

## **Pendahuluan**

Pembangunan nasional dalam pelayanan kesehatan membawa dampak pada peningkatan usia harapan hidup dan jumlah penduduk di Indonesia termasuk lanjut usia. Jumlah lanjut usia menjadi dua kali lipat pada dekade mendatang dan sekarang Indonesia telah memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia dan Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki prosentase lansia terbesar di Indonesia.

Peningkatan jumlah usia lanjut akan berpotensi menimbulkan beberapa permasalahan maka diperlukan langkah-langkah preventif untuk mencegah atau setidaknya mengurangi masalah-masalah yang muncul tersebut.

Selain itu berkurangnya aktivitas, asupan nutrisi, polusi, stresor sosial sangat mempengaruhi penurunan self-esteem dan kualitas hidup lansia.

Begitupun juga para lanjut usia korban bencana erupsi Gunung Merapi di Yogyakarta, sehingga penurunan kualitas hidup yang lebih besar karena mengalami lebih banyak stressor paska bencana yang dialami, seperti kehilangan rumah, kehilangan harta benda, kehilangan keluarga, kehilangan pekerjaan/penghasilan, harus hidup di tempat yang bukan kampung halamannya, terbatasnya aktivitas yang bisa mereka lakukan sehari-hari, merasa diasingkan dan tidak berguna lagi. Dan jika tidak diimbangi dengan adanya

kegiatan-kegiatan positif di tempat tinggal sementara (hunting) misalnya kegiatan yang memungkinkan mereka untuk kembali bersosialisasi, beraktifitas, serta berkumpul untuk melepaskan penat/stressor ataupun hanya untuk sekedar bercerita. Maka secara tidak langsung hal tersebut dapat mempengaruhi self-esteem dan kualitas hidupnya.

Terapi Reminiscence merupakan salah satu intervensi dalam masalah psikologis lansia seperti depresi, dementia, insomnia dan self-esteem. Terapi Reminiscence dilakukan dalam grup kecil dan melakukan recalling long term memory dengan menceritakan kembali kejadian-kejadian yang menyenangkan yang

pernah dialami lansia saat masih muda.

## **Metode**

Metode dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasi eksperimental*. Dengan rancangan *pre-test post-test with control group* dengan menggunakan 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Pretest dan postes menggunakan instrument *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)*.

Penelitian dilaksanakan setiap hari Minggu dalam periode 7 minggu, mulai tanggal 14 April 2013 sampai dengan 26 Mei 2013.

. Subyek dalam penelitian ini adalah lansia di hunian tetap pasca erupsi merapi Dusun Pagerjurang kecamatan Cangkringan kabupaten Sleman, Yogyakarta, yang memenuhi

kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 24 orang lansia sebagai kelompok perlakuan dan lansia di hunian tetap Dusun Jambu, Kecamatan Cangkringan, Kabupaten Sleman, Yogyakarta sebanyak 23 orang lansia sebagai kelompok kontrol

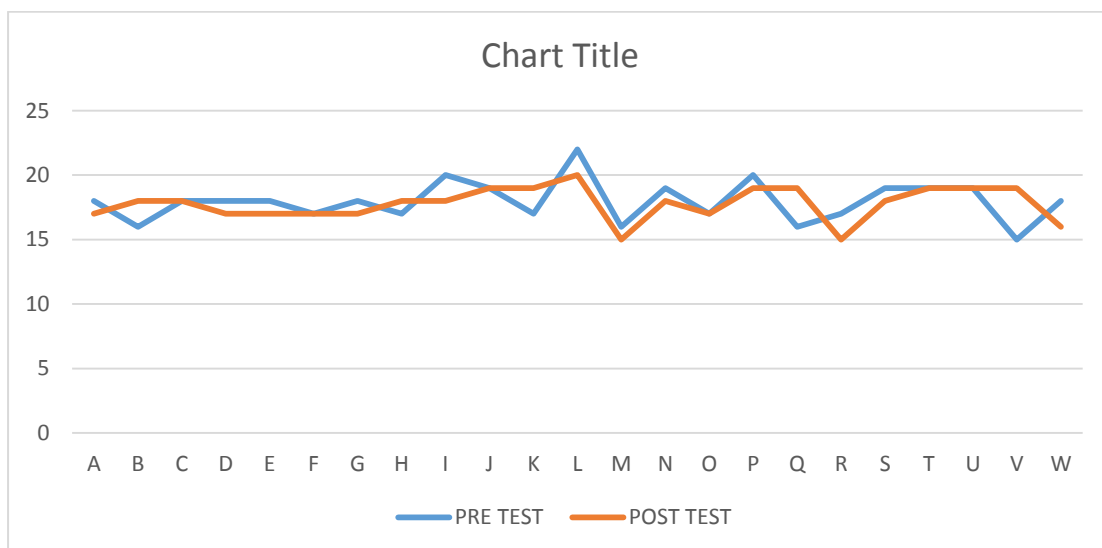
Kegiatan penelitian dilakukan pretest, intervensi/terapi sebanyak 6 kali pertemuan yang terdiri dari 12 sesi, menggunakan modul *reminiscence*, dan diakhiri dengan posttest. Skor self-esteem pada pretest dan posttest diukur dengan

menggunakan instrument RSES (Rosenberg self-esteem scale). Kemudian untuk pengolahan serta analisis data menggunakan *Mann Whitney test* untuk membandingkan peningkatan skor Self-esteem mana yang lebih signifikan.

## Hasil Penelitian

### a) Kelompok Kontrol

Hasil skor pretest dan posttest *Self-esteem* pada kelompok kontrol disajikan dalam grafik di bawah ini,



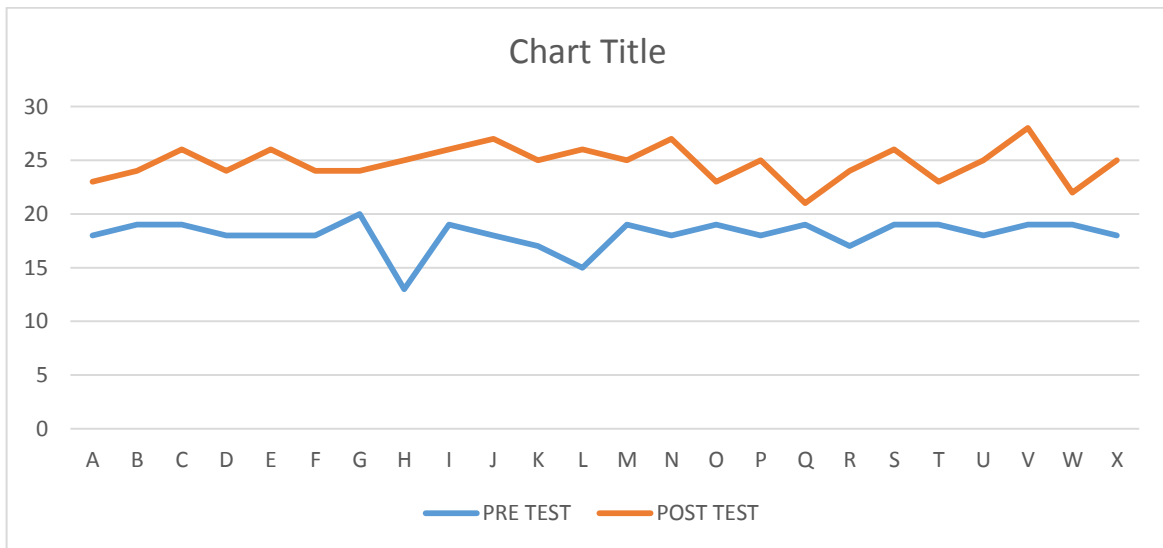
### Grafik 1. Skor pretest dan posttest *Self-esteem* pada kelompok kontrol

Pada grafik 1 memperlihatkan bahwa pada hasil pretest dan posttest kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan. Dapat dilihat grafik pretest diwakili dengan warna grafik biru sejajar dengan grafik

posttest yang diwakili dengan grafik warna merah.

#### b) Kelompok Intervensi

Hasil skor pretest dan posttest *Self-esteem* pada kelompok intervensi disajikan dalam grafik di bawah ini,



### Grafik 2. Skor pretest dan posttest *Self-esteem* pada kelompok intervensi

Pada grafik 2 memperlihatkan bahwa pada hasil pretest dan posttest kelompok intervensi menunjukkan perubahan yang signifikan. Dapat dilihat grafik pretest diwakili dengan

warna grafik biru berada dibawah grafik posttest yang diwakili dengan grafik warna merah.

c) **Perbandingan Kelompok Intervensi Kontrol dengan Kelompok**

Tabel 1. Nilai Rata-Rata Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol dan Intervensi

| Perlakuan           | Nilai Mean (rerata) |           | Nilai Selisih |
|---------------------|---------------------|-----------|---------------|
|                     | Pre test            | Post test |               |
| Kelompok Kontrol    | 17,96               | 17,78     | -0,18         |
| Kelompok Intervensi | 18,08               | 24,75     | +6,67         |

Tabel diatas menunjukkan bahwa pada lansia di kelompok kontrol nilai mean pada saat pre test adalah 17,96 sedangkan nilai mean pada saat post test adalah 17,78 sehingga dari keduanya didapatkan selisih -0,18. Nilai selisih -0,18 ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan nilai mean pada kelompok kontrol, yang artinya dapat dikatakan adanya penurunan *Self-esteem* lansia pada kelompok kontrol berdasarkan

penilaian skor RSES. Kemudian pada lansia di kelompok intervensi nilai mean pada saat pre test adalah 18,08 sedangkan nilai mean pada saat post test adalah 24,75 sehingga dari keduanya didapatkan selisih +6,67. Nilai selisih +6,67 ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan nilai mean pada kelompok intervensi, yang artinya dapat dikatakan adanya peningkatan *Self-esteem* lansia pada

kelompok intervensi berdasarkan penilaian skor RSES.

## **Pembahasan**

Perbedaan perubahan *Self-esteem* lansia yang terjadi pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi ini dapat dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor yang mempengaruhi self-esteem menurut Monks (2004) Lingkungan sosial tempat individu berada sangat mempengaruhi bagi pembentukan harga diri itu sendiri.

Tahapan proses seperti inilah yang diperkirakan ada pada kegiatan *Reminiscence* sehingga *Reminiscence* memungkinkan untuk dapat dijadikan salah satu bentuk terapis, yang mana dari hasil analisa data penelitian ini menunjukkan bahwa terapi

*Reminiscence* memang terbukti secara statistik mampu memberikan dampak positif untuk meningkatkan *Self-esteem* pada kelompok intervensi.

Terapi *Reminiscence* efektif untuk meningkatkan Self-esteem pada lansia. Peningkatan skor ini terjadi karena terapi *reminiscence* dapat meningkatkan Self-esteem pada lansia dengan cara mengingat dan menceritakan kembali kenangan masa lalu yang menyenangkan (Bluck and Levine, 1998; Cappelliez, 2004).

Terjadinya peningkatan skor self-esteem pada kelompok intervensi yang telah diberikan terapi *reminiscence* selama 6 minggu dipengaruhi oleh hasil interaksinya dengan orang-orang penting dilingkungan sekitarnya serta dari sikap, penerimaan, penghargaan, dan

perlakuan orang lain terhadap dirinya. (Harper (2002) Shahizan (2003) Gecas dan Rosenberg (dalam Hurlock, 2007).

## **Simpulan dan Saran**

### **Simpulan**

1. Pada kelompok kontrol dinyatakan  $H_0$  diterima,  $H_1$  ditolak dengan nilai  $p = .513$  sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna peningkatan rata-rata skor RSES antara lansia pada kelompok kontrol saat dilakukan pre test dengan skor RSES lansia pada kelompok kontrol saat dilakukan post test.
2. Pada kelompok intervensi dinyatakan  $H_0$  ditolak,  $H_1$  diterima dengan nilai  $p = .000$  sehingga dapat dikatakan bahwa ada perbedaan yang

bermakna peningkatan rata-rata skor RSES lansia pada kelompok intervensi saat dilakukan pre test dengan skor RSES lansia pada kelompok intervensi saat dilakukan post test.

3. Pada perbandingan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi dinyatakan  $H_0$  ditolak,  $H_1$  diterima dengan nilai  $p = .000$  sehingga dapat dikatakan bahwa ada perbedaan yang bermakna peningkatan rata-rata skor RSES lansia pada kelompok yang diberikan intervensi dibandingkan kelompok kontrol.

### **Saran**

1. Bagi Ilmu Kesehatan dapat dijadikan referensi dan sebagai

acuan dalam melakukan Terapi Reminiscence.

2. Bagi Tenaga Kesehatan perlunya penerapan atau pengaplikasian Terapi Reminiscence kepada para lansia khususnya di daerah-dearah pasca bencana .
3. Bagi responden diharapkan untuk selalu melakukan kegiatan yang hampir sama dengan Terapi Reminiscence yaitu menceritakan kejadian-kejadian masa lalu yang menyenangkan kepada orang lain sehingga mampu meningkatkan Self-esteem itu sendiri.
4. Bagi keluarga diharapkan mampu menjadi tempat untuk bercerita tentang kejadian-kejadian masa lalu dari

responden karena keluarga merupakan orang yang paling dekat dengan responden.

5. Bagi peneliti lain diharapkan mampu untuk mengaplikasikan dan bahkan mengembangkan penelitian tidak hanya pada lansia pasca bencana tetapi juga lansia yang lainnya supaya angka harapan hidup lansia meningkat dikarenakan terapi ini tidak memerlukan biaya yang besar dan sangat mudah dilakukan dimana saja dan kapan saja.

#### **Daftar Pustaka**

1. Setiabudi, S. & Hardywinoto. (2005). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan ASKEP*. Jakarta: Salemba Medika



2. Depsos.2010.*Perkembangan Lanjut Usia di Indonesia (Menyambut Bulan Lansia)* <http://rehsos.kemsos.go.id/modules.php?name=News&file=article&sid=1514> diperoleh 7 april 2013
3. Harper, J. Juliet dan Marshall, Elizabeth (2002). Adolescents Problems and Their Relationship to Self-Esteem. *Journal of Academic Research Library*, 26, 104, 779.
4. Almatsier S, Soetardjo S dan Soekarti M. 2011. Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Gramedia
5. Hurlock, B. E., (2007). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
6. bluck, S., & Levine, L.J. (1998). Reminiscence as autobiographical memory: a catalyst for reminiscence theory development. *Aging and Society*.18 (2). 185-208
7. Nursalam.(2008). Konsep dan penerapan metode penelitian ilmu keperawatan pedoman skripsi thesis dan instrument penelitian keperawatan. Surabaya:salemba medika

