

## **PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA MENGGUNAKAN REMINISCENCE AFFIRMATIVE THERAPY BERBASIS TEORI LAZARUS**

*(Improving Quality of Life in Elderly using Reminiscence Affirmative Therapy  
Based on Lazarus Theory)*

**Melani Kartika Sari**

Stikes Karya Husada Kediri

Jl. Soekarno Hatta No.7, Pare, Kab.Kediri; Telp. (0354) 393888

Email: melastarte@gmail.com

### **ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Penuaan merupakan proses alami yang terjadi pada setiap manusia. Proses penuaan menyebabkan terjadinya perubahan fisik, mental, sosial dan kesehatan. Proses penuaan tersebut menyebabkan lansia sulit untuk melakukan *Activity Daily Life* (ADL) secara mandiri dan menjadi tergantung pada orang lain. Banyak lansia yang sulit beradaptasi dengan proses penuaan, merasa sendirian, frustrasi, depresi dan kehilangan kepercayaan diri sehingga mempengaruhi kualitas hidup mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kualitas hidup lansia melalui *Reminiscence Affirmative* berbasis teori Lazarus. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *quasy experiment pre post test control group design* dengan besar sampel 24 orang yang terdiri dari 12 orang kelompok perlakuan dan 12 orang kelompok kontrol melalui *simple random sampling*. Variabel independen adalah *Reminiscence Affirmative* dan variabel dependen adalah kualitas hidup. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Kuesioner yang digunakan untuk mengukur kualitas hidup menggunakan WHO-QOLBREF. **Hasil:** Hasil analisis dengan *Paired T-test* menunjukkan terdapat pengaruh *Reminiscence Affirmative* dalam meningkatkan kualitas hidup antara sebelum dan sesudah intervensi ( $p=0,004$ ). Analisis melalui *Mann-Whitney test* juga menunjukkan terdapat Pengaruh *Reminiscence Affirmative* terhadap peningkatan kualitas hidup antara kelompok perlakuan dan kontrol ( $p=0,006$ ) dengan taraf signifikansi 0,05. **Diskusi dan Kesimpulan:** *Reminiscence Affirmative* adalah aktivitas yang menggali kenangan terapeutik dan penguatan nilai positif diri lansia yang dapat meningkatkan harga diri dan kepuasan hidup sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

**Kata Kunci:** kenangan, lansia, kualitas hidup, afirmasi, *reminiscence*, Lazarus

---

### **ABSTRACT**

**Introduction:** Aging process has made elderly people finding some difficulties in performing daily activities independently. Many elderly are difficult to adapt to the aging process, feeling alone, frustrated, depressed and loss of confidence that affects their quality of life. This study aimed to prove improving quality of life in elderly using the *reminiscence affirmative therapy* based on Lazarus Theory **Method:** This study used *Quasy-experimental study* in an institutionalized sample of elderly. The Population was 45 elderly. The sample was taken based on inclusion criteria. Sample size was 24 enrolled by means of *simple random sampling technique*. Independent variable was *reminiscence affirmative* while dependent variable was quality of life. The experimental group received six session of group *reminiscence affirmative therapy*, while the control group participated in standard activities in the nursing home **Result:** Result of *Paired T-test* showed ( $p=0,004$ ). Result of *Mann-Withney* showed ( $p=0,006$ ) with significancy level 0,05. This result showed that *Reminiscence Affirmative* significantly improve the quality of life in elderly. **Discussion and Conclusion:** *Reminiscence Affirmative* is an activity to remember

*or recall therapeutic memories of elderly and self-reinforcing of positive values that could improve self-esteem and life satisfaction in elderly people, so as to improve quality of life.*

**Keywords: memory, elderly, quality of life, affirmation, reminiscence, Lazarus**

## PENDAHULUAN

Perubahan menua adalah proses normal, biologis, dan universal. Populasi lansia di dunia meningkat karena angka harapan hidup semakin panjang (Tel, 2013). Usia harapan hidup penduduk Indonesia semakin meningkat dan diperkirakan akan mengalami *aged population boom* pada dua dekade permulaan abad 21 ini (Santika, 2009). Peningkatan populasi lansia tentu menimbulkan berbagai permasalahan karena lansia mengalami berbagai perubahan fisik, mental, sosial dan kesehatan (Osman, 2012). Proses penuaan tersebut menyebabkan lansia sulit untuk melakukan *Activity Daily Life* (ADL) secara mandiri dan menjadi tergantung pada orang lain. Keterbatasan dalam melakukan ADL, penyakit degeneratif, ketidakmampuan fisik, nyeri, penurunan fungsi kognitif, gangguan tidur, isolasi sosial, dan kepuasan hidup dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia (Tel, 2013). Banyak lansia yang sulit beradaptasi dengan proses penuaan, merasa sendirian, frustrasi, depresi dan kehilangan kepercayaan diri sehingga mempengaruhi kualitas hidup mereka (Osman, 2012)

*World Health Organization* (WHO) tahun 2009 menyatakan populasi lansia saat ini mencapai 390 juta jiwa, dan akan bertambah dua kali lipat pada tahun 2025 (Chao, 2006). Populasi penduduk lansia di Indonesia tahun 2010 mencapai 23 juta jiwa dan diperkirakan pada tahun 2020 akan menjadi 28,8 juta jiwa (Santika, 2009). Di Jawa Timur populasi lansia pada tahun 2011 mencapai 23% dari jumlah penduduk Jatim (BPS, 2014) Peningkatan jumlah penduduk lansia ini belum tentu diikuti dengan kualitas hidup yang baik. Riset yang dilakukan *Global Age Watch* yang meneliti kualitas hidup populasi lansia di

96 negara. Indonesia berada di peringkat bawah indeks *Global Age Watch* yakni di peringkat 71. Indonesia juga berada pada peringkat yang rendah dalam domain kesehatan yaitu peringkat 70 (Dahono, 2014). Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Panti Wreda Hargo Dadali Surabaya pada Januari 2015 juga menunjukkan bahwa faktor ketidakpuasaan terhadap kemampuan diri dan kesehatan merupakan hal utama yang mempengaruhi kualitas hidup lansia. Rerata kualitas hidup lansia di Panti Wreda Hargo Dadali berada pada kategori cukup dan hanya sebagian kecil yang berada pada kategori baik. Di Panti tersebut belum terdapat intervensi keperawatan khusus yang ditujukan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Proses menua penyebab kejadian berbagai perubahan pada diri manusia baik perubahan biologis, perubahan psikologis, perubahan sosial dan perubahan spiritual (Syarniah, 2010). Ketika lansia berusaha beradaptasi terhadap proses penuaan yang dialaminya, tidak sedikit yang merasa kesepian, marah, depresi, dan kehilangan rasa percaya diri (Liu, 2007). *Reminiscence* memberikan fungsi adaptif pada lansia dan berkorelasi positif dengan suksesnya adaptasi lansia melalui peningkatan harga diri, penegasan kembali rasa identitas, dan penguasaan terhadap kekurangan mereka di masa tua. (Chin, 2007). Intervensi lain yang dapat digunakan untuk membantu proses adaptasi pada lansia yaitu Afirmasi. Afirmasi atau penguatan nilai positif diri tidak hanya mempengaruhi kognitif seseorang dalam menghadapi peristiwa yang menyedihkan atau mengancam tetapi juga membantu adaptasi psikologis dan perilaku (Sherman, 2014).

## BAHAN DAN METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah *quasy experiment pre post test control group design*. Besar sampel diperoleh 24 responden (terbagi menjadi kelompok perlakuan dan kelompok *affirmative Affirmative* dan variabel dependen adalah kualitas hidup. Pengumpulan data menggunakan kuesioner: WHO-QOL BREF.

Variabel independen pada penelitian ini adalah *Reminiscence Affirmative* dan variabel dependen adalah kualitas hidup. Pengumpulan data menggunakan kuesioner: WHO-QOL BREF.

*Pre-test* dilakukan pada kelompok perlakuan dan kontrol dengan mengukur kualitas hidup. peneliti memberikan intervensi pada kelompok perlakuan sebanyak 6 sesi selama 3 minggu pertama. Peneliti memberikan intervensi berupa kegiatan *Reminiscence Affirmative* yaitu mengajak lansia untuk mengingat kenangannya yang menyenangkan dan terapeutik dengan metode bercerita dalam kelompok. Selama kelompok perlakuan mendapatkan intervensi, kelompok kontrol mendapatkan kegiatan rutin dari panti. Setelah dilakukan intervensi, kedua kelompok diukur kualitas hidupnya.. Latihan dilakukan pada pukul 09.00-09.45 secara kelompok di Ruang pertemuan. *Post-test* kelompok perlakuan dilakukan 1 hari setelah perlakuan yang terakhir dengan mengukur kualitas hidup lansia.

Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan *Paired T test*, dan *Mann Whitney U Test* dengan nilai signifikansi 0,05.

## HASIL

Seluruh responden adalah wanita. Sebagian besar responden (58,33%) kelompok perlakuan berumur 75-90 tahun. Riwayat pendidikan terakhir tidak sekolah (25%), SMA/SMK (25%) dan

kontrol). Teknik sampling menggunakan *simple random sampling* pada lansia dengan skor MMSE : 24-30.

Variabel independen pada penelitian ini adalah *Reminiscence sarjana* (25%). Seluruh responden beragama islam. Riwayat pekerjaan mayoritas sebagai pedagang (25%), karyawan swasta (25%) dan PNS (25%). Sebagian besar responden (83,33%) berstatus janda karena pasangan meninggal. Sebagian besar responden (50%) telah tinggal di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya selama 1-3 tahun. Jenis penyakit dasar yang mayoritas diderita oleh responden adalah Asam urat. Seluruh lansia datang ke Panti dengan diantar oleh keluarga.

Data pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa sebagian besar responden (66,7%) berumur 75-90 tahun. Seluruh responden adalah wanita. Sebagian besar responden (33,33%) memiliki riwayat pendidikan terakhir SD. Seluruh responden beragama islam. Sebagian besar riwayat pekerjaan sebagai karyawan swasta (33,33%). Status pernikahan sebagian besar responden (91,67%) adalah janda karena pasangan meninggal. Sebagian besar lansia (83,33%) lama tinggal di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya dalam kurun waktu 1-3 tahun. Mayoritas responden mempunyai penyakit dasar Hipertensi. Seluruh responden datang ke Panti diantar oleh keluarga.

Hasil uji kesetaraan menggunakan uji *Independent T-test* pada MMSE pada kedua kelompok menunjukkan tidak ada beda dengan  $p=0,9$ . Hal ini menunjukkan bahwa kedua kelompok homogen. MMSE merupakan faktor yang berpengaruh terhadap pelaksanaan intervensi *Reminiscence Affirmative* sehingga perlu dilakukan uji kesetaraan. Data demografi lain tidak dapat dilakukan uji homogenitas.

**Data Khusus Penelitian**

**1. Kualitas hidup lansia sebelum dilakukan *Reminiscence Affirmative***

Tabel 1. Rekapitulasi kategori kualitas hidup responden pada kelompok perlakuan dan kontrol sebelum intervensi, Juni 2015

No	Kelompok	Test	Uji Beda			Total
			kurang f %	cukup f %	baik f %	
1	Perlakuan	<i>Pre</i>	3 25	7 58,3	2 16,67	1 100
						2
2	Kontrol	<i>Po</i>	1 8,33	9 75	2 16,67	1 100
						2

Sebagian besar (58,3%) responden kelompok perlakuan memiliki kualitas hidup dengan kategori cukup.

Sebagian besar responden pada kelompok kontrol (75%) juga memiliki kualitas hidup dengan kategori cukup.

**2. Kualitas hidup lansia setelah dilakukan *Reminiscence Affirmative***

Tabel 2. Rekapitulasi kategori kualitas hidup responden pada kelompok perlakuan dan kontrol setelah intervensi, Juni 2015

No	Kelompok	Test	Uji Beda			Total
			kurang f %	cukup f %	baik f %	
1	Perlakuan	<i>Post</i>	0 0	4 33,33	8 66,67	1 100
						2
2	Kontrol	<i>Post</i>	1 8,3	8 66,67	3 25	1 100
						2

Setelah dilakukan intervensi *Reminiscence Affirmative* pada kelompok perlakuan didapatkan sebagian besar

responden (66,67%) memiliki kualitas hidup dengan kategori baik.

**3. Pengaruh *Reminiscence Affirmative* Terhadap Kualitas Hidup Lansia**

Tabel 3. Hasil uji kualitas hidup responden pada kelompok perlakuan dan kontrol sesudah intervensi, Juni 2015

No	Kelompok	Test	Uji Beda			Mean & SD	MWh
			Mean	SD	P		
1	Perlakuan	<i>Pre</i>	82,83	9,998	0,004	12,92	0,006
		<i>Post</i>	95,75	12,6			
2	Kontrol	<i>Pre</i>	84,83	8	0,461	0,5 &	
		<i>Post</i>	85,33	66,67			

Uji statistik *Paired t Test* yang digunakan untuk melihat perbedaan skor kualitas hidup sebelum dan sesudah pemberian *Reminiscence Affirmative* pada kelompok perlakuan yang memiliki distribusi normal, menunjukkan nilai p = 0,004 (p<0,05) yang berarti terdapat perbedaan skor kualitas hidup yang signifikan pada responden sebelum dan sesudah pemberian *Reminiscence Affirmative*.

perubahan skor kualitas hidup pada kedua kelompok dianalisis menggunakan *Mann-whitney test*, di dapatkan hasil p = 0,006 (p<0,05) yang berarti terdapat perbedaan skor kualitas hidup antara kelompok perlakuan dan kontrol. Hasil kedua jenis uji statistik yang dilakukan dapat menjawab dan menerima hipotesis pada penelitian ini yaitu *Reminiscence Affirmative* dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

Analisis perbandingan efektifitas *Reminiscence Affirmative* terhadap

## PEMBAHASAN

Hasil pengukuran kelompok perlakuan sebelum dilakukan intervensi *Reminiscence Affirmative* didapatkan 3 responden (25%) memiliki kualitas hidup kurang, 7 responden (58,3%) memiliki kualitas hidup cukup, dan 2 responden (16,67%) memiliki kualitas hidup baik. Pada kelompok kontrol didapatkan 1 responden (8,33%) memiliki kualitas hidup kurang, 9 responden (75%) memiliki kualitas hidup cukup, dan 2 responden (16,67%) memiliki kualitas hidup baik.

Kualitas hidup lansia dipengaruhi oleh berbagai hal, tidak hanya dipengaruhi oleh kesehatan tetapi juga oleh hubungan sosial dan psikologis (Larasati, 2011). Lansia yang tinggal bersama keluarga lalu tinggal di panti sering mengalami masalah psikologis antara lain merasa kesepian, terbuang, disisihkan, dan tidak berharga (Tambag, 2013). Permasalahan psikologis lansia di panti merupakan bagian dari komponen yang menentukan kualitas hidup seseorang (Yuliati, 2014). Hal ini sejalan dengan penelitian ini, mayoritas lansia di kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol berada dalam kategori cukup dan hanya sebagian kecil lansia yang memiliki kualitas hidup baik.

Hasil pengukuran kualitas hidup pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebelum dilakukan intervensi menunjukkan bahwa dari keempat domain kualitas hidup yang merupakan aspek terendah adalah domain kesehatan fisik. Domain ini meliputi rasa sakit fisik, kebutuhan terhadap intervensi medis (obat), vitalitas, kemampuan untuk mobilisasi, kepuasan tidur, kepuasan terhadap kemampuan beraktivitas, dan kepuasan terhadap kemampuan bekerja.

Kualitas hidup lansia cenderung menurun seiring bertambahnya usia (Yenny, 2006). Perubahan fisik yang terjadi pada lansia erat kaitannya dengan penurunan kualitas hidup pada lansia (Larasati, 2011). Hal ini sejalan dengan

penelitian ini bahwa sebagian besar lansia mengalami masalah penurunan kesehatan dan penurunan fungsi organ tubuh yang menyebabkan terjadinya keterbatasan dalam beraktivitas yang mempengaruhi kemandirian dan kepercayaan diri mereka sehingga kualitas hidup mereka cenderung rendah. Hal ini ditunjukkan dengan nilai domain kesehatan fisik yang rendah pada pengukuran kualitas hidup.

Data pengukuran kualitas hidup pada lansia kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebelum dilakukan intervensi menunjukkan bahwa domain kualitas hidup yang tertinggi adalah domain lingkungan. Lingkungan panti menyediakan fasilitas dan sarana prasarana yang memadai untuk menyokong keberlangsungan hidup para lansia tetapi situasi dan kegiatan yang ada di panti tidak bisa menggantikan suasana rumah. Suasana rumah memberikan kesempatan lansia untuk berinteraksi dengan anak dan keluarga serta mendapatkan kehangatan dari interaksi tersebut (Yuwanto, 2015). Lansia yang tinggal di panti *werdha* memang terpenuhi secara kebutuhan fisik (sandang, pangan, dan papan) namun mereka tetap merindukan dapat menikmati sisa hidupnya dengan tinggal bersama keluarga (Wreksoatmojo, 2013). Kualitas hidup seseorang tidak hanya didapat dari kesehatan akan tetapi ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi. Faktor tersebut antara lain hubungan sosial yang baik dengan anak, keluarga, teman, dan tetangga (Bowling, 2008). Hal ini sejalan dengan penelitian ini, domain yang tertinggi dalam kualitas hidup responden kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol adalah domain lingkungan tetapi secara keseluruhan hanya sebagian kecil lansia yang memiliki kualitas hidup baik.

Setelah dilakukan intervensi *Reminiscence Affirmative* pada kelompok perlakuan didapatkan 4 responden (33,33%) memiliki kualitas hidup cukup dan 8 responden (66,67%) memiliki

kualitas hidup baik. Data kelompok kontrol menunjukkan hasil 1 responden (8,33%) memiliki kualitas hidup kurang, 8 responden (66,67%) memiliki kualitas hidup cukup, dan 3 responden (25%) memiliki kualitas hidup baik.

Hasil pengukuran kualitas hidup setelah dilakukan kegiatan *Reminiscence Affirmative* menunjukkan bahwa terjadi peningkatan tingkat kualitas hidup pada responden kelompok perlakuan. Salah satu responden kelompok perlakuan yang sebelumnya memiliki tingkat kualitas hidup kurang setelah dilakukan intervensi berubah menjadi cukup baik kualitas hidupnya sedangkan dua responden lainnya mengalami peningkatan kualitas hidup dari kurang menjadi baik. Selain itu terdapat peningkatan jumlah responden yang memiliki tingkat kualitas hidup baik yaitu dari dua responden menjadi delapan responden. Berdasar hasil pengukuran pada kelompok kontrol didapatkan satu responden yang mengalami peningkatan kualitas hidup dari kategori cukup ke baik, sedangkan delapan responden yang lain tetap berada pada kategori kualitas hidup cukup, dua responden tetap berada pada kategori kualitas hidup baik dan satu responden tetap memiliki kualitas hidup kurang.

Kualitas hidup cenderung turun seiring dengan bertambahnya usia (Herwana, 2006). Usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup (Dwijayanti, 2012). Hal ini sejalan dengan penelitian ini, sebagian besar responden yang memiliki kualitas hidup lebih baik dibanding responden lain berada pada rentang usia 60-75 tahun. Hal ini berarti usia yang lebih muda memungkinkan lansia untuk memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik dibanding lansia yang usianya lebih tua

Setelah dilakukan intervensi *Reminiscence Affirmative* pada kelompok perlakuan didapatkan peningkatan yang signifikan pada keempat domain kualitas hidup yaitu domain kesehatan fisik, domain psikologis, domain hubungan

sosial, dan domain lingkungan serta peningkatan pada 2 facet dari kualitas hidup secara umum yaitu kualitas hidup secara keseluruhan dan kepuasan terhadap kesehatan secara umum. Pada kelompok kontrol didapatkan tidak ada peningkatan pada domain 1 (kesehatan fisik), peningkatan yang tidak signifikan pada domain 2 (psikologis) dan domain 3 (hubungan sosial), dan penurunan pada domain 4 (lingkungan) serta 2 facet dari kualitas hidup yang cenderung tetap.

Berdasarkan data pengukuran kualitas hidup kelompok perlakuan setelah dilakukan intervensi didapatkan aspek terendah adalah domain kesehatan fisik, meskipun domain ini juga mengalami peningkatan skor tetapi domain ini tetap menjadi domain yang terendah. Pada lansia terjadi perubahan sel, penurunan pada sistem persyarafan, sistem pendengaran, sistem penglihatan, sistem kardiovaskuler, sistem pengaturan suhu tubuh, sistem respirasi, sistem gastrointestinal, dan sistem urinaria (Stockslager *et al*, 2008). Munculnya penyakit degeneratif pada lansia dapat membuat lansia kurang merasa memiliki vitalitas untuk melakukan kegiatan dan tergantung pada obat-obatan sehingga membuat mereka merasa tidak berdaya. Hal ini merupakan hal yang tidak bisa dihindari sehingga aspek ini cukup sulit untuk diubah.

Berdasarkan data hasil pengukuran kualitas hidup setelah dilakukan intervensi didapatkan keempat domain mengalami peningkatan yang signifikan dan mayoritas responden mengalami peningkatan skor kualitas hidup. *Reminiscence Affirmative* merupakan kegiatan modifikasi gabungan intervensi kenangan dan penguatan nilai positif diri. Kegiatan ini berfungsi untuk menggali kenangan yang menyenangkan dan terapeutik dari lansia, kemudian menggunakan kenangan tersebut untuk menguatkan harga diri, intergritas diri, dan coping lansia dalam menghadapi proses penuaan. Intervensi kenangan

adalah intervensi klinik yang umum digunakan untuk membantu lansia dalam beradaptasi dengan proses penuaan (Osman, 2012). Hal ini sejalan dengan penelitian ini, responden yang memiliki skor kualitas hidup lebih tinggi dibanding responden lain setelah dilakukan kegiatan *Reminiscence Affirmative* merupakan responden yang memiliki kesuksesan semasa hidupnya dan mampu mengeksplorasi dengan baik kenangan terapeutik mereka semasa muda.

### **Pengaruh *Reminiscence Affirmative* Terhadap Kualitas Hidup Lansia**

Hasil uji beda menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor kualitas hidup yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok perlakuan dan *Mann-Whitney Test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor kualitas hidup yang signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kedua hasil uji statistik ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima yaitu intervensi *Reminiscence Affirmative* dapat meningkatkan kualitas hidup Lansia

Pengembangan intervensi dibutuhkan untuk mengeliminasi masalah psikososial pada lansia (Osman, 2012). Banyak lansia yang sulit beradaptasi dengan proses penuaan, merasa sendirian, frustrasi, depresi dan kehilangan kepercayaan diri sehingga mempengaruhi kualitas hidup mereka (Osman, 2012). Lansia membutuhkan intervensi psikologis agar dapat mempertahankan makna hidup, meningkatkan harga diri, dan mampu menghadapi peristiwa yang negatif (Melendez, 2013).

Lansia mengalami berbagai perubahan dalam hidup ketika memasuki periode lansia. Perubahan tersebut meliputi perubahan fisik, psikologis, maupun perubahan sosial. Berbagai perubahan yang dialami tersebut dapat menimbulkan perasaan tidak berdaya, tidak berarti, tidak berguna sehingga dapat mengakibatkan harga diri rendah dan kepuasan hidup menurun, terutama

Lansia yang tinggal di Panti Werdha, mereka sering mengalami rasa kesepian, merasa disisihkan, merasa tidak berguna dan putus asa. Intervensi *Reminiscence Affirmative* berguna untuk meningkatkan harga diri dan kepuasan hidup melalui kenangan terapeutik yang dimiliki oleh Lansia. Melalui penggalian kenangan yang menyenangkan, maka Lansia dapat kembali merasa berguna sehingga terjadi peningkatan harga diri dan kepuasan hidup yang berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia

Data yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat peningkatan domain psikologis yang mencakup kepuasan terhadap diri sendiri, harga diri, pikiran positif, daya ingat dan konsentrasi setelah dilakukan intervensi pada kelompok perlakuan. Hal ini berkaitan dengan intervensi *Reminiscence Affirmative* yang berbasis psikointervensi. Kegiatan ini mengajak pasien untuk menggunakan kenangan yang terapeutik untuk meningkatkan harga diri dan kepuasan diri yang selanjutnya dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia

*Reminiscence Affirmative* merupakan kegiatan modifikasi gabungan intervensi kenangan dan afirmasi. Intervensi kenangan adalah intervensi klinik yang umum digunakan untuk membantu lansia dalam beradaptasi dengan proses penuaan (Osman, 2012). Intervensi kenangan merupakan intervensi yang menggunakan *recall* masa lalu, perasaan dan pemikiran yang menunjang kenyamanan, kualitas hidup, atau adaptasi dengan kondisi saat ini yang berkaitan dengan harga diri melalui konfirmasi keunikan mereka (Song, 2004). Afirmasi merupakan salah satu cara untuk meningkatkan integritas diri melalui proses deaktivasi persepsi positif terhadap diri (*positive self perception*) (Sherman & Cohen, 2006).

Kegiatan *Reminiscence Affirmative* dilakukan sebanyak enam sesi untuk menggali kenangan bagus dan nilai positif diri yang dimiliki oleh lansia

semasa anak-anak, remaja, dewasa dan lansia. Di setiap akhir sesi dilakukan Afirmasi nilai positif diri untuk membentuk integritas diri yang lebih baik pada diri lansia serta peningkatan coping positif lansia dalam menghadapi berbagai perubahan dalam proses penuaan. Integritas diri yang baik dan coping positif dapat meningkatkan harga diri dan kepuasan hidup lansia sehingga kualitas hidup mereka menjadi meningkat.

Bentuk intervensi *Reminiscence Affirmative* dengan *setting* berkelompok juga terlihat mempengaruhi efektivitas pemberian intervensi ini. Seluruh Lansia dapat menceritakan bagaimana mereka mendapatkan kejayaan atau kesuksesan di masa lalu dalam kegiatan kelompok, meskipun ada beberapa Lansia yang perlu dimotivasi untuk bercerita. Kegiatan menceritakan masa lalu yang menyenangkan ini dapat membantu meningkatkan harga diri dan kepuasan hidup mereka. Menurut Yalom & Leszcz (2005) intervensi kelompok lebih efektif dibandingkan intervensi individual. Hal ini karena intervensi kelompok memiliki beberapa keuntungan yang tidak terdapat pada intervensi individual. Berbagai keuntungan intervensi kelompok antara lain adanya *social learning* di antara anggota di dalam kelompok, terbentuknya *social support* antar anggota kelompok, dan meningkatnya interaksi sosial antar anggota kelompok akibat pembentukan kelompok intervensi ini. Berbagai keuntungan tersebut dapat membantu anggota kelompok meningkatkan harga diri, kemampuan sosial dan kepuasan dalam dirinya yang dapat mempengaruhi kualitas hidupnya.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar lansia mengalami peningkatan kualitas hidup setelah dilakukan intervensi. Keempat domain dalam kualitas hidup

yaitu domain kesehatan fisik, domain psikologis, domain hubungan sosial dan domain lingkungan juga mengalami peningkatan setelah dilakukan intervensi. *Reminiscence Affirmative* dapat membantu menguatkan kenangan terapeutik dan nilai positif diri sehingga dapat meningkatkan harga diri dan kepuasan hidup pada lansia yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup lansia.

### Saran

Saran bagi Penelitian selanjutnya diharapkan agar dilakukan pengukuran indikator penilaian harga diri dan kepuasan hidup yang mempengaruhi kualitas hidup menggunakan *self-esteem scale* dan *life satisfaction scale* agar didapatkan hasil pengukuran yang komprehensif.

## KEPUSTAKAAN

Bilgili, N. (2014). Quality of Life of Older Adult in Turkey. *Archives of gerontology and Geriatric vol.59*, 415-421.

Borglin, G. (2005). The Experience of Quality of Life among older people. *Journal of Aging Studies vol.5*, 201-220.

BPS. (2014). *Percentace of Illiterate Population By Age and Year*. Jakarta: Badan Pusat Statistik Indonesia.

Brinol, P. (2007). The Effect of Self Affirmation in Non threatening Persuasion domain: Timing Affect the Process. *PSPB Vol.33*, 1533-1545.

Chao, S.-Y. (2006). The Effect of Group Reminiscence Therapy on Depression, Self Esteem, and Life Satisfaction of Elderly Nursing Home Resident. *Journal of Nursing Research*.

Chin. (2007). Clinical Effect of Reminiscence Therapy in older adult : A Meta Analysis of Controlled trias. *HKJOT*.



- Dahono, Y. (2014). *Indonesia, Peringkat Bawah Soal Kualitas Hidup Lansia*. Retrieved from <http://www.beritasatu.com>: <http://www.beritasatu.com/sains/214530-indonesia-peringkat-bawah-soal-kualitas-hidup-lansia.html>
- Donlon, B. C. (1999). Theories of Aging. In M. Stanley, *Gerontological Nursing*. F.A Davis Co.
- Depkes. (2005). *Pedoman Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut*. Jakarta: Depkes RI hal 1-25
- Efendy, F. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas*. Surabaya: Salemba Medika
- Gregersen, M. (2015). Overall Quality of Life questionnaire in Frail elderly: A Study of reproducibility and responsiveness of depression list. *Archived og Gerontogy and Geriatric* 60, 22-27.
- Koole, S. L. (2006). Controlling You Mind without Ironic Consequences: Self-Affirmation Eliminates rebound effect after Thought Suppression. *Journal of Experimental Social Psychology*, 1-26.
- Larasati. (2011). *Kualitas Hidup pada Wanita yang sudah memasuki masa menopause*. Jakarta: Universitas Gunadarma.
- Liu, S.-J. (2007). *The Effect of Reminiscence Group Therapy on Self-esteem, Depression, Loneliness and Life Satisfaction on Elderly People Living Alone*. Taiwan: School of Nursing, China Medical University.
- Melendez, J. C. (2013). Effect of a reminiscence program among institutionalized elderly adult. *Psichothema Vol.25, no.3*, 319-323.
- Nursalam (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi 3. Jakarta: Salemba Medika.
- Onat, S.-S. (2014). Relationship between Urinary Incontinence and Quality of life/depression in elderly patient. *Journal of Clinical Gerontology and Geriatry vol.5*, 86-90.
- Osman, Z. A. (2012). The Effect of Reminiscence on Self Esteem and Depression among Elderly People. *Journal of American science*, 53-61.
- Santika, A. (2009). *Rencana Aksi Nasional Lanjut Usia 2009-2014 sebagai Pelaksanaan UU no.13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia*. Jakarta.
- Santrock. (2002). *Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Sherman, G. L. (2014). *The psychology of Change: Self Affirmation and Social Psychological Intervention*. Retrieved from <http://psych.annualreviews.org>.
- Stinson. (2009). Structured Group Reminiscence: An Intervention for Older Adult. *The Journal of Continuing Education in Nursing vol.40*, 521-528.
- Schumacher. (1999). *Helping Elderly Person in Transtition: A Framework for Research and Practice*. New York: Spinger
- Syarniah. (2010). *Pengaruh Terapi Kelompok Reminiscence terhadap Depresi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Tel, H. (2013). Sleep Quality and Quality of Life among the Elderly People. *Neurology, Psychiatry and Brain Research*, 48-52.

Ting-Ji Chen, H.-J. L. (2012). The Effect of Reminiscence Therapy on Depressive symptoms of Chinese elderly: Study protocol of a Randomized Controlled Trial. *BMC psychiatry Vol.12* , 2-6.

Walsh, M. B. (1992). Theories of Aging. In M. M. Burke, *Gerontological Nursing: Care of Frail Elderly*. USA: Mosby Year Book, Inc.

WHO. (1996). *WHOQOL-BREF Introduction, Administration, Scoring and Generic Version of the Assessment*. Geneva: WHO.

WHO. (2009). *The WHO Report 1998. Life in the 21st century*. Retrieved from [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com): <http://www.sciencedirect.com/science>.

Widayati, D. 2014. Peningkatan penerimaan terhadap nyeri kronik, *comfort* dan kualitas hidup lansia melalui ACT (*acceptance and commitment therapy*). Tesis. Universitas Airlangga.

Workshop Keperawatan Jiwa. (2014). *Modul Terapi Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Fakultas Keperawatan Universitas Indonesia

Yuliati, B. A. (2014). Perbedaan Kualitas Hidup Lansia yang Tinggal di Komunitas dengan di Panti Sosial Lanjut Usia. *e-Journal Pustaka Kesehatan Vol.2 (no.1)*.