

**PENINGKATKAN HARGA DIRI LANSIA MENGGUNAKAN TERAPI
REMINISCENCE PADA HARGA DIRI RENDAH LANSIA
YANG TINGGAL DI PSTW KHUSNUL
KHOTIMAH PEKANBARU**

Rahmaniza¹, Ika Permanasari²

^{1,2}Program Studi Keperawatan STIKes Al Insyirah Pekanbaru
Jl. Parit Indah No. 38, Tangkerang Labuai, Kec. Bukit Raya, Kota Pekanbaru, Riau.

e-mail : rahmaniza91@gmail.com

Artikel Diterima : 8 Februari 2022, Direvisi : 16 Maret 2022, Diterbitkan : 31 Maret 2022

ABSTRAK

Lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha akan mengalami perubahan terhadap lingkungan dan teman baru, ini akan mempengaruhi status kesehatan lansia. Lansia merasa tidak berguna, tidak diinginkan keluarga sehingga lansia banyak mengalami perasaan rendah diri dan marah terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungan, hal ini menyebabkan interaksi sosial akan menurun, lansia secara perlahan menarik diri dari hubungan dengan masyarakat sekitar. Harga diri rendah pada lansia dapat menyebabkan, ansietas, depresi. Terapi Reminiscence bertujuan untuk meningkatkan harga diri dan membantu individu mencapai kesadaran diri dan memahami diri, beradaptasi terhadap stress dan melihat bagian dirinya dalam konteks sejarah dan budaya. Peningkatan harga diri pada lansia dapat mencegah dampak psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi Reminiscence terhadap harga diri rendah lansia yang tinggal di panti sosial tresna werdha. Desain penelitian “*Quasi Experimental Pre-Post Test With Control Group*” dengan intervensi terapi *reminiscence*. Hasil statistik menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi Reminiscence sebelum dan setelah intervensi $p=0,02 < 0,05$, Hasil statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh terapi Reminiscence sebelum dan setelah perlakuan pada kelompok kontrol $p=0,125 > 0,05$, dan Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan secara bermakna harga diri lansia pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol $p=0,01 < 0,05$. Lansia yang telah mendapatkan terapi *reminiscence* mengalami peningkatan harga diri tinggi, lansia yang tidak mendapatkan terapi *reminiscence* tidak mengalami peningkatan harga diri. Temuan ini memperkuat pembenaran untuk pemberian Terapi *reminiscence* pada lansia.

Kata Kunci : harga diri, lansia, terapi *reminiscence*

ABSTRACT

The elderly were living in an elderly residential home will experience changes to their environment and new friends, this will affect the health status of the elderly. The elderly feel useless and neglected by the family so the elderly have feelings of inferiority and anger towards themselves, other people, and the environment. This causes social interaction to decrease, and older people slowly withdraw from relationships with the surrounding community. Low self-esteem in the elderly causes anxiety and depression. Reminiscence therapy aims to increase self-esteem and help individuals achieve self-awareness and self-understanding, adapt to stress and see the part of themselves in historical and cultural contexts. Increasing self-esteem in the elderly can prevent psychological impacts. This study aimed to determine the effect of reminiscence therapy on the low self-esteem of the elderly who live in the Tresna Werdha residential home. Research design used Quasi-Experimental Pre-Post Test With Control Group. McNemar's statistical results showed that there was an increase in the self-esteem of the elderly who were given reminiscence therapy before and after the intervention ($P=0.02$) while in the control group there was no change in the self-esteem of the elderly before and after the intervention ($P=0.125$). The results of the chi-square statistical test showed that there was a significant difference in the self-esteem of the elderly in the intervention group and the control group ($p=0.01$). The elderly who have received reminiscence therapy experienced an increase in high self-esteem, the elderly who did not receive reminiscence therapy did not experience an increase in self-esteem. These findings strengthen the justification for giving intervention reminiscence therapy in the elderly

Keyword : elderly, low self-esteem, reminiscence therapy

PENDAHULUAN

Terjadi peningkatan jumlah lanjut usia (lansia) di seluruh dunia dari 524 juta pada tahun 2010 menjadi 1,5 miliar pada tahun 2050. Menurut Bappenas (2015), diperkirakan akan terjadi peningkatan jumlah lansia di Indonesia pada tahun 2010-2030, secara signifikan tahun 2050 akan terus meningkat menjadi 71,6 juta jiwa. Hal yang sama juga diperoleh dari data Susenas (2016), jumlah lansia mengalami peningkatan sebesar 22,4 juta jiwa atau 8,69% dari jumlah penduduk Indonesia.

Panti sosial tresna werdha (PSTW) merupakan tempat tinggal lansia di Indonesia kebanyakan lansia yang tinggal di PSTW akan mengalami perubahan terhadap lingkungan dan teman baru sehingga mengharuskan mereka untuk beradaptasi. Kondisi ini dapat mempengaruhi status kesehatan mereka karena harus beradaptasi dengan kondisi lingkungan fisik, sosial, budaya, ekonomi, psikologis dan spiritual. Permasalahan yang mendasari baik

buruknya derajat kesehatan lansia ialah dari lingkungan tempat tinggal mereka. Ketika lansia diantarkan oleh keluarga ke panti jompo, maka lansia akan merasa tidak berguna dan tidak diinginkan sehingga membuat banyak lansia akan mengembangkan perasaan rendah diri dan marah terhadap diri sendiri, orang lain dan juga lingkungan. Perasaan rendah diri tidak akan membantu penyesuaian sosial dan menjadi pribadi yang lebih baik. Hal ini menyebabkan interaksi sosial akan menurun serta lansia akan secara perlahan menarik diri dari hubungan dengan masyarakat sekitar. Hutapea (2011) menyatakan bahwa sangat banyak lansia yang dirawat di berbagai panti jompo dengan alasan anak-anak tidak mampu lagi mengurus lansia. Hal ini banyak ditemukan di kota-kota besar. Tidak hanya kaum laki-laki yang bekerja, perempuan pun banyak menjadi wanita karir sehingga tidak selalu berada di rumah untuk mengurus orang tua yang sudah lanjut usia. Anak-anak yang telah tumbuh dewasa dan mendapatkan

pekerjaan yang layak akan menitipkan lansia di panti karena alasan sibuk dengan pekerjaan dan jarang di rumah. Kebanyakan dari kasus penitipan lansia, anak-anak tidak meminta persetujuan lansia terlebih dahulu, lansia dipaksa untuk tinggal di panti. Lansia yang memiliki pemikiran tidak sehat atau berpikiran negatif akan menerima keputusan keluarga dengan anggapan jika masih tinggal bersama akan menyusahkan serta menghambat masa depan anak-anak.

Harga diri merupakan hal mendasar pada lansia. Harga diri adalah penilaian pribadi terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisis seberapa banyak kesesuaian tingkah laku dengan ideal diri. Harga diri rendah pada lansia dapat menyebabkan depresi, ansietas, gangguan somatisasi sedangkan harga diri tinggi merupakan sumber coping yang penting bagi lansia. Peningkatan harga diri pada lansia dilakukan untuk mencegah dampak psikologis yang lebih berat melalui berbagai terapi keperawatan. Banyak faktor yang menyebabkan harga diri rendah pada lansia. Harga diri rendah pada lansia dikarenakan adanya tantangan baru akibat dari kehilangan pasangan, ketidakmampuan fisik, dan pensiun. Pandangan negatif dan adanya stigma dari lansia juga dapat menyebabkan penurunan harga diri lansia. Oleh karena itu, dibutuhkan penyesuaian dan adaptasi dari lansia agar dapat berespons secara adaptif terhadap perubahan yang terjadi akibat proses menua dan tidak jatuh pada kondisi maladaptif (Perilaku harga diri rendah pada lansia adalah perasaan tidak mampu, penolakan terhadap kemampuan personal, mengkritik diri sendiri, perasaan negative mengenai tubuhnya sendiri, penurunan produktifitas, mudah tersinggung, gangguan dalam berhubungan, menarik diri secara sosial, ketegangan yang dirasakan, perilaku destruktif ya Terapi reminiscence adalah terapi yang memberikan perhatian terhadap kenangan terapeutik pada lansia melalui proses untuk mengumpulkan kembali seseorang akan masa lalunya (Collins, 2006). Kenangan ini merupakan suatu pengalaman hidup yang dialami individu, dapat berupa peristiwa yang tidak bisa dilupakan atau peristiwa yang sudah terlupakan. Kenangan

tersebut dapat dijadikan sebagai kumpulan pengalaman pribadi atau “disharingkan” kepada orang lain. Fontaine dan Fletcher (2003) mengatakan bahwa terapi Reminiscence bertujuan untuk meningkatkan harga diri dan membantu individu mencapai kesadaran diri dan memahami diri, beradaptasi terhadap stress dan melihat bagian dirinya dalam konteks sejarah dan budaya. Dampak klinik terapi reminiscence untuk mengetahui efek klinis terhadap kepuasan hidup, kondisi depresi, kebahagiaan, dan harga diri.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian bersifat kuantitatif jenis penelitian eksperimen menggunakan desain penelitian “Quasi Experimental Pre-Post Test With Control Group” dengan intervensi terapi reminiscence.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini berlokasi di Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru. Penelitian dilaksanakan pada bulan April – Mei 2021

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah lansia di Panti sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah. Sampel dalam penelitian penelitian adalah lansia yang mengalami harga diri rendah pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah dengan jumlah sebanyak 30 orang dibagi menjadi 15 orang pada kelompok intervensi dan 15 orang pada kelompok control.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan teknik wawancara. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Rosenberg Self Esteem Scale/RSES (dalam Martín-Albo, Núñez, Navarro, Grijalvo, & Navascués, 2007).

Pengolahan dan Analisis Data

Tahap awal, peneliti melakukan pre-test pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol untuk melakukan pengukuran kondisi harga diri. Kemudian, pada kelompok intervensi

Jurnal Menara Medika
<https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/index>
 peneliti memberikan terapi reminiscence, dimana kelompok intervensi dibagi menjadi 3 (tiga) kelompok, yang anggota masing-masing kelompok terdiri dari 1-5 orang. Terapi reminiscence ini dilakukan sebanyak 4 sesi yang pelaksanaannya 2 kali seminggu pada setiap pada kelompok intervensi dengan waktu 45-60 menit/sesinya. Setelah 1 minggu dilakukan terapi reminiscence, kemudian penelitian melakukan post-test pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Setelah post-test pada kelompok kontrol dilakukan pendidikan kesehatan tentang perkembangan usia lansia.

HASIL

1. Status Harga Diri Lansia Sebelum dan Setelah Perlakuan pada Kelompok Intervensi

Tabel 1 Hasil Uji McNemar *Pretest* dan *Posttest* pada Kelompok Intervensi Status Harga Diri Lansia di PSTW Khusnul Khotimah

	Status harga Diri <i>Posttest</i>		Tot	<i>P</i> value	
	Harga Diri Rendah	Harga Diri Tinggi			
Status Harga Diri <i>Pretest</i>	Harga Diri Rendah	3	19	13	0.02
	Harga Diri Tinggi	0	2	2	

Tabel 1 menunjukkan bahwa lansia memiliki status harga diri tinggi lansia sebelum perlakuan sebanyak 19 orang, sedangkan lansia yang memiliki harga diri tinggi setelah perlakuan sebanyak 2 orang. Hasil statistik menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi Reminiscence sebelum dan setelah intervensi $p=0,02 < 0,05$

2. Status Hargadiri Lansia Sebelum dan Sesudah Perlakuan Kelompok Kontrol

JMM 2022
 p-ISSN 2622-657X, e-ISSN 2723-6862
 Tabel 2 Hasil Uji McNemar *Pretest* dan *Posttest* pada Kelompok Kontrol Status Harga Diri Lansia di PSTW Khusnul Khotimah

	Status harga Diri <i>Posttest</i>		Tot	<i>P</i> value	
	Harga Diri Rendah	Harga Diri Tinggi			
Status Harga Diri <i>Pretest</i>	Harga Diri Rendah	10	4	14	0.125
	Harga Diri Tinggi	0	1	1	

Tabel 2 menunjukkan bahwa lansia memiliki status harga diri tinggi setelah perlakuan sebanyak 4 orang, sedangkan lansia yang memiliki harga diri tinggi setelah perlakuan sebanyak 1 orang. Hasil statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh terapi Reminiscence sebelum dan setelah perlakuan pada kelompok kontrol $p=0,125 > 0,05$

3. Perbedaan Status Harga Diri Lansia Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Tabel 3 Hasil *Chi-Square* Perbedaan Status Harga Diri Lansia di PSTW Khusnul Pekanbaru pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Kelompok Penelitian	Status Harga Diri				Tot	<i>P</i> value
	Harga Diri Rendah		Harga Diri Tinggi			
	n	%	n	%		
Intervensi	3	20	12	80	15	0.01
Kontrol	10	66.7	5	33.3	15	

Tabel 3 Menunjukkan bahwa lansia yang berada pada kelompok intervensi memiliki harga diri tinggi sebanyak 12 orang (80%) dan harga diri rendah sebanyak 3 orang (20%), sedangkan lansia yang berada pada kelompok kontrol memiliki status harga diri

rendah sebanyak 10 orang (66.7%) dan harga diri tinggi sebanyak 5 orang (33.3%). Hasil uji statistic menunjukkan bahwa terdapat perbedaan secara bermakna harga diri lansia pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol $p=0,01<0,05$

kemunduran yang dialaminya, sehingga memunculkan perasaan dan sikap positif bagi dirinya maupun lingkungan di PSTW. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi *reminiscence* dapat meningkatkan harga diri lansia.

PEMBAHASAN

Harga diri lansia yang mendapatkan terapi *reminiscence* mengalami perubahan yang bermakna kearah yang positif sedangkan lansia yang tidak mendapatkan terapi *reminiscence* tidak mengalami perubahan harga diri. Ada perbedaan yang bermakna harga diri lansia yang mendapat terapi *reminiscence* dibandingkan dengan lansia yang tidak mendapatkan terapi *reminiscence*.

Perubahan yang bermakna dalam hasil penelitian ini bahwa harga diri lansia semakin lebih baik, dimana nilai pengukuran harga diri rendah semakin menurun setelah lansia mendapatkan terapi *reminiscence* atau mengalami peningkatan harga diri tinggi. Penelitian ini didukung oleh penelitian Dya dkk tahun 2017 didapatkan bahwa semula lansia berada pada kategori harga diri normal sebanyak 80% sesudah dilakukan terapi naik menjadi 94% dan yang tetap berada pada kategori harga diri rendah sebanyak 6% serta menurut hasil penelitian Tantri (2014) mengatakan bahwa harga diri rendah semakin menurun setelah mendapatkan terapi *Reminiscence*.

Pada lansia yang tidak mendapatkan terapi *reminiscence* tidak mengalami perubahan harga diri. Perbedaan yang bermakna penurunan harga diri rendah pada lansia dapat dan tidak mendapat terapi *reminiscence* menunjukkan bahwa terapi ini efektif untuk meningkatkan harga diri lansia. Hal ini sesuai dengan penelitian terapi *reminiscence* dapat meningkatkan harga diri.

Proses terapi *remiscence* lansia dimotivasi untuk menceritakan kenangan yang menyenangkan dimasa lalu, saat mengingat pengalaman masa lalu lansia berhasil menyesuaikan diri terhadap perubahan dan

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan bahwa lansia yang telah mendapatkan terapi *reminiscence* mengalami peningkatan harga diri tinggi, lansia yang tidak mendapatkan terapi *reminiscence* tidak mengalami peningkatan harga diri.

Terapi *Reminiscence* dijadikan salah satu kompetensi bagi petugas kesehatan untuk memberikan pelayanan kesehatan jiwa pada lansia di PSTW.

Penelitian ini bisa menjadi dasar untuk pengembangan penelitian yang lebih luas dan akurat berkaitan dengan aplikasi terapi *reminiscence* dalam mendukung dan memelihara kesehatan jiwa lansia.

KEPUSTAKAAN

Bergland,A , Thorsen K, Loland, N.A, The relationship between coping, selfesteem and health on outdoor walking ability among older adults in Norway. *Journal of Ageing and Society*. Cambridge: Aug 2010. Vol. 30, Iss. 6; pg. 949, 15 pgs. 2010

Collins,C.(2006). Life Review and reminiscence group therapy among senior adults.

Dya,S,dkk. (2017). Implementasi Tterapi *Reminiscence* Terhadap Peningkatan Harga diri Lansia. Prosideng seminar nasional 2017.

Gerber, A. M., Botes, R., Mostert, A., Vorster, A., & Buskens, E. (2016). A cohort study of elderly people in Bloemfontein, South Africa, to determine health-related quality of life and functional abilities. *South African Medical Journal*

Hutapea, B.(2011).Emotional intelegence dan psychological wellbeing pada manusia. Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI, INSAN Vol. 3 No. 02

Nugroho, W. (2014). Keperawatan gerontik & Geriatric . Jakarta: EGC.

Hunter, K.L, Linn, M.W, Hariss R. Characteristic of High and Low self esteem in Elderly. International Journal of Aging and Human Development. h (2004)

Nugroho.(2010). Keperawatan gerontik & Geriatrik. Edisi 3. Jakarta :EGC

Latha, K. S., Bhandary, P. V., Tejaswini, S., & Sahana, M. (2014). Reminiscence Therapy: An Overview. Middle East Journal of Age and Ageing, 11(1), 18– 22.

Rahayuni, N. P., Utami, P. A., & Swedarma, K. E. (2015). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Stres Lansia Di Banjar Luwus Baturiti Tabanan Bali. Jurnal Keperawatan Sriwijaya, Volume 2 - Nomor 2, 130-138.

Maryam, S.M., Sari, F.E., Rosidawati, Hartati, et al (2010). Buku saku keperawatan pada lansia. Edisi kesatu. Jakarta: Trans Info Media.

Stuart, G. W. (2013). Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart. Edisi Bahasa Indonesia Pertama. Buku 1 dan 2. Singapore : Elsevier

Mohammadzaddeh A, Dolatshahi B, & M. P. (2011). The Effectiveness Of Integrative Reminiscence Therapy On Depression Symptoms Of Elder Adults. Salmand.

Tantri, W. U& Ni, P,A.(2014). Pengaruh terapi Reminiscence Terhadap Harga Diri Lansia dengan Penyakit Kronik. Jurnal Keperawatan Jiwa, Volume 2,No.2, November 2014:166-175

Martín-Albo, J., Núñez, J. L., Navarro, J. G., Grijalvo, F., & Navascués, V. (2007). The Rosenberg Self-Esteem Scale: Translation