

Memberdayakan Lansia untuk Mencapai *Successful Ageing*

Zahra Hanifah¹, Putri Satya Anggara², Agmal Yuladi³, Farid Melvino⁴,
Lugyana Salsabila⁵

^{1,2,3,4,5} Jurusan Psikologi, Universitas Negeri Padang

e-mail: zahrahanifah65@gmail.com

Abstrak

Proses penuaan (*ageing process*) merupakan suatu proses yang alami ditandai dengan adanya penurunan atau perubahan kondisi fisik, psikologis maupun sosial dalam berinteraksi dengan orang lain. Oleh karena itu penuaan yang sukses (*successful ageing*) perlu disiapkan sebaik mungkin. Untuk metode intervensi yang dilakukan adalah dengan pemberian terapi *reminiscence*. Tujuan terapi *reminiscence* dalam penelitian ini agar lansia mencapai kesuksesan usia yang seharusnya, dengan upaya agar lansia tidak rentan terjangkit penyakit dan efeknya, memiliki kapasitas fungsional kognitif dan fisik yang baik, memiliki keterlibatan aktif dalam kehidupan dan memiliki spiritualitas positif. Kegiatan dilakukan dengan cara bertahap namun tetap santai dan menyenangkan, dimana dilakukan pembagian foto, lagu lama, serta makanan zaman dulu dengan harapan lansia dapat mengingat kembali kejadian menyenangkan yang sudah dialami. Hasil dari penelitian ini berupa penerimaan lansia atas kondisi yang mereka alami serta bisa menemukan kebermaknaan hidup dengan menceritakan dan mengingat pengalaman-pengalaman masa lalu mereka.

Kata Kunci: Lansia, *Successful Ageing*, Terapi *Reminiscence*

Abstract

The aging process is a natural process characterized by a decrease or change in physical, psychological and social conditions in interacting with other people. Therefore, successful aging needs to be prepared as well as possible. The intervention method used is reminiscence therapy. The purpose of reminiscence therapy in this study is for the elderly to achieve success at the age they should be, so the elderly are not susceptible to disease and its effects, have good cognitive and physical functional capacity, have an active involvement in life and have a positive spirituality. Activities are carried out in stages but still relaxed and fun, with photos, old songs, and old food are distributed with the hope that the elderly can recall the fun events they have experienced. Result of This research is in the form of elderly acceptance of the conditions they experience and being able to find the meaning of life by telling and remembering their past experiences.

Keyword: Elderly, *Successful Ageing*, *Reminiscence Therapy*

PENDAHULUAN

Berdasarkan data pertumbuhan lansia dari Badan Pusat Statistik (BPS) di Indonesia tahun 2010-2035, penduduk lansia di Indonesia di tahun 2010 sebesar 7,6% dan prevalensi sebesar 15,8% di tahun 2035 (Susanto et al., 2020). Populasi masa penduduk benua di dunia saat ini dengan jumlah penduduk lanjut usia melebihi 7% dari populasi secara keseluruhan. UU RI Nomor 13 Tahun 1998 seseorang yang dikatakan lanjut usia adalah yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (BPS, 2018). Masa lansia merupakan masa dimana terjadinya penurunan kondisi baik fisik, mental, psikosial, ataupun terjadi perubahan yang berkaitan pada pekerjaan serta peran sosial (Rahayuni et al., 2015).

Proses penuaan (*aging process*) merupakan suatu proses yang alami ditandai dengan adanya penurunan atau perubahan kondisi fisik, psikologis maupun sosial dalam berinteraksi dengan orang lain. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Sujaya, 2022) didapatkan bahwa kebanyakan lansia cenderung tidak memiliki kegiatan yang berarti di masa lansianya. Mereka cenderung menghabiskan waktu dengan kegiatan seperti makan, tidur, serta beribadah. Proses menua dapat menurunkan kemampuan kognitif dan kepikunan. Penuaan membawa penurunan cadangan fungsional dalam organ dan sistem, serta sindrom geriatri yang muncul dengan parameter multifaktorial, inkontinensia, gangguan tidur, malnutrisi, delirium, luka tekan, nyeri dan jatuh, yang berhubungan dengan kematian (A.A & Boy, 2020).

Gerontologi telah memperhatikan studi tentang *successful ageing dan ageing well*, baik dalam teori maupun praktik, penuaan dengan baik dipahami sebagai penuaan yang optimal, positif atau *successful ageing* (Susanto et al., 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada proses penuaan dan usia tua, berbagai teori telah dibuat, kriteria telah ditentukan dan faktor-faktor telah diidentifikasi yang dapat membantu lebih memahami proses penuaan.

Menurut Kaplan (dalam Khairat, 2017) *successful ageing* berhubungan dengan beberapa masalah perubahan yang terjadi secara alamiah dari peran seorang individu dalam masyarakat seperti yang sudah pensiun atau yang masih memiliki aktivitas seperti masa muda. Usia tua biasanya berhubungan dengan kehilangan dan mendekati akhir kehidupan; dan kesuksesan, sebaliknya, berarti keuntungan atau keseimbangan yang menguntungkan. *Successful ageing* yaitu suatu kondisi dimana para lansia merasa baik yang ditunjukkan dengan tidak adanya penyakit fisik serta mempunyai fungsi fisik dan kognitif yang baik diikuti dengan aktif dalam kehidupan (Utomo et al., 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Althafi Hilmanisa et al., (2022), ditemukan bahwa terdapat lansia yang merasakan kekosongan dan kesepian selama melewati masa tuanya, hal ini disebabkan karena meninggalnya pasangan atau ditinggal merantau oleh anak-anaknya. Namun, pemahaman yang lebih dalam menunjukkan bahwa kontradiksi hanya tampak dan konsep penuaan yang berhasil bergantung pada analisis keberadaan dan kealamian keberadaan manusia di usia tua. Intinya bukanlah untuk khawatir menjadi tua atau secara pasif menerimanya sebagai fenomena alami; orang harus secara aktif terlibat dengan hal itu, mereka harus mencoba mencapai sesuatu yang belum dapat mereka capai.

Terapi *Reminiscence* ini berasal dari bahasa latin yakni *reminiscence* yang artinya tindakan untuk mengingat. Terapi reminiscence merupakan suatu metode terapi yang menggunakan segala indra (penglihatan, perabaan, pengecap, penciuman, serta pendengaran) untuk membantu para lansia dalam mengingat kejadian, orang, serta tempat di kehidupan lampau (Zella et al., 2021). Terapi *reminiscence* adalah terapi yang dapat digunakan untuk membantu lansia dalam berpikir dan berbicara mengenai kehidupan mereka. Terapi ini mampu diimplementasikan dalam kelompok yang terstruktur, dan kelompok tidak terstruktur, atau bisa juga secara individual. Kriteria untuk mencapai "sukses" di usia tua berbeda dengan yang berlaku di masa muda (Susanto et al., 2020). Model ini memajukan pemahaman mengenai proses penuaan dengan menekankan faktor-faktor yang mendorong penuaan "sukses", yang didefinisikan sebagai kemungkinan rendah penyakit dan kecacatan, fungsi kognitif dan fisik yang tinggi, serta aktivitas dan aktivitas produktif yang melibatkan hubungan dengan orang lain.

Berdasarkan hasil observasi bersama pengurus setempat, ditemukan indikasi ketidakseimbangan bersosial antara masyarakat dengan para lansia yang mana diantaranya lansia memilih menyendiri dan tak jarang lupa dengan kegiatan sehari-hari, sehingga hal ini membuat hari para lansia menjadi tidak efektif dan produktif. Sehubungan dengan situasi tersebut, maka pemberian terapi *reminiscence* yaitu terapi dengan aktivitas mengenang masa lalu sehingga lansia bisa menerima pengalaman dengan positif penting dilaksanakan untuk meningkatkan tingkat sosial serta fungsi kognitif lansia sehingga dapat mencapai usia yang sukses.

METODE

Metode yang digunakan untuk mencapai tujuan kegiatan ini adalah terapi *reminiscence*, yaitu terapi dengan aktivitas mengenang masa lalu sehingga lansia bisa menerima pengalaman dengan positif. Saat ini metode terapi *reminiscence* dapat dirancang secara kreatif dengan memanfaatkan kemajuan teknologi yang sesuai dengan kondisi lansia. Terapi *Reminiscence* dengan tujuan agar lansia mencapai kesuksesan usia yang seharusnya, dengan upaya agar lansia tidak rentan terjangkit penyakit dan efeknya, memiliki kapasitas fungsional kognitif dan fisik yang baik, memiliki keterlibatan aktif dalam kehidupan dan memiliki spiritualitas positif.

Kegiatan dilakukan dengan cara bertahap namun tetap santai dan menyenangkan, dimana dilakukan pembagian foto, lagu lama, serta makanan zaman dulu dengan harapan lansia dapat mengingat kembali kejadian menyenangkan yang sudah dialami.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan ini dapat dikatakan berhasil karena adanya respon yang positif dari target yang dituju. Lansia sebagai target mampu mengikuti pelatihan dengan baik, sangat interaktif, dan para lansia secara aktif ikut berpartisipasi dalam setiap kegiatan. Metode dalam pelatihan ini cukup bervariasi, di antaranya adalah FGD, mendengarkan lagu-lagu masa lampau, pemberian makanan, dan evaluasi sehingga lansia tampak antusias dan pelatihan dapat berjalan lancar sesuai dengan harapan.

Kemudian keberhasilan penerapan terapi ini juga dapat dilihat dari terpenuhinya komponen-komponen *successful aging* para lansia setelah pemberian terapi. Menurut Crowtheret (dalam Susanto et al., 2020) terdapat beberapa komponen dalam keberhasilan terapi *reminiscence* yang terdiri dari empat komponen yaitu: 1) *Low Probability of Disease and Disability*, Kemungkinan rendah terkena penyakit dan kemampuan untuk menghindari risiko penyakit yang mungkin timbul pada dirinya. 2) *High Cognitive and Physical Functional*, Mampu mempertahankan fungsi kognitif dan fisiknya dengan baik dalam hidup sehari-hari. 3) *Engagement in Life*, Hidup bersosial atau bermasyarakat secara aktif dan produktif untuk membuat dirinya lebih berarti. 4) *Positive Spirituality*, Ketulusan dan kesungguhan untuk bisa melakukan sesuatu yang meningkatkan kesejahteraan bersama dan bisa menerima keadaan dirinya dan orang lain. Pada penelitian, hal signifikan yang tampak yaitu dengan dilakukannya terapi dapat mempertahankan fungsi kognitif dengan cara menggali kembali ingatan-ingatan

yang sudah lampau serta kembali menjalin hubungan bersosial yang membuat waktu menjadi lebih produktif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian mengenai tentang hubungan *reminiscence dan successful aging*, Wong (2013) berhasil menemukan bahwa *reminiscence* berfungsi untuk merekonsiliasi masa lalu, mencapai rasa harga diri, dan memecahkan masalah membuat lansia menjadi berhasil dalam mengatasi masalah-masalah penyesuaian dirinya dan menjadikan mereka menjadi lansia yang sukses untuk melanjutkan hidupnya.



SIMPULAN

Ageing well atau successful ageing berpendapat bahwa kaitan usia tua dan kesuksesan mungkin tampak kontradiktif. Usia tua biasanya berhubungan dengan kehilangan dan mendekati akhir kehidupan serta kesuksesan, sebaliknya, berarti keuntungan atau keseimbangan yang menguntungkan. Intinya konsep ini berpandangan bahwa usia tua bukanlah untuk khawatir menjadi tua atau secara pasif menerimanya sebagai fenomena alam; orang harus secara aktif terlibat dengan hal itu, mereka harus mencoba mencapai sesuatu yang belum dapat mereka capai. Komponen-komponen *successful aging*, dapat meningkatkan kesehatan fisik untuk meminimalisasi penyakit dan akibatnya.

Untuk membantu lansia mencapai *successful aging*, kami menggunakan terapi *reminiscence*. Terapi *reminiscence* adalah terapi yang dapat digunakan untuk membantu lansia dalam berpikir dan berbicara mengenai kehidupan mereka. Terapi ini mampu diimplementasikan dalam kelompok yang terstruktur, dan kelompok tidak terstruktur, atau bisa juga secara individual. Kriteria untuk mencapai "sukses" di usia tua berbeda dengan yang berlaku di masa muda.

Setelah dilakukan terapi, keadaan yang dialami oleh para lansia adalah berupa penerimaan mereka atas kondisi yang mereka alami serta bisa menemukan kebermaknaan hidup dengan menceritakan dan mengingat pengalaman-pengalaman masa lalu mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang, dan pihak Masjid Al-Anshar Lubuk Buaya yang telah memberi izin dan membantu pelaksanaan terapi *reminiscence* ini. Tidak lupa kami ucapkan kepada para lansia yang telah membantu dan bersedia menjadi responden, serta mengikuti terapi *reminiscence* yang kami lakukan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- A.A, M. P., & Boy, E. (2020). Prevalensi Nyeri Pada Lansia. *MAGNA MEDICA: Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(2), 138. <https://doi.org/10.26714/magnamed.6.2.2019.138-145>
- Althafi Hilmanisa, Athifa Meriza Salsabila, Hikmatul Wazkia, Khairina Dwi Rivani, & Mihalani Angelina Putri. (2022). Psikoedukasi Mindfulness Untuk Mengatasi Empty Nest Syndrome Pada Lansia di Puskesmas Ulak Karang Selatan. *Pusako: Jurnal Pengabdian Psikologi*, 1(1), 37–41. <https://doi.org/10.24036/pusako.v1i1.9>
- BPS. (2018). *Statistik penduduk lanjut usia 2018*. Biro Pusat Statistik Indonesia. <https://www.bps.go.id/publication>.
- Khairat, M. (2017). Successful Aging: Anak Yang Berhasil Dan Berbakti. *Kobunshi*, 49(9), 648–651. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alqalb/article/download/867/690>
- Rahayuni, N., Utami, A. S., & Swedarma, E. (2015). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Stres Lansia Di Banjar Lulus Baturiti Tabanan Bali. *Keperawatan Swriwijaya*, 2(2), 130–138.
- Sujaya, M. (2022). Psikoedukasi Psychological Well Being Pada Keluarga Lansia Yang Mengalami Perceraian Di Provinsi Sumatra Barat. *PUSAKO: Jurnal Pengabdian Psikologi*, 01(02), 55–61. <https://pusako.ppj.unp.ac.id/index.php/pusako/article/view/21%0Ahttps://pusako.ppj.unp.ac.id/index.php/pusako/article/download/21/15>
- Susanto, T. I., Soetjningsih, C. H., & Samiyono, D. (2020). Reminiscence Therapy: Empowering the Elderly to Achieve Successful Aging. *Buletin Psikologi*, 28(1), 72–84.
- Utomo, S. F. P., Siswadi, A. G. P., & Sriati, A. (2020). KONTRIBUSI KUALITAS HIDUP TERHADAP SUCESSFULL AGING LANSIA. *Jurnal Keperawatan Aisyiyah*, 7(1), 63–73. <https://doi.org/10.1097/00000446-200208000-00002>
- Wong, P. (2013). *What types of reminiscence are associated with successful aging*
- Zella, N. S., Dewi, A. R., & Prasetya, A. S. (2021). Penerapan Terapi Reminiscence pada Lansia dengan Kecemasan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(2), 122–129. <https://doi.org/10.57084/jiksi.v2i2.806>