

PEGARUH REMINISCENCE THERAPY TERHADAP PENINGKATAN HARGA DIRI PADA LANSIA DIBALAI PELAYANAN SOSIAL TRESNA WREDHA UNIT BUDI LUHUR KASONGAN BANTUL YOGYAKARTA

THE EFFECT OF REMINISCENCE THERAPY ON INCREASING SELF-ESTEEM IN THE ELDERLY AT THE SOCIAL SERVICE CENTER FOR TRESNA WREDHA UNIT BUDI LUHUR KASONGAN BANTUL YOGYAKARTA

Pipin Nurhayati^{1*}, Sri Nur Hartiningsih¹, Endar Timiyatun¹, Misra¹

¹STIKes Surya Global Yogyakarta

*Email: pipin.nurhayati44@gmail.com

ABSTRAK

Lansia mengalami kemunduran dalam berbagai fungsi dan kemampuan yang dimiliki yang merupakan proses berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh. Hal tersebut mempengaruhi penilaian dalam diri lansia salah satunya yaitu terkait harga diri dimana lansia merasakan tidak berguna dan berharga. Harga diri dapat ditingkatkan salahsatunya dengan menggunakan terapi nonfarmakologi yaitu reminiscence therapy yang mengedepankan pendekatan perilaku kognitif memelihara memori untuk kesehatan mental. Tujuan penelitian ini diketahuinya pengaruh reminiscence therapy terhadap harga diri lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Unit Budi Luhur Kasongan Bangunjiwo, Kasihan Bantul Yogyakarta. Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan rancangan *Quassy eksperimental pre-test, post- test design with control group*. Populasi penelitian ini adalah seluruh lansia hipertensi di Desa Wirogunan sebanyak 95. Pengambilan sampel menggunakan consecutive sampling didapatkan 48 responden (24 intervensi dan 24 kontrol). Analisis data menggunakan uji wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan sebelum perlakuan harga diri kelompok intervensi yaitu rendah sebanyak 11 responden (45,8%) dan kelompok kontrol yaitu rendah sebanyak 12 responden (50,0%) dan setelah intervensi didapatkan hasil harga diri kelompok intervensi yaitu tinggi sebanyak 19 responden (79,2%) dan kelompok control yaitu sedang sebanyak 13 responden (54,2) Hasil uji wilcoxon didapatkan nilai pada kelompok intervensi yaitu $z = -3.8391$ dengan signifikansi 0,000 dan nilai pada kelompok control yaitu $z = -1.000$ dengan signifikansi 0,317. Kesimpulannya terdapat pengaruh pemberian reminiscence therapy terhadap harga diri pada lansia.

Kata kunci: harga diri, lansia, reminiscence therapy

ABSTRACT

The elderly experience a decline in various functions and abilities that are owned which is a process of reducing the body's resistance in the face of stimuli from inside and outside the body. This affects the assessment in the elderly, one of which is related to self-esteem where the elderly feel useless and worthless. Self-esteem can be improved one of them by using non-pharmacological therapy, namely reminiscence therapy which puts forward a cognitive behavioral approach to maintaining memory for mental health. The purpose of this study was

to determine the effect of reminiscence therapy on the self-esteem of the elderly at the Tresna Werdha Social Service Center (PSTW) Unit Budi Luhur Kasongan BangunJiwo, Kasihan Bantul Yogyakarta. This research is quantitative with Quassy experimental pre-test, post-test design with control group. The population of this study were all elderly hypertension in Wirogunan Village as many as 95. Sampling using consecutive sampling obtained 48 respondents (24 intervention and 24 control). Data analysis using the Wilcoxon test. The results showed that before the treatment, the self-esteem of the intervention group was low as many as 11 respondents (45.8%) and the control group was low as many as 12 respondents (50.0%) and after the intervention, the results of the intervention group's self-esteem were high as many as 19 respondents (79.2%) and the control group was moderate as many as 13 respondents (54.2) The results of the Wilcoxon test obtained a value in the intervention group of $z -3.8391$ with a significance of 0.000 and a value in the control group of $z -1.000$ with a significance of 0.317. The conclusion is that there is an effect of giving reminiscence therapy on self-esteem in the elderly.

Keywords: *self-esteem, elderly, reminiscence therapy*

Pendahuluan

Seseorang yang mengalami perubahan dari segi pemikiran, ingatan, perubahan bentuk tubuh, perubahan dalam hal mata pencaharian, dan perubahan pada segi perasaan dan rohani disebut dengan masa lansia (Nasrullah, 2016). Pada lanjut usia tidak pernah lepas dari proses menua, karena proses menua merupakan suatu proses berkurangnya secara terus menerus dan perlahan sel otot untuk memperbaharui atau menggantikan peran dan kegunaan sel sel tersebut sesuai dengan fungsinya masing-masing seperti semula, sehingga kemampuan melawan bakteri serta perubahan dan penurunan sel sel akan terus diderita dalam proses penuaan tersebut hingga menjadi tua terjadi secara organik atau alami, dimana dimulai saat proses kelahiran dialami oleh semua manusia. Menjadi tua tidaklah merupakan tanda terjadinya sakit melainkan menurunnya kekuatan dari tubuh secara fisiologis dalam mencegah efek atau pengaruh dari luar tubuh atau dari dalam tubuh manusia itu sendiri (Noer, R. M., & Ners, 2022).

Pada lanjut usia terjadi perubahan yang sangat cepat pada system metabolisme tubuhnya yang telah berada pada tingkat kesempurnaan secara instrinsik dan tidak dapat dirubah serta memberikan sinyal

penurunan fungsi sejalan dengan waktu. Penurunan tersebut diantaranya yaitu penyakit fisik yang selalu datang seperti gangguan pada pembuluh darah, system saraf, musculoskeletal dan psikiatri mengakibatkan masalah yang timbul seperti keletihan, ingatan yang berkurang, gangguan cerna, urinaria, penca indera, serta berkurangnya pemusatan perhatian seseorang (Alfiah, 2021).

Jumlah manusia yang menginjak usia lanjut di seluruh dunia dapat mencapai 1,6 miliar manusia selama 10 tahun. Jumlah manusia yang saat ini berada dalam fase usia lanjut yang terus menerus mengalami peningkatan diperkirakan menjadikan daftar masalah semakin kompleks bagi dunia kesehatan maka dari itu WHO berencana membuat program dalam usaha meningkatkan kesehatan fisiologis manusia agar memiliki usia lebih panjang dan mempertahankan kondisi fisik tetap prima dalam melakukan kegiatan setiap hari, disamping itu jumlah masyarakat yang menduduki 11 negara anggota WHO dikawasan Asia Tenggara perkiraan usia 60 tahun sekitar 142 juta manusia dan diprediksi akan mengalami lonjakan sampai 3 kali lipat pada tahun 2050, sedangkan di Asia dan Afrika peningkatan sekitar 4 kali lipat (Data Kependudukan PBB, 2018). Di Indonesia jumlah lanjut usia berdasarkan

provinsi paling tinggi diduduki oleh Yogyakarta (13,81%) dan paling rendah yaitu pada Kepulauan Riau (4,35%). (Kemenkes, 2020, Riset Kesehatan Dasar, 2018).

Jumlah populasi manusia yang berusia lanjut membutuhkan perhatian dan penanganan berkelanjutan. Usia yang terus menerus bertambah akan meningkatkan resiko masalah fisik dan psikososial pada usia lanjut. Proses ini memberikan dampak mundurnya berbagai fungsi fisiologis dan kemampuan berpikir (Noer, R. M., & Ners, 2022). Hal tersebut akan menyebabkan harga diri pada lansia menjadi berubah yaitu sering timbul pemikiran rasa tidak berguna dan tidak dihargai dan hal tersebut disebut dengan harga diri rendah (Narullita, 2017).

Harga diri yaitu proses tilik diri manusia kepada dirinya baik dalam hal kelebihan maupun kekurangan. Manusia yang mempunyai harga diri tinggi akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi, keahlian dalam berkompetisi serta mampu memecahkan masalah yang dihadapi dan sebaliknya manusia yang memiliki harga diri rendah memperlihatkan sikap pasif, tidak percaya terhadap kemampuan dirinya, serta tidak mampu memperlihatkan apa yang sedang dirasakan. Manusia yang memiliki harga diri rendah akan merasa tidak mampu melakukan apapun baik dari segi pemikiran, bersosialisasi terhadap orang lain, dan merasa bahwa tubuhnya yang mengganggu. Harga diri seseorang dibentuk dari beberapa unsur diantaranya jenis kelamin, sosial ekonomi, umur, lingkungan keluarga, kondisi fisik, psikologis, dan lingkungan sosial (Husnaniyah D, Lukman M, 2017).

Dalam meningkatkan harga diri lansia ada beberapa cara baik terapi farmakologi maupun nonfarmakologi. Terapi farmakologi dapat dengan memberikan obat-obatan salahsatunya yaitu obat antidepresan. Untuk terapi nonfarmakologi dapat dengan pendekatan secara perilaku dan kognitif salah satunya yaitu dengan Reminiscence Therapy.

Reminiscence Therapy yaitu terapi dengan membuka kembali kenangan atau memori yang indah, membahagiakan agar kesehatan mental serta kualitas hidup mampu ditingkatkan dengan kriteria mampu beradaptasi terhadap stres, tercapainya kesadaran individu, dapat tercapainya kepuasan hidup dan mampu melihat kembali diri dalam konteks sejarah (Rahayuni Nariska NP, Sani Utami PA, 2016).

Melalui reminiscence therapy manusia dapat menemukan kelebihan-kelebihan yang ada dalam dirinya sendiri, meningkatkan hal – hal yang positif dan menciptakan rasa kemampuan dalam mengatasi berbagai polemic kehidupan dari lansia tersebut. Dengan begitu harga diri lansia dapat meningkat sesuai dengan kondisi masing masing (Mardalinda., 2017)

Penelitian yang dilakukan oleh Utami (2014) menunjukkan reminiscence therapy dapat meningkatkan harga diri lansia dengan penyakit kronik, penelitian ini juga menjelaskan reminiscence therapy dapat meningkatkan sosialisasi, ketrampilan coping positif dan membantu menurunkan gejala depresi.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan wawancara beberapa lansia mengatakan selama tinggal di PSTW sering mengalami tekanan darah tinggi, menyendiri, sering berpikir bahwa mereka merasa dirinyatidak berharga dan berguna baik untuk diri mereka masing-masing maupun untuk orang lain, sering melamun dan membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain serta tidak percaya diri yang merupakan ciri khas harga diri rendah.

Berdasarkan masalah diatas maka mendorong peneliti untuk melihat bagaimana pengaruh reminiscence therapy terhadap harga diri pada lansia di PSTW budi Luhur.

Metodologi Penelitian

Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan rancangan *Quassy eksperimental pre-test, post- test design with control group*. Jumlah populasi dalam penelitian ini yaitu 95 responden. Sampel menggunakan consecutive sampling didapatkan 48 responden dengan 24 kelompok intervensi dan 24 kelompok control. Analisis ini menggunakan wilcoxon.

Hasil Penelitian

Karakteristik Responden

Deskripsi karakteristik responden adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi frekuensi Karakteristik Responden

No	karakteristik	F inter	%	F ktrl	%
1	Usia				
	60-70 th	10	41,67	16	66,67
	71-80 th	14	58,33	8	33,33
2	Jenis kelamin				
	Laki- laki	8	33,33	13	54,2
	Perempuan	16	66,67	11	45,8
3	Pendidikan				
	SD	12	50,0	12	50,0
	SMP	11	45,8	10	41,4
	SMA	1	4,2	2	8,3
	Total	24	100	24	100

Sumber: Data Primer Feb (2024)

Table 1 memperlihatkan sebagian besar responden berusia 71-80 tahun berjumlah 14 responden (58,33%), jenis kelamin perempuan berjumlah 16 responden (66,67%), dan berpendidikan SD berjumlah 12 responden (50,0%).

Analisa Univariat

Analisa univariat menunjukkan hasil sebagai berikut:

Tabel 2 Distribusi frekuensi Tingkat Harga diri Pada Lansia Sebelum diberikan Reminiscence Therapy

No	Tgkt Harga diri	Intervensi		kontrol	
		f	%	f	%
1.	Ringan	4	16,7	1	4,2
2.	Sedang	9	37,5	11	45,8
3.	Berat	11	45,8	12	50,0
	Total	24	100	24	100

Sumber: Data Primer Feb (2024)

Table 2 memperlihatkan sebelum diberi Reminiscence Therapy pada kelompok intervensi sebagian besar harga diri rendah yaitu 11 responden (45,8%) dan pada kelompok control sebagian besar harga diri rendah yaitu 12 responden (50,0%).

Tabel 3 Distribusi frekuensi Tingkat Harga diri Pada Lansia Setelah diberikan Reminiscence Therapy

No	Tgkt Harga diri	Intervensi		kontrol	
		f	%	f	%
1.	Ringan	19	79,2	1	4,2
2.	Sedang	5	20,8	13	54,2
3.	Berat	0		10	41,7
	Total	24	100	24	100

Sumber: Data Primer Feb (2024)

Table 3 memperlihatkan setelah diberi Reminiscence therapy pada kelompok intervensi mayoritas harga diri tinggi yaitu 19 responden (79,2%), dan pada kelompok control mayoritas harga diri sedang yaitu 13 responden (54,2%).

Analisis bivariante

Analisa bivariat menunjukkan hasil sebagai berikut:

Table 4. Hasil uji wilcoxon Sebelum dan sesudah diberikan reminiscence therapy pada harga diri pasien lansia

	Intervensi	Control
z	-3.839 ^a	-1.000 ^a
Asymp.sign (2-tailed)	,000	.317

Kesimpulan dari uji hipotesis dengan uji wilcoxon pada kelompok intervensi didapatkan hasil nilai z yaitu -3.839 dengan signifikansi .000 dan pada kelompok control didapatkan hasil nilai z yaitu -1.000 dengan signifikansi .317.

Pembahasan

1. Tingkat Harga Diri Pada Lansia Sebelum dan Sesudah diberikan Reminiscence Therapy Pada Kelompok Intervensi di PSTW Budi Luhur Yogyakarta

Pada kelompok intervensi sebelum diberikan reminiscence therapy didapatkan hasil yaitu harga diri kategori rendah sebanyak 11 responden (45,8%) dan setelah diberikan reminiscence therapy didapatkan hasil harga diri dengan kategori tinggi yaitu 19 responden (79,2%). Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan atau peningkatan terkait harga diri responden setelah diberikan terapi.

Penelitian ini sesuai dengan (Sustrami, (2017) yang mengatakan bahwa terjadi perubahan setelah diberikan reminiscence therapy. Pada saat melakukan penelitian mayoritas lansia lebih banyak berdiam diri di wisma tanpa melakukan aktivitas apapun, namun ketika ada perawat atau petugas mereka ingin berkomunikasi dan terbuka terhadap masalah yang mereka rasakan. Hal ini disebabkan karena reminiscence therapy adalah salah satu terapi yang diperuntukkan dalam memulihkan atau meningkatkan kembali harga diri pada manusia yang telah

memasuki masa lanjut usia. Dalam proses berjalannya tahapan ini akan yaitu dengan mendorong lansia untuk berusaha membuka kembali hal – hal yang memiliki kelebihan dan dapat dibanggakan serta hal yang sangat penting bagi lansia terkait masa lalunya, selain itu terapi ini mengaitkan hal positif dalam kehidupan sehari-hari dimasa tuanya saat ini. Proses ini diharapkan dapat membantu lansia untuk membantu menilai kehidupan yang telah dilaluinya sampai usia saat ini hingga lansia dapat merasakan kepuasan atas kehidupannya tersebut. (Hidayati N.L, Mustikasari, (2015) mengatakan bahwa lansia yang mendapatkan reminiscence therapy dapat menceritakan pengalaman yang menyenangkan di masa lalunya dengan perasaan nyaman dan senang karena pikirannya kembali lagi pada memori masa lalu yang Bahagia. Hal ini didukung oleh Rahayuni (2016), yang mengatakan bernostalgia dapat membuat lansia lebih percaya diri ketika ingin melakukan sesuatu.

Pada penelitian ini, kelompok intervensi sudah mulai berinteraksi dengan bertukar cerita sesama teman sekamar atau beda kamar, tidak enggan lagi untuk berkumpul dengan teman yang lain dan terlihat senang ketika didekati oleh orang luar maupun teman di wisma.

Mardalinda., (2017) mengatakan bahwa terapi yang dilakukan secara kelompok dapat memberikan ruang pada anggota diantaranya berbagi kejadian yang pernah dilaluinya, meningkatkan diri dalam partisipasi dengan anggota yanglain dan dalam komunikasi serta menghemat biaya dan waktu. Oengaturan waktu dan pembagian kelompok yang tepat yaitu 90 menit 6 orang tiap kelompoknya, manajemen wktu yang cukup kepada setiap responden untuk bercerita, mendengarkan dan mendengarkan feedback serta pemakaian metode simple atau positive reminiscence yaitu menceritakan kejadian masa lalu yang menyenangkan hingga dapat memerikan efek yang positif terhadap

responden. Sesuai dengan penelitian Adicondro (2016) yang mengatakan bahwa reminiscence therapy ini sangat efektif diberikan secara kelompok karena sesama lansia akan berbagi cerita atau pengalaman masa lalunya.

2. Tingkat Harga Diri Pada Lansia Sebelum dan Sesudah diberikan Reminiscence Therapy Pada Kelompok Kontrol di PSTW Budi Luhur Yogyakarta

Pada kelompok control sebelum diberikan reminiscence therapy didapatkan hasil harga diri kategori rendah sebanyak 12 responden (50,0%) dan setelah reminiscence therapy didapatkan harga diri kategori sedang berjumlah 13 responden (54,2%). Pada kelompok control responden tidak diberikan reminiscence therapy baik saat pre ataupun post. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden tidak menunjukkan perubahan yang signifikan. Penelitian ini sesuai dengan Collins (2006) yang mengatakan bahwa tidak terjadi perubahan pada kelompok control karena tidak diberikan terapi sama sekali. Pada kelompok control meskipun tidak diberikan terapi namun terapis diajak berbicara oleh peneliti terkait masa lalunya. Responden yang mengalami harga diri rendah disebabkan karena trauma dalam kehidupan masa lalunya sehingga sulit untuk melupakan kejadian tersebut dan mempengaruhi dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Hal ini sesuai dengan (Husnaniyah D, Lukman M, (2017) yang mengatakan salah satu penyebab harga diri rendah yaitu akibat kejadian yang tidak menyenangkan dimasa lalu. Ketika peneliti melakukan komunikasi terkait pembahasan masa lalu responden terlihat amat senang dan bahagia bisa merasakan apa yang dahulu dirasakan meskipun sebatas kenangan.

3. Pengaruh Pemberian Reminiscence Therapy Terhadap Harga Diri Pada Lansia di PSTW Budi Luhur Yogyakarta

Hasil penghitungan pada kelompok intervensi didapatkan hasil uji wilcoxon diketahui nilai Z hitung sebesar -3.839 dengan nilai signifikansi 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$ yang artinya H_0 diterima sehingga ada pengaruh reminiscence therapy terhadap harga diri pada lansia di PSTW Budi Luhur Yogyakarta. Hasil penghitungan pada kelompok control yaitu nilai Z hitung yaitu -1,000 dengan nilai signifikansi .317 dimana H_0 diterima yaitu tidak terdapat pengaruh reminiscence therapy terhadap harga diri lansia di PSTW Budi Luhur Yogyakarta. Hasil uji beda menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dengan kelompok control dalam meningkatkan harga diri pada lansia. Hasil ini didukung oleh Daulay (2012) yang mengatakan bahwa reminiscence therapy sangat efektif meningkatkan harga diri terutama lansia.

Karra (2015) mengatakan bahwa dari beberapa penelitian yang sudah dilakukan didapatkan manfaat dari reminiscence therapy yaitu meningkatkan harga diri, kualitas diri, kepuasan hidup, membantu individu mencapai kesadaran diri, dan kemampuan beradaptasi terhadap stress. Memori merupakan suatu ingatan, lansia yang menceritakan pengalaman yang menyenangkan dapat membangkitkan perasaan senang dan bangga terhadap hal yang dicapainya. Lansia memiliki ciri-ciri interpersonal seperti merasa tertekan, malu, tidak Bahagia, kurang mempunyai semangat, energi dan sering merasa Lelah jika melakukan aktifitas dan karenanya reminiscence therapy menyebabkan banyak perubahan dalam fisik, emosional, sosial serta mampu meningkatkan adaptasi pada lingkungan. Hal ini penting sebagai salahsatu metode yang efektif bagi lansia (Julianto, 2018).

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah:

1. Tingkat Harga Diri Pada Lansia kelompok intervensi Sebelum Reminiscence Therapy yaitu kategori rendah sebanyak 11 responden (45,8%) dan setelah diberikan reminiscence therapy yaitu tinggi sebanyak 19 responden (79,2%).
2. Tingkat Harga Diri Pada Lansia kelompok kontrol Sebelum Reminiscence Therapy yaitu kategori rendah sebanyak 12 responden (50,0%) dan setelah reminiscence therapy yaitu sedang sebanyak 13 responden (54,2%).
3. Ada pengaruh reminiscence therapy terhadap harga diri lansia dengan nilai p value $0,000 < 0,05$.

Daftar Pustaka

- Alfiah, A. (2021). Efektifitas Terapi Reminiscence Terhadap Kemampuan Daya Ingat Lansia Di Puskesmas Tamalanrea Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 2(16), 73–80.
- Hidayati N.L, Mustikasari, P. E. S. Y. (2015). Terapi Individu Reminiscence Menurunkan Tingkat Depresi pada Lansia Di Panti Soaial. *Jurnal Ners*, 10(2).
- Husnaniyah D, Lukman M, S. R. D. (2017). Faktor-faktor Yang Berpengaruh Terhadap Harga Diri (Self Esteem) Penderita Tuberkulosis Paru Di Wilayah EKS Kawedanan Indramayu. *The Indonesian Journal Of Health Science*, 9(1).
- Kemenkes. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mardalinda., K. I. R. (2017). Pengaruh Reminiscence Terapi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal Human Care*, 13.
- Narullita, D. (2017). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Harga Diri Rendah Lansia di Kabupaten Bungo. *Jurnal Endurance*, 23, 354–361.
- Nasrullah, D. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan NANDA-NIC NOC*. Trans Info Media.
- Noer, R. M., & Ners, M. K. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Penerbit Adab.
- Rahayuni Nariska NP, Sani Utami PA, S. K. (2016). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Stress Lansia. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 2(2).
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
<http://www.depkes.go.id/resources/do>
- Sustrami D, Setiadi, Hastuti P, Nurlela L, Harfika M, Baidhowi, Wulan Kusuma G, Muji N, Apriani D, E. L. (2017). Implementasi Terapi Reminiscence Terhadap Peningkatan Harga Diri Lansia Di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya. *Seminar Nasional Stikes Hang Tuah Surabaya*.
- Utami Widayanti T, A. putu N. (2014). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Harga Diri Lansia Dengan Penyakit Kronik Di Kelurahan Bubulak Tahun 2012. *Jurnal Keperawatan Jiwa.*, 19(2).