

Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan
23 Oktober 2021, Hal. 141-146
e-ISSN: 2686-2964

Pelatihan terapi *reminiscence* dalam mencegah kepikunan bagi ibu-ibu yang memiliki lansia di Dukuh Mertosanan Kulon, Bantul

Nur Syarianingsih Syam, Fitriana Putri Utami, Dedik Sulistiawan

Universitas Ahmad Dahlan, Jl. Prof. Dr. Soepomo SH, Warungboto, Umbulharjo
Email: nur.syam@ikm.uad.ac.id

ABSTRAK

Lanjut usia di Indonesia telah mengalami peningkatan dari sebelumnya yaitu sekitar 26 juta pada tahun 2020 dan diperkirakan akan meningkat sekitar 30-40 juta jiwa pada tahun 2030. Semakin bertambahnya umur lansia cenderung akan mengalami penurunan daya ingat yang berakibat mengganggu aktifitas sehari-hari serta menurunkan kualitas hidup sehingga perlu menjadi perhatian bersama baik keluarga maupun masyarakat. Tujuan pelatihan ini adalah mengenalkan metode terapi *reminiscence* sebagai suatu upaya dalam menjaga ingatan atau mencegah kepikunan bagi lansia. Pelatihan yang termasuk dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di wilayah Dukuh Mertosanan Kulon, Bantul pada bulan Juli 2021. Sasaran pelatihan adalah kelompok ibu yang memiliki anggota keluarga lanjut usia (lansia). Metode pengabdian yang digunakan adalah pemutaran video materi, diskusi, pelatihan dan penugasan. Pada sesi pemutaran video, sasaran menyimak materi sesuai waktu yang diberikan. Selanjutnya pada sesi diskusi dan pelatihan sasaran aktif mengajukan pertanyaan pada bagian materi yang kurang dipahami. Pada sesi penugasan, sasaran memberikan respon positif dengan mengumpulkan tugas video tepat waktu. Dari hasil sesi diskusi, pelatihan dan penugasan diketahui pengetahuan dan keterampilan sasaran terapi *reminiscence* bertambah.

Kata kunci: lansia, kepikunan, terapi, *reminiscence*

ABSTRACT

Elderly people in Indonesia have increased from the previous 24 million in 2020 and it is estimated that there will be an increase of around 30-40 million people at 2030. The increasing age of the elderly tends to experience a decrease in memory which results in disrupting daily activities and reducing the quality of life so that it needs to be a focus concern for both the family and the community. The purpose of this training is to introduce reminiscence therapy methods as an effort to maintain memory or prevent senility for the elderly. The training which is included in this community service activity has been carried out in the Dukuh Mertosanan Kulon, Bantul in July 2021. The training target are households with elderly family members. The method used in this activity is video playback of material, discussions, training and assignments. In the video playback session, the target is to listen to the material according to the time given. Furthermore, in the discussion and training sessions, the target actively asked questions on parts of the material that were not understood. In the assignment session, the

target gave a positive response by submitting video assignments on time. From the results of the discussion, training and assignment sessions, it is known that the knowledge and skills of the target of reminiscence therapy have increased.

Keywords : *elderly, dementia, therapy, reminiscence*

PENDAHULUAN

Populasi penduduk dunia saat ini berada pada era *ageing population* atau era penuaan populasi yang ditandai dengan semakin meningkatnya penduduk usia lanjut atau lansia (Kemenkes RI, 2017). Badan kesehatan dunia (WHO) memprediksi jumlah penduduk usia di atas 60 tahun di dunia akan terus meningkat dan akan berlipat ganda hingga tahun 2050 diperkirakan terdapat 2 milyar penduduk lansia (Nita, *et al*, 2019). Penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2019 berkisar 26,82 juta jiwa atau sekitar 9,92% dari total populasi penduduk Indonesia. DI Yogyakarta merupakan provinsi dengan angka lansia tertinggi di Indonesia. Jumlah penduduk lansia di DIY adalah 14,71% dari total jumlah penduduk lansia di Indonesia (Subdirektorat Statistik Pendidikan dan Kesejahteraan Sosial, 2020).

Keberhasilan pembangunan kesehatan di suatu negara dapat dilihat dari berbagai aspek, salah satunya adalah dengan melihat derajat kesehatan lansia. Masa lanjut usia merupakan sebuah tahap akhir kehidupan yang penting untuk diperhatikan kesehatannya, karena merupakan tahap yang rentan terhadap penyakit. Peningkatan kesehatan lansia terus diupayakan dengan pendekatan promotif dan preventif yang dapat dilakukan dari, oleh dan untuk masyarakat sendiri (Kusumawati, *et al*, 2016). Salah satu upaya yang dilakukan pemerintah adalah dengan membuat program Bina Keluarga Lansia (BKL) yang diwadahi oleh BKKBN. Program ini yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan keluarga lansia dan keluarga yang memiliki anggota keluarga berusia di atas 60 tahun ke atas dalam pengembangan, pengasuhan, perawatan, dan pemberdayaan lansia agar dapat meningkatkan kesejahteraannya. (Wadu'ud & Bahfiarti, 2016). Salah satu program yang terdapat dalam BKL adalah edukasi dan pendampingan pencegahan gangguan kognitif pada lansia seperti demensia Alzheimer atau pikun (BKKBN, 2020).

Data dari World Health Organization (WHO) dan Alzheimer's Disease International Organization menyebutkan total jumlah orang dengan demensia di seluruh dunia yaitu 47,5 juta dan 22 juta jiwa terdapat di Asia. Di negara maju seperti Amerika Serikat terdapat lebih dari 4 juta jiwa usia lanjut penderita Demensia. Jumlah ini akan terus meningkat hampir 4 kali pada tahun 2050. Total kasus demensia baru setiap tahun di seluruh dunia berkisar 7,7 juta, artinya setiap 4 detik terdapat 1 kasus demensia diperkirakan akan terus naik jadi 75,6 juta pada tahun 2030 dan 135,5 juta pada tahun 2050 (Gultom, *et al*, 2021). Di Indonesia sendiri diperkirakan ada sekitar 1,2 juta orang dengan demensia pada tahun 2016, dan diperkirakan akan terus meningkat menjadi 2 juta pada tahun 2030 (Kemenkes RI, 2017).

Kejadian mudah lupa adalah salah satu ciri demensia. Jika penduduk yang berusia lebih dari 60 tahun di Indonesia berjumlah 7% dari seluruh penduduk, maka 3% keluhan mudah lupa tersebut diderita oleh populasi di Indonesia. Mudah lupa ini bisa berlanjut menjadi Gangguan Kognitif Ringan (*Mild Cognitive Impairment*) sampai ke Demensia sebagai bentuk klinis yang paling berat (Gultom *et al.*, 2021). Salah satu cara dalam menjaga kemampuan kognitif lansia adalah dengan terapi *reminiscence* (Sharif, *et al*, 2010).

Dusun Mertosanan Kulon, Desa Potorono merupakan sebuah desa yang terletak di kecamatan Banguntapan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia. Dusun ini terdiri dari 774 kepala keluarga dengan 2159 jumlah jiwa. Dusun Mertosanan Kulon di Desa Potorono memiliki potensi sosial kemasyarakatan yang terbilang baik dengan adanya Kampung KB. Menurut penuturan ketua Kampung KB, dari tri bina program yang merupakan fungsi

Kampung KB yaitu program Bina Keluarga Balita (BKB), BKR, dan BKL, program BKR dan BKL merupakan program yang dinilai belum optimal pelaksanaannya dikarenakan masih terbilang baru dan minimnya bekal pelatihan yang diterima. Program pembinaan lansia yang ada dipusatkan pada posyandu lansia, akan tetapi program posyandu lansia lebih banyak berfokus pada aspek klinis atau kesehatan fisik lansia dibandingkan aspek psikologis maupun sosial kemandirian lansia.

Tujuan dari pengabdian ini adalah agar sasaran paham terkait masalah kesehatan yang mungkin dialami oleh lansia dan dapat mencegah penyakit demensia atau kepikunan yang sering terjadi pada lansia dengan menggunakan metode terapi *reminiscence*.

METODE

Pengabdian Kepada masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan 2 metode yaitu edukasi, pelatihan, dan penugasan. Sasaran pengabdian ini adalah ibu-ibu yang memiliki anggota keluarga lansia sebanyak 10 orang. Pengabdian masyarakat dilakukan secara daring dengan menggunakan media komunikasi *whatsapp* dan melibatkan 2 mahasiswa dari Fakultas Kesehatan Masyarakat.

Pada sesi edukasi sasaran diberikan dua materi yaitu materi kesehatan lansia (dilakukan tanggal 18 Juli 2021) dan materi terapi *reminiscence* (dilakukan pada tanggal 24 Juli 2021). Salah satu isi materi edukasi kesehatan lansia adalah penyakit demensia dan bentuk pencegahannya dengan menggunakan terapi *reminiscence* yang dijelaskan pada materi selanjutnya. Materi edukasi kesehatan lansia dan terapi *reminiscence* yang dibagikan kepada sasaran dibuat dalam bentuk video berdurasi kurang dari 20 menit. Penggunaan media video dalam memberikan edukasi dianggap karena kemampuan media ini dianggap lebih menarik sebab selain bisa dilihat juga dapat didengar secara bersamaan.

Pada sesi latihan/ penugasan (dilakukan pada 25-26 Juli 2021), sasaran diminta untuk membuat video terapi *reminiscence* yang melibatkan anggota keluarga lansia atau sasaran sendiri yang berperan sebagai lansia. Penugasan dilakukan untuk mengetahui atau mengukur peningkatan pengetahuan terhadap materi terapi *reminiscence* dan keterampilan sasaran dalam melakukan terapi *reminiscence*.

Pemberian materi dan penugasan dilakukan dalam bentuk format video dirasa lebih efisien dan efektif dibanding dalam bentuk lainnya. Pesan yang disampaikan melalui media video lebih menarik perhatian dan motivasi bagi penonton. Pesan yang disampaikan lebih efisien karena gambar bergerak dapat mengkomunikasikan pesan dengan cepat dan nyata. Oleh karena itu, dapat mempercepat pemahaman pesan secara lebih komprehensif. Pesan audiovisual lebih efektif karena penyajian secara audiovisual membuat penonton lebih berkonsentrasi (Rahayuni, *et al*, 2015)

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Pelaksanaan kegiatan edukasi, pelatihan dan penugasan materi terapi *reminiscence* diawali dengan pemberian materi pengenalan terapi *reminiscence* dalam bentuk video berdurasi 20 menit (15 menit penjelasan, 5 menit contoh aktivitas terapi). Berikut merupakan gambar tangkapan layar (gambar 1) dari materi yang dibagikan kepada sasaran melalui media *whatsapp*



Gambar 1. Tangkapan layar *Sharing* Materi dan Contoh Terapi *Reminiscence*

Terapi *Reminiscence* merupakan salah satu intervensi yang menggunakan memori untuk memelihara kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup. Dalam kegiatan terapi ini, sasaran difasilitasi untuk mengumpulkan kembali memori masa lalu yang menyenangkan sejak masa anak, remaja dan dewasa serta hubungan klien dengan keluarga, kemudian dilakukan sharing dengan orang lain (Syarniah, 2010). Kegiatan mengenang merupakan aktivitas yang dialami bagi semua orang di segala usia. Sejalan dengan bertambahnya usia, kecenderungan untuk mengenang meningkat dan semakin penting. Terapi *reminiscence* bertujuan untuk meningkatkan harga diri, membantu individu mencapai kesadaran diri, memahami diri, beradaptasi terhadap stress, meningkatkan kepuasan hidup dan melihat dirinya dalam konteks sejarah dan budaya (Banon, 2011)

Berikut merupakan tangkapan layar dari penugasan yang diberikan kepada sasaran (gambar 2), dimana sasaran diminta berperan sebagai lansia yang melakukan terapi *reminiscence* yaitu menceritakan kembali kenangan yang menyenangkan yang dibagi dalam fase anak-anak, remaja dan dewasa.



Gambar 2. Tangkapan Layar Video Tugas Terapi *Reminiscence*

Pada fase anak-anak mayoritas sasaran menceritakan kenangan ketika bermain dengan teman sebaya. Pada fase remaja mayoritas sasaran menceritakan pencapaian akademisi ketika sekolah. Pada fase dewasa mayoritas sasaran menceritakan aktivitas liburan dengan keluarga. Setelah sasaran mengumpulkan penugasan, tim pengabdian kemudian memberikan evaluasi pertanyaan terkait perasaan yang dirasakan oleh sasaran ketika melakukan terapi *reminiscence*. Dari hasil penugasan dan diskusi yang dilakukan diketahui sasaran merasa senang setelah melakukan terapi *reminiscence*, hal ini dikarenakan sasaran mengingat kembali kejadian menyenangkan yang terjadi dalam hidup masing-masing sasaran.

Terapi *reminiscence* sendiri berdasarkan penelitian terdahulu diketahui memiliki fungsi *escapist* yaitu mengingat keindahan masa lalu untuk melupakan sejenak hal-hal yang tidak menyenangkan di masa sekarang dan mengurangi perasaan-perasaan negatif pada lansia (Sharif et al., 2010). Terapi *reminiscence* dapat memotivasi lansia mengingat pikiran, perasaan, dan peristiwa masa lalu dan menyampaikan hal yang berharga dar dirinya seperti menceritakan pengalaman saat lansia masih anak-anak, menceritakan permainan yang disukai dan sering dilakukan saat masih anak-anak, menceritakan hobi dan prestasi yang pernah diraih saat masa remaja dan menceritakan hubungan lansia dengan keluarga dan teman-teman terdekatnya (Rahayuni et al., 2015).

Proses penugasan dengan mengumpulkan video terapi *reminiscence* pada media *whatsapp* menimbulkan proses komunikasi antar sasaran karena setiap video yang diunggah kemudian dikomentari oleh sasaran lain dengan komentar terkait ingatan kejadian menyenangkan serupa yang dibagikan oleh sasaran. Proses komunikasi yang aktif dan dinamis ini selaras dengan manfaat lain terapi *reminiscence* yaitu memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk membangun hubungan baru dalam kelompok yang berdampak positif dan berlangsung dalam suasana santai. Melalui terapi *reminiscence* setiap anggota akan melibatkan diri dalam diskusi menyenangkan tentang masa lalu sehingga memberikan efek relaksasi dan menimbulkan hubungan yang harmonis (Dewi, 2018).

SIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian terdiri dari 2 kegiatan yaitu edukasi kesehatan lansia dan pelatihan terapi *reminiscence*. Kegiatan edukasi dan pelatihan berlangsung lancar. Sasaran antusias mengikuti materi, aktif dalam melakukan diskusi dan kooperatif dalam

mengumpulkan penugasan. Keaktifan dalam berdiskusi dan mengumpulkan tugas mengindikasikan terjadi peningkatan pengetahuan terkait masalah kesehatan lansia dan terjadi peningkatan keterampilan sasaran tentang penggunaan *terapi reminiscence* dalam mencegah kepikunan.

UCAPAN TERIMAKASIH

LPPM UAD selaku fasilitator pendanaan pengabdian kepada masyarakat dan PKK Dukuh Mertosanan Kulon, Potorono, Bantul

DAFTAR PUSTAKA

- Banon, E. (2011). *Pengaruh Terapi Reminiscence dan Psikoedukasi Keluarga Terhadap Kondisi Depresi dan Kualitas Hidup Lansia di Katulampa Bogor*. Universitas Indoensia.
- BKKBN. (2020). *Panduan Bina Keluarga Lansia Integrasi* (1st ed.). Jakarta: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional.
- Dewi, S. R. (2018). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Fungsi Kognitif lansia Di UPT PSTW Bondowoso. *The Indonesian Journal of Health Science, Edisi Khus*(September), 174–178.
- Gultom, R., Martina, S. E., & Harijanja, E. S. (2021). Penerapan Terapi Reminiscence Dalam Upaya Pencegahan Demensia Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dinas Sosial Binjai. *JPM Monsu' Aini Tano*, 4(2), 122–128.
- Kemendes RI. (2017). *Analisis Situasi Lansia Di Indonesia. Pusat Data dan Informasi*. Jakarta.
- Kusumawati, Y., Sari, Y. M., & Zulaekah, S. (2016). Pengembangan Kegiatan Posyandu Lansia Anthurium di Surakarta. *Warta LPM*, 19(2), 125–133.
- Nita, V., Astuti, T., Khasanah, N., & Nugrahaningtyas. (2019). Pemeriksaan Kesehatan Pada Lansia di Dusun Ringinsari Bokoharjo Prambanan Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. *JPM Karya Husada*, 1(2), 36–42.
- Rahayuni, N. P. N., Utami, P. ayu S., & Swedarma, K. E. (2015). Pengaruh terapi Reminiscence Terhadap Stres Lansia di Banjar Luwus Baturiti Tabanan Bali. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 2(1), 130–138.
- Sharif, F., Jahanbin, I., & Zare, N. (2010). Effect of group reminiscence therapy on depression in older adults attending a day centre in Shiraz , southern Islamic Republic of Iran. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 16(7), 765–770.
- Subdirektorat Statistik Pendidikan dan Kesejahteraan Sosial. (2020). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta.
- Syarniah. (2010). *Pengaruh Teapi Kelompok Reminiscence Terhadap Depresi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdga Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan*. Universitas Indonesia.
- Wadu'ud, A., & Bahfiarti, T. (2016). Pola Penyebarluasan Informasi Program Bina Keluarga Lansia (BKL) Tentang Pemberdayaan Masyarakat Lansia Di Kabupaten Maros. *Jurnal Komunikasi Kareba*, 5(1).