifikasi dan penegasan kesimpulan

Hasil Dan Pembahasan

a. Hasil

Berdasarkan studi kasus yang dilakukan di Centra Gau Mabaji Gowa pada hari kamis, 25 Juli 2024. Dalam studi kasus ini yang dijadikan subjek adalah lansia yang menetap di Centra tersebut. Adapun jumlah subjek adalah 2 orang dalam hal ini 1 perempuan dengan usia 73 tahun dan 1 laki-laki berusia 81 tahun.

Hasil dari wawancara yang dilakukan pada subjek yang pertama dengan penerapan konseling reminiscens mengenai masa lalu sejak kecil sampai lansia, subjek menceritakan kisah masa kecil, kisah rumah tangga, kisah bersama anak dan juga hal-hal lain yang berkaitan dengan masa lalu. Sama halnya dengan subjek kedua,

menceritakaan kisah masa kecil, pekerjaan dan kenangan bersama keluarga dalam hal ini istri dan anak.

a. Pembahasan

Analisis kualitatif berdasarkan sesi Reminiscence counseling diantaranya adalah pada awalnya yaitu berkenalan dengan subjek, kemudian subjek berbagi pengalaman pada masa anak-anak, kedua subjek menceritakan tentang masa kecil, dilanjut dengan masa remaja yang sudah berkeluarga dalam hal ini membina rumah tangga. Sehingga hal selanjutnya yang dibahas adalah masa dimana subjek membina rumah tangga dan kehidupan bersama anak-anak. Begitu juga dengan pekerjaan yang dilakoni subjek sebelum masuk di Centra Gau Mabaji Gowa.

Dari semua hal subjek pertama mampu menceritakan pengalaman yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan. Sedangkan subjek kedua juga mampu menceritakan hal yang sama menyenangkan dan tidak menyenangkan namun kurang efektif karena ada gangguan pendengan pada subjek itu sendiri.

Adapun kegiatan subjek pertama pada saat di Centra Gau Mabaji Gowa, adalah rutinitas seperti biasanya, mulai dari bangun, shalat subuh, dilanjut dengan mengaji, juga bersih-bersih pada ruangan, dan juga membantu lansia yang lain untuk beraktivitas. Peneliti harus memahami kondisi fisiologis, psikologis, dan sosial, latar belakang budaya, dan pengalaman hidup lansia sebelum memberikan terapi reminiscence. Terapi menggunakan keterampilan komunikasi terapeutik dan konsultatif, seperti mendengarkan, empati, sentuhan terapeutik, berbagi pengalaman, penerimaan perilaku, penegasan kembali tepat waktu dan umpan balik positif.

Kualitas hidup lansia dipengaruhi oleh berbagai hal, tidak hanya dipengaruhi oleh kesehatan tetapi juga oleh hubungan sosial

dan psikologis (Larasati, 2011). Lansia yang tinggal bersama keluarga lalu tinggal di panti sering mengalami masalah psikologis antara lain merasa kesepian, terbuang, disisihkan, dan tidak berharga (Tambag, 2013). Permasalahan psikologis lansia di panti merupakan bagian dari komponen yang menentukan kualitas hidup seseorang (Yuliati, 2014).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan, terapi reminiscens berguna untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di Centra Gau Mabaji Gowa, karena dengan berbagi pengalaman yang menyenangkan dapat memberi hal positif bagi subjek itu sendiri.

Adapun saran untuk pelaksanaan penelitian berikutnya agar konseling reminiscences ini dapat dilaksanakan dalam jumlah waktu yang lebih lama sehingga pengaruh konseling reminiscence dapat terlihat secara signifikan.

Daftar Pustaka

Erlina Hermawati, Iman Permana. 2020. *Manfaat Terapi Reminiscence Dalam Mengatasi Depresi Pada Lansia*. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa

Iwan Shalahuddin, Indra Maulana, Udin Rosidin. 2021. *Intervensi Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia Dari Aspek Psikologis: Literatur Review*. Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia

Melani Kartika Sari, 2016. *Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Menggunakan Reminiscence Affirmative Therapy Berbasis Teori Lazarus.* Jurnal Ners Lentera

Monavia Ayu Rizaty. 2024. *Data Persentase Penduduk Lanjut Usia di Indonesia pada 2023*. Sumber : Badan Pusat Statistik (BPS)

Klik selengkapnya di sini: https://dataindonesia.id/varia/detail/data-persentase-penduduk-lanjut-usia-di-indonesia-pada-2023. (diakses pada 29 Juli 2024)

Muammar, Hamdiana, Maya Fidjriani. 2023. *Efektivitas Terapi Reminiscence Terhadap Tingkat Stress Lansia*. Darussalam Indonesian Journal of Nursing and Midwifery

Reska Ayu Anggraini, Koko Wahyu T, Rita Benya Adriani , Fida' Husain, Kartika Sari Purwaningsih, Satrio Bagaskoro, Dedy Muhammad Darda. 2023. *Efektifitas Reminiscence Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Lansia.* Bengawan Nursing Journal

Timotius Iwan Susanto, Christiana Hari Soetjiningsih, David Samiyono. 2020. *Reminiscence Therapy: Empowering the Elderly to Achieve Successful Aging*. Jurnal

Trisnanda Marintan, Dewi Ritonga.2023. *Efektifitas Pemberian Terapi Non-Farmakologis Reminiscence Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Penderita Demensia Ringan Hingga Sedang Pada Lansia : Literature Review*. Jurnal of Andalas Medica

Yashinta Nurisaraswati Hariman, Yohanes Bagus Wismanto, Erna Agustina Yudiati. 2022. *Efektivitas Terapi Reminiscence untuk Mengurangi Depresi pada Lansia dengan Penyakit Kronis*. Philanthropy: Journal of Psychology