

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Analisa Situasi

Proses menua pada lanjut usia menyebabkan terjadinya perubahan-perubahan seperti perubahan pada fisiologis, sosial, spiritual, psikologis, dan mental. Melambatnya proses pikir, memerlukan waktu yang lebih lama untuk belajar sesuatu yang baru merupakan beberapa gejala yang terjadi pada perubahan psikologis dan mental, salah satunya pada fungsi kognitif (Harini, et al., 2018). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi fungsi kognitif lansia yaitu usia, kemampuan regenerasi pada otak, ketidakadekuatan vaskularisasi ke otak dan hormone sehingga dapat menyebabkan kualitas hidup menurun, status fungsional yang tidak optimal dan berpengaruh pada perasaan bahagia serta kreativitas (Santoso&Rohmah, 2011). Dampak penurunan fungsi kognitif dapat berupa dimensia tipe alzheimer, selain itu dapat berupa dimensia vaskuler yang secara umum dikaitkan dengan penyakit serebrovaskuler.

Pada lanjut usia umumnya dorongan dan kemampuan masih kuat, akan tetapi kadangkadangkang realisasinya tidak dapat dilaksanakan, karena penurunan intelektual (*impairment*), keterbatasan fungsional (*funcional limitations*), ketidakmampuan (*disability*), dan keterhambatan (*handicap*) akibat dari aging proses. Keinginan yang tidak dapat dilaksanakan akibat keterbatasan ini sering kali menimbulkan keraguan dan ketidakpercayaan diri lanjut usia (*leck of self-confidence*). Apabila keraguan yang serius dan terus menerus tentang diri sendiri serta rasa ketidakmampuan menguasai pikiran dan perasaan, maka lansia akan merasa rendah diri (*inferiority complex*) dengan beresikap amat negative terhadap diri, tidak menyukai diri dan pesimis terhadap segala kemungkinan yang akan terjadi termasuk kehidupan masa depan (Centi Paul dalam Abdillah, 2014).

Data World Health Organization (WHO) tahun 2010 menunjukkan, jumlah penduduk dunia yang terkena dimensia sebanyak 36 juta orang dengan usia diatas 65 tahun. Hasil sensus penduduk 2010 menunjukkan bahwa jumlah penduduk lansia di indonesia berjumlah 17,303 juta jiwa, meningkat sekitar 7,4% dari tahun 2000 sebanyak 15,882 juta jiwa dan diperkirakan jumlah penduduk lansia di indonesia akan terus bertambah sekitar 450.000 jiwa per tahun. (Badan Pusat Statistik, 2010). Di jawa timur ada sebanyak 10,40% (Depkes, 2013). Dari hasil studi pendahuluan yang di laksanakan di pondok lansia Al-Ishlah Malang pada tanggal 12 Januari 2019 terdapat 21 lansia dan hampir seluruhnya mengalami gangguan harga diri. Berdasarkan wawancara dengan beberapa lansia didapatkan bahwa 2 lansia merasa sedih karena jauh dari keluarga, 2 lansia menganggap dirinya sudah tua, sakit-sakitan sehingga malu dan minder ketika tinggal dipanti serta merasa terbuang dan merasa tidak berguna lagi.

Untuk mengurangi gangguan atau perubahan harga diri terdapat beberapa cara salah satunya dengan *Reminiscence Therapy*. *Reminiscence* adalah terapi yang membangkitkan kenangan yang berarti pada masa lalu dengan mengaitkan pengalaman, fakta, atau tindakan yang terkait dengan rangsangan tertentu. Menurut (Ebersole, 2009) *Reminiscence Therapy* dapat diberikan pada lansia secara individu, keluarga maupun kelompok. Pelaksanaan kegiatan terapi secara kelompok memberi kesempatan kepada lansia untuk membagi pengalamannya pada anggota kelompok, meningkatkan kemampuan komunikasi dan sosialisasi dalam kelompok serta efisiensi biaya maupun efektifitas waktu. Pemberian *Reminiscence Therapy* pada lanjut usia mereka dapat mengingat kembali kenangan masa lalu, perasaan yang bersifat bahagia untuk memfasilitasi kesenangan, membagikan cerita tentang masalah nya, dapat bersosialisasi dan beradaptasi, serta mengurangi beban pikiran.

Reminiscence bukan hanya untuk mengingat kejadian masa lalu atau pengalaman namun sebuah proses terstruktur yang sistematis untuk merefleksikan sebuah kehidupan dengan fokus pada evaluasi ulang, pemecahan masalah dari masa lalu sehingga menemukan makna sebuah kehidupan dan akses dalam mengatasi permasalahan secara adaptif (Chen, 2012). *Reminiscence* adalah sebuah terapi non-farmasi dan bagian dari intervensi terapeutik yang sering digunakan oleh lansia. Klasifikasi dan intervensi keperawatan, menggambarkan sebagai kejadian masa lalu yang diulang kembali, merasa dan berpikir untuk membentuk dan memfasilitasi perasaan senang, menambah kualitas hidup, dan mengangkat situasi saat ini.

Terapi *Reminiscence* bertujuan untuk meningkatkan kemampuan memori dengan prinsip yang mengandung unsur *story-telling* (bercerita) dan berkomunikasi dalam kelompok. Terapi kenangan dapat diberikan pada lansia secara individu, keluarga maupun kelompok. Pelaksanaan kegiatan terapi secara kelompok memberikan kesempatan pada lansia untuk membagi pengalamannya pada anggota kelompok sehingga dapat tercipta suasana harmonis dan memberi efek relaksasi (Sumartono, 2014).

Reminiscence Therapy adalah terapi yang membangkitkan kenangan yang berarti pada masa lalu dengan mengaitkan pengalaman, fakta, atau tindakan yang terkait dengan rangsangan tertentu (Moral et al., 2013). *Reminiscence Therapy* mempunyai kemampuan positif (untuk mengingat hal baik, persiapan kematian, dan kemampuan memecahkan masalah) dan kemampuan negatif (untuk mengenang kesedihan dan peristiwa mendalam) keduanya signifikan berhubungan dengan *Psychological Well Being* pada lanjut usia (O'Rourke, 2011)

Adapun tujuan pengabdian masyarakat pengabdian masyarakat tentang Sabar (Sehat, Bahagia dan Ramah) Berbasis Reminiscence Dalam Peningkatan Harga Diri lansia di Pondok lansia Al-Ishlah Malangini yaitu :

1. Membantu mengarahkan lansia yang mengalami perubahan harga diri untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan dan menerapkan hidup sabar (sehat, bahagia dan ramah) untuk meningkatkan derajat kesehatan yang optimal.
2. *Reminiscence Therapy* dengan model terapi aktivitas kelompok untuk meningkatkan harga diri lansia dan kemampuan sosialisasi dengan sesama lansia peralatan bantu dalam pembelajaran dengan permainan.
3. Membantu lansia dalam mencapai filosofi lansia yaitu “kemandirian dan martabat”.

1.2 Permasalahan Mitra

Berdasarkan analisis situasi di atas maka permasalahan yang dihadapi oleh mitra adalah:

1. Ketidakmampuan lansia beradaptasi dengan lingkungan yang ditandai dengan menurunnya harga diri lansia (merasa terbuang dari keluarga)
2. Kurangnya pengetahuan lansia tentang cara meningkatkan harga diri dan cara mengatasi permasalahan yang dihadapi dimasa tua
3. Kurangnya program terapi aktivitas yang bisa meningkatkan harga diri lansia
4. Kurangnya sarana atau fasilitas untuk mendukung terapi aktivitas lansia di pondok lansia