

### **BAB 3. METODE PELAKSANAAN**

Berdasarkan prioritas masalah yang telah disepakati bersama dengan mitra, maka telah disepakati juga tentang solusi yang perlu dilakukan. Pada masalah Sumber Daya Manusia (SDM), solusi yang disepakati adalah Program terapi kenangan (Reminiscence Therapy) dalam rangka peningkatan pengetahuan tentang terapi aktivitas kelompok yang melatih lansia untuk beradaptasi dengan lingkungan pondok lansia dengan sabar (sehat, bahagia dan ramah) dan bisa meningkatkan harga diri pada lansia dan pembuatan Protap tentang terapi kenangan (Reminiscence Therapy) pada lansia dengan menggunakan model terapi aktivitas kelompok (TAK) yang terdiri dari 4 sesi.

Pelaksanaan terapi kenangan (Reminiscence Therapy) dilaksanakan selama 5- 6 hari yang terbagi dalam 4 sesi dalam bentuk Terapi Aktivitas Kelompok (TAK). Terapi kenangan tersebut rencananya diikuti oleh lansia yang berada di Pondok Al Ishlah yang memenuhi kriteria lansia yang mengalami gangguan harga diri dan dan lansia yang komunikatif serta kooperatif. Kegiatan ini juga melibatkan perawat yang berdinias pada shift pagi. Kegiatan tersebut direncanakan pelaksanaannya pada jam 08.00-09.00/10.00 agar tidak mengganggu kegiatan rutin yang dilaksanakan di Pondok Al-Ishlah dan tidak terlalu membuang energi dari lansia.

Kegiatan Terapi Aktivitas kelompok ini diawali dengan memberikan pre tes atau pengukuran tingkat harga diri lansia dengan menggunakan alat ukur *Self Esteem* dari *Rosenberg*. Selanjutnya tim pengabdian pada masyarakat menjelaskan maksud, tujuan dan prosedur pada lansia dan perawat yang sedang bertugas. Pertemuan ke 1 pada sesi satu yaitu berbagi pengalaman yang paling disukai pada masa anak-anak. Pertemuan ke 2 pada sesi dua yaitu berbagi pengalaman yang paling menyenangkan sewaktu usia remaja. Pertemuan ke 3 pada sesi ketiga yaitu berbagi pengalaman yang paling menyenangkan pada usia dewasa. Pada pertemuan ke 4 pada sesi ke empat yaitu berbagi pengalaman yang menyenangkan bersama keluarga. Dan pertemuan ke 5 pada sesi ke 5 yaitu menyampaikan perasaan setelah mengikuti pertemuan ke 1-4 . Selanjutnya tim pengabdian pada masyarakat melakukan post tst untuk mengukur harga diri lansia dengan menggunakan alat ukur *Self Esteem* dari *Rosenberg*. Diperkirakan waktu untuk satu kegiatan terapi kenangan ini dibutuhkan waktu masing-masing 2 jam per hari. Total waktu kegiatannya yaitu sekitar 5 hari dan 10 Jam.

Pada Sarana Prasarana Pendukung yaitu Pengadaan peralatan yang menunjang pelaksanaan terapi aktivitas yang bisa meningkatkan harga diri pada lansia dan permasalahan yang dihadapi lansia dimasa tua, solusi yang disepakati adalah Penambahan sarana dan prasarana pendukung kegiatan terapi aktifitas kelompok. Karena kebanyakan lansia mengalami penurunan pendengaran maka disepakati dengan mitra untuk penambahan sound system (wireless). Adapun untuk protap, akan dibuatkan dalam bentuk banner yang dibingkai dengan pigora dan akan diserahkan saat penutupan acara pengabdian masyarakat.

Pendampingan oleh tim akan dilaksanakan selama kegiatan PKM kepada mitra, baik secara terstruktur maupun tidak terstruktur. Sebagai contoh pendampingan dalam menyusun program dan penambahan kegiatan yang bermanfaat agar lansia mampu dalam mencapai filosofi lansia yaitu “kemandirian dan martabat”, menata sarana dan prasarana, pendampingan langsung saat pelaksanaan terapi aktivitas kelompok, dan seterusnya.

Partisipasi mitra dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini yaitu berupa partisipasi peserta dari mitra dan penyediaan sarana dan prasarana pelaksanaan terapi kenangan. Sarana dan prasarana tersebut diantaranya adalah: tempat untuk pelaksanaan terapi kenangan, sound system, kursi/karpet dll. Untuk sarana dan prasarana praktik, sepenuhnya akan disiapkan oleh tim pengabdian masyarakat. Upaya keberlanjutan program pengabdian masyarakat ini diwujudkan dengan menjadikan mitra sebagai panti binaan dalam bidang kesehatan.

Sebagai sasaran umum adalah kegiatan pengembangan panti, dengan salah satu program unggulannya adalah terbentuknya tim penanggung jawab pelaksanaan TAK, dimana perawat diajarkan berbagai macam terapi aktifitas kelompok. Diharapkan dengan adanya penanggung jawab TAK maka lansia bisa melakukan berbagai macam jenis terapi aktivitas kelompok dalam peningkatan harga diri dan berbagai permasalahan yang di hadapi oleh lansia.