

Application of Reminiscence Therapy in Early Prevention Efforts to Reduce the Level of Depression in the Elderly in Harjosari Village, Pekanbaru City

Penerapan Terapi *Reminiscence* dalam Upaya Pencegahan Dini untuk Menurunkan Tingkat Depresi Lansia di Kelurahan Harjosari Kota Pekanbaru

Rusherina¹, Usraleli^{*2}, Ira Oktaviani³, Alkausyari⁴

^{1,2,3,4} Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau

^{*}e-mail: usraleli@pkr.ac.id^{*2}

Abstract

The increase in the number of elderly every year requires serious attention and handling because the elderly experience a decline physically, biologically and psychologically which is closely related to economic, social and cultural problems. Social changes that occur in the elderly are cognitive and psychomotor decline. The decline in both functions causes the elderly to experience psychosocial aspects related to the personality of the elderly while psychological changes that occur in the elderly include short-term memory, frustration, loneliness, fear, death, depression, and anxiety. Depression is a mental disorder that shows symptoms: depressed mood, loss of pleasure or interest, feelings of guilt or low self-esteem and reduced self-confidence, eating or sleeping disorders, lack of energy, and decreased concentration. Role changes and decreased social interaction and job loss can leave the elderly vulnerable to mental problems including depression. The increase in the number of elderly every year requires serious attention and handling because the elderly experience a decline physically, biologically and psychologically which is closely related to economic, social and cultural problems. Social changes that occur in the elderly are cognitive and psychomotor decline. The decline in both functions causes the elderly to experience psychosocial aspects related to the personality of the elderly while psychological changes that occur in the elderly include short-term memory, frustration, loneliness, fear, death, depression, and anxiety

Keywords: *Depression, Elderly, Reminiscence Therapy*

Abstrak

Peningkatan jumlah lansia setiap tahun membutuhkan perhatian dan penanganan yang serius karena lansia mengalami penurunan secara fisik, biologis maupun psikis yang berhubungan erat dengan masalah ekonomi, sosial dan budaya. Perubahan sosial yang terjadi pada lansia adalah penurunan kognitif dan psikomotor. Penurunan kedua fungsi tersebut menyebabkan lansia mengalami aspek psikososial yang berkaitan dengan kepribadian lansia sedangkan perubahan psikologis yang terjadi pada lansia meliputi memori jangka pendek, frustrasi, kesepian, ketakutan, kematian depresi, dan kecemasan. Depresi merupakan gangguan mental yang menunjukkan gejala: mood tertekan, kehilangan kesenangan atau minat, perasaan bersalah atau harga diri rendah dan kepercayaan diri berkurang, gangguan makan atau tidur, kurang energi, dan konsentrasi yang menurun. Perubahan peran dan penurunan interaksi sosial serta kehilangan pekerjaan dapat menyebabkan lansia rentan terhadap masalah-masalah mental termasuk depresi. Peningkatan jumlah lansia setiap tahun membutuhkan perhatian dan penanganan yang serius karena lansia mengalami penurunan secara fisik, biologis maupun psikis yang berhubungan erat dengan masalah ekonomi, sosial dan budaya. Perubahan sosial yang terjadi pada lansia adalah penurunan kognitif dan psikomotor. Penurunan kedua fungsi tersebut menyebabkan lansia mengalami aspek psikososial yang berkaitan dengan kepribadian lansia sedangkan perubahan psikologis yang terjadi pada lansia meliputi memori jangka pendek, frustrasi, kesepian, ketakutan, kematian depresi, dan kecemasan.

Kata kunci: *Depresi, Lansia, Terapi Reminiscence*

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) adalah suatu kejadian yang tidak dapat dicegah oleh siapapun karena setiap tahun terjadi penambahan umur dan pasti dialami oleh semua orang yang dikarunia umur panjang (Rantung, 2019). Di Indonesia sendiri populasi lansia terus mengalami

peningkatan, berdasarkan data statistik penduduk dalam waktu hampir lima dekade, persentase lansia Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat (1971-2020), yakni menjadi 9,92 persen (26 juta-an) dimana lansia perempuan sekitar satu persen lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki (10,43 persen berbanding 9,42 persen).

Seluruh lansia yang ada di Indonesia, lansia muda (60-69 tahun) jauh mendominasi dengan besaran yang mencapai 64,29 persen, selanjutnya diikuti oleh lansia madya (70-79 tahun) dan lansia tua (80+ tahun) dengan besaran masing-masing 27,23 persen dan 8,49 persen (Statistik, 2020). Menurut Badan Pusat Statistik Provinsi Riau (2020), jumlah penduduk lansia di Provinsi Riau pada tahun 2020 sebanyak 417.628 jiwa yang terdiri dari rentan usia 60 tahun sampai lebih dari 75 tahun. Sedangkan berdasarkan Profil Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru pada tahun 2019 untuk wilayah kerja Puskesmas Melur sendiri terdapat sebanyak 4.872 jiwa lansia yang terdiri dari laki-laki dan perempuan (Dinas Kesehatan, 2019).

Peningkatan jumlah lansia setiap tahun membutuhkan perhatian dan penanganan yang serius karena lansia mengalami penurunan secara fisik, biologis maupun psikis yang berhubungan erat dengan masalah ekonomi, sosial dan budaya. Perubahan sosial yang terjadi pada lansia adalah penurunan kognitif dan psikomotor. Penurunan kedua fungsi tersebut menyebabkan lansia mengalami aspek psikososial yang berkaitan dengan kepribadian lansia sedangkan perubahan psikologis yang terjadi pada lansia meliputi memori jangka pendek, frustrasi, kesepian, ketakutan, kematian depresi, dan kecemasan (Rohmawati, 2017).

Depresi merupakan gangguan mental yang menunjukkan gejala: *mood* tertekan, kehilangan kesenangan atau minat, perasaan bersalah atau harga diri rendah dan kepercayaan diri berkurang, gangguan makan atau tidur, kurang energi, dan konsentrasi yang menurun. Perubahan peran dan penurunan interaksi sosial serta kehilangan pekerjaan dapat menyebabkan lansia rentan terhadap masalah-masalah mental termasuk depresi (Rantung, 2019)

Prevalensi depresi pada populasi lansia diperkirakan 1-2%, prevalensi perempuan 1,4% dan laki-laki 0,4%. Suatu penelitian menunjukkan variasi prevalensi depresi pada lansia antara 0,4-35%, rata-rata prevalensi depresi mayor 1,8%, depresi minor 9,8%, dan gejala klinis depresi nyata 13,5%. Sekitar 15% lansia tidak menunjukkan gejala depresi yang jelas dan depresi terjadi lebih banyak pada lansia yang memiliki penyakit medis. Beberapa kondisi lingkungan juga berkaitan dengan tingkat depresi lebih besar, orang yang tinggal di kota dua kali lebih depresi dibanding di desa, orang yang tinggal sendiri, orang yang bercerai, kondisi ekonomi miskin, tidak punya tempat tinggal, dan tidak bekerja selama enam bulan atau lebih tiga kali lebih sering depresi dibanding populasi umum (Henry, 2013).

Peningkatan jumlah lansia setiap tahun membutuhkan perhatian dan penanganan yang serius karena lansia mengalami penurunan secara fisik, biologis maupun psikis yang berhubungan erat dengan masalah ekonomi, sosial dan budaya. Perubahan sosial yang terjadi pada lansia adalah penurunan kognitif dan psikomotor. Penurunan kedua fungsi tersebut menyebabkan lansia mengalami aspek psikososial yang berkaitan dengan kepribadian lansia sedangkan perubahan psikologis yang terjadi pada lansia meliputi memori jangka pendek, frustrasi, kesepian, ketakutan, kematian depresi, dan kecemasan (Rohmawati, 2017).

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini akan dilaksanakan di posyandu lansia di kelurahan Harjosari Kecamatan Sukajadi Kota Pekanbaru ini dengan alasan kelurahan Harjosari merupakan wilayah binaan Poltekkes Kemenkes Riau sejak tahun 2021 sampai dengan 2024. Disamping itu alasan pemilihan Kelurahan Harjosari sebagai lokasi kegiatan PkM adalah berdasarkan wawancara dengan kader terdapat 20 lansia yang aktif datang ke posyandu di 2 posyandu yang berada di RW 01 dan RW 04. Posyandu RW 01 terletak di kompleks perumahan kejaksan dan posyandu RW 04 terletak di jalan bunga harum. Berdasarkan survei awal ke lokasi didapatkan data terdapat 5 lansia yang hidup sendiri (janda/duda) yang menderita sakit hipertensi dan DM. Di samping itu didapatkan data ada 2 orang lansia yang kebutuhan serta aktivitas sehari-hari sebagian besarnya dibantu oleh keluarga.

1. *Strenght* (Kekuatan)
 - a) Kelurahan Harjosari adalah daerah binaan Poltekkes Kemenkes Riau
 - b) Adanya Sumber Daya Manusia (SDM) yaitu memiliki kader lansia yang aktif yang langsung di bawah kontrol penanggung jawab program lansia Puskesmas Melur
 - c) Adanya dukungan dari puskesmas dan RW dalam upaya pengembangan pelayanan keperawatan kepada masyarakat khususnya lansia
 - d) Memiliki posyandu lansia yang aktif
 - e) Memiliki program yang dilakukan lansia tiap minggunya di komunitas atau RW
2. *Weakness* (Kelemahan)
 - a) Intervensi asuhan keperawatan yang dilakukan di Puskesmas ataupun Posyandu lansia belum berbasis *Evidence Based Practice*
 - b) Belum berjalannya secara maksimal pendidikan kesehatan terkait peningkatan pengetahuan lansia khususnya tentang depresi pada lansia
3. *Opportunity* (Peluang)
 - a) Jumlah lansia yang depresi (ringan-sedang) cukup banyak
 - b) Adanya dukungan dari Puskesmas dan RW khususnya kader lansia dalam upaya pengembangan pelayanan keperawatan dan pencegahan depresi pada lansia yang ada di komunitas
 - c) Adanya keinginan lansia dengan depresi untuk mengurangi tingkat depresi
4. *Threat* (Ancaman)
 - a) Tingginya kasus lansia dengan depresi yang ada di komunitas
 - b) Karakteristik lansia yang ada di komunitas bervariasi seperti tingkat pendidikan dan status sosial
 - c) Angka harapan hidup yang semakin meningkat

2. METODE

A. Metode Pelaksanaan

Metode pengabdian masyarakat ini meliputi beberapa metode, yakni:

1. *Persiapan*
 - a. Mengajukan surat permohonan perizinan pelaksanaan *reminiscence therapy* pada Kantor Lurah Harjosari selanjutnya surat izin dari Kantor Lurah Harjosari diberikan kepada Puskesmas Melur dan pihak RW karena sebagai tempat dilakukannya terapi.
 - b. Memberikan sosialisasi tentang terapi *reminiscence* kepada RW, kader lansia, lansia
 - c. Menentukan lansia sebagai khalayak sasaran sesuai dengan kriteria melalui lembar observasi yang dilakukan oleh anggota tim 2
 - d. Menjadwalkan kegiatan intervensi yang akan dilakukan berupa terapi *reminiscence*
2. *Pelaksanaan*

Tahapan awal mengkategorikan lansia yang terlebih dahulu sesuai dengan hasil lembar observasi GDS yang dilakukan oleh mahasiswa

 - a. Melakukan kontrak waktu kegiatan yang akan dilaksanakan
 - b. Langkah langkah kegiatan yang dilaksanakan :

Prosedur pelaksanaan terapi kelompok *reminiscence* ini merupakan modifikasi dari terapi *Reminiscence* yang sudah dilakukan oleh Wenjuan Zhou et al (2012). Dimana Terapi *Reminiscence* yang dilaksanakan dalam penelitian ini terdiri dari 6 sesi. Adapun kegiatan pada setiap sesi adalah sebagai berikut :

Sesi 1 : Perkenalan diri

Sesi 2 : Mengingat lagu lama.

Sesi 3 : Berbagi foto lama.

Sesi 4 : Mengingat saat-saat bahagia selama masa-masa pertumbuhan.

Sesi 5 : Mengingat pencapaian seumur hidup.

Sesi 6 : Harapan masa depan

Dalam setiap sesi dari kegiatan terapi *reminiscence* ini setiap lansia dimotivasi dan diberikan kesempatan yang sama untuk menyampaikan pengalaman yang dimilikinya sesuai dengan topik pada setiap sesi, serta memperlihatkan benda-benda yang berkaitan pengalaman tersebut yang masih dimiliki lansia. Lansia sudah mampu melakukan sesi 1 baru dapat dilanjutkan ke sesi 2 dan seterusnya.

Setelah selesai pelaksanaan terapi *reminiscence*, dilakukan evaluasi kepada lansia dengan melihat pelaksanaan terapi *reminiscence* yang dilakukan pada lansia dengan depresi ringan sampai sedang yang dilakukan oleh mahasiswa. Pada tahap akhir, tim pengabdian melakukan evaluasi dan melakukan analisis hasil yang dicapai yang dilakukan oleh mahasiswa. Standar Operasional prosedur yang digunakan dalam penerapan terapi *reminiscence* ini yaitu :

Fase Orientasi

- a. Salam terapeutik
 - Salam dari terapis.
- b. Evaluasi/validasi
 - Menanyakan bagaimana perasaan klien saat ini.
 - Menanyakan kegiatan yang telah dilakukan klien setelah pertemuan pertama.
- c. Kontrak
 - Menyepakati lama waktu pertemuan.
 - Mengingatkan tata tertib kegiatan.
 - Menjelaskan tujuan pertemuan pertama sampai pertemuan keenam yaitu:
 1. Sesi pertama pengenalan diri (host dan anggota), kedua mengingat lagu lama, sesi ketiga berbagi foto lama, sesi keempat mengingat saat-saat bahagia selama masa-masa pertumbuhan, sesi kelima mengingat pencapaian seumur hidup dan sesi keenam harapan masa depan.Klien diharapkan mampu mengekspresikan perasaannya setelah berbagi pengalaman dengan anggota kelompok.

Fase Kerja

- a. Terapis memperkenalkan diri ; nama, nama panggilan, asal tempat tinggal dan status pendidikan.
- b. Terapis meminta setiap anggota kelompok memperkenalkan diri meliputi nama, nama panggilan yang disenangi, usia dan asal tempat tinggal. Kegiatan pengenalan ini dimulai dari klien yang duduk di sebelah kanan terapis dan diteruskan searah jarum jam sampai semua anggota kelompok telah memperkenalkan diri.
- c. Terapis meminta klien lain untuk memberikan tanggapan atas pengenalan yang telah disampaikan oleh rekannya.
- d. Terapis memberikan kesempatan pada seluruh anggota untuk melakukan tindakan pada setiap sesinya
- e. Terapis memberikan pujian atas komitmen dan semangat klien.

Fase Terminasi

- 1) Evaluasi
 - a) Menanyakan perasaan klien setelah kegiatan terapi *reminiscence*.
 - b) Mengevaluasi kemampuan klien menyampaikan pengalaman masa lalu yang menyenangkan pada masa anak.
 - c) Memberikan umpan balik positif atas kemampuan dan kerjasama klien yang baik
- 2) Tindak lanjut

Menganjurkan klien menyiapkan yang dibutuhkan pada sesi berikutnya.

- 3) Kontrak yang akan datang
 - a) Menyepakati topik pada pertemuan berikutnya dan meminta unutmempersiapkannya
 - b) Menyepakati waktu dan tempat untuk berikutnya yakni seperti di posyandu Kelurahan Harjosari dan waktu pertemuan 90 menit.

Tindak lanjut

- a) Menganjurkan klien mengingat kembali pengalaman-pengalaman lainnya yang menyenangkan yang terjadi pada masanya. Kegiatan yang dilakukan klien akan dievaluasi pada setiap pertemuan dari pertemuan.
- b) Meminta klien untuk membawa benda-benda yang masih dimiliki klien yang berkaitan dengan pengalaman tentang hobi yang dimiliki klien pada masanya.
- c) Evaluasi dan Dokumentasi

Evaluasi Proses

Evaluasi dilakukan saat proses terapi berlangsung, khususnya pada tahap fase kerja. aspek yang dievaluasi pada setiap sesi adalah lansia dapat menyampaikan kegiatan yang telah dilakukan mengenai berbagi pengalaman, kemampuan klien menyampaikan pengalamannya sesuai topik dan mengekspresikan perasaan setelah kegiatan.

Dokumentasi

Dokumentasikan kemampuan yang dimiliki klien saat terapi pada catatan proses keperawatan. Jika klien dianggap mampu, maka catatan keperawatan adalah klien mengikuti terapi kelompok *reminiscence* format evaluasi dan dokumentasi proses terapi *reminiscence*

B. Bentuk Partisipasi Mitra

Partisipasi mitra dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini yaitu memfasilitasi pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat mulai dari memberikan data tentang kunjungan pasien yang rentan mengalami depresi, memfasilitasi pelaksanaan kegiatan posyandu lansia di gedung serbaguna masjid Attaqwa yang terletak di Kelurahan Harjosari dan membantu pelaksanaan kegiatan penerapan terapi *reminiscence* tersebut.

C. Kepekaran dan Tugas Tim

No	Nama Lengkap Gelar/ NIP	Instansi Asal	Bidang ilmu	Alokasi waktu jam/mggu	Pembagian Tugas
1	Rusherina, SPd, S.Kep, M.Kep	Poltekkes Kemenkes Riau	Ilmu Kesehatan Masyarakat	4	<ul style="list-style-type: none"> - Membuat proposal dan laporan akhir. - Bertanggungjawab saat survei awal, pengumpulan data, pengolahan data, analisa data - Bertanggungjawab dalam penggunaan anggaran dana. - Bertanggungjawab dalam mempublikasikan hasil PkM. - Bertanggungjawab mempresentasikan artikel pada saat seleksi substansi dan hasil PkM

2	Ns. Usraleli, M.Kep 197407252 002122003	Poltekkes Kemenkes Riau	Keperawatan jiwa	4	<ul style="list-style-type: none"> - Berperan dalam mengolah dan menganalisis data - Bila ketua berhalangan, maka bertanggungjawab mempresentasikan artikel pada saat seleksi substansi dan hasil PkM. - Berperan dalam pelaksanaan teknis kegiatan di lapangan
3.	Alkausyari Azis, SKM, M.Kes	Poltekkes Kemenkes Riau	Kesehatan Masyarakat	1 jam	<ul style="list-style-type: none"> - Memfasilitasi terkait perizinan pelaksanaan kegiatan PkM - Memfasilitasi MoU kegiatan PkM
4.	Alvera, A.Md Kep	Mitra	Perawat	1 jam	<ul style="list-style-type: none"> - Bertanggungjawab dalam menyeleksi responden - Berperan dalam pelaksanaan teknis kegiatan di lapangan - Memfasilitasi tempat kegiatan PkM
5.	Novaliani Gultom	Mahasiswa	D III Kep	2 jam	<ul style="list-style-type: none"> - Diberi tanggung jawab penuh dalam mempersiapkan alat kebutuhan dalam pelaksanaan penyuluhan (koordinasi dengan tempat untuk penyediaan infocus, absensi, TOA dll)
6.	Nabilah Athaviardhi	Mahasiswa	D III Kep	2 jam	<ul style="list-style-type: none"> - Diberi tanggung jawab penuh dalam mendistribusikan konsumsi selama pelaksanaan kegiatan dan merapikan kembali sisa-sisa/sampah konsumsi
7.	Nadia Ramadhani	Mahasiswa	D III Kep	2 jam	<ul style="list-style-type: none"> - Diberi tanggung jawab penuh dalam mendokumentasikan kegiatan dan pendistribusian undangan

D. Lokasi dan Waktu

Lokasi Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah di Posyandu lansia di Kelurahan Harjosari Kota Pekanbaru dan waktu Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini selama 8 bulan yaitu mulai bulan Februari sampai dengan September 2023

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Yang Dicapai

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai penerapan terapi reminiscence Dalam Upaya Pencegahan Dini Dalam Menurunkan Tingkat Depresi Lansia di Kelurahan Harjosari Kota Pekanbaru di Posyandu Lansia Kelurahan Harjosari Kecamatan Sukajadi Wilayah Kerja Puskesmas Melur Kota Pekanbaru dilakukan pada 21 orang lansia. Data hasil pengabdian kepada masyarakat ini diobservasi oleh tim pengabdi pada setiap sesi dan disajikan sebagai berikut :

1. Kegiatan Pre test

Kegiatan diawali dengan kegiatan yang bertujuan mengetahui kategori tingkat depresi lansia dengan cara *memberikan* lembar/kuesioner GDS (*Geriatric Depression Scale*). Hasilnya adalah

ada 8 orang lansia kategori tingkat depresi sedang dan 13 lansia depresi ringan. Pres test ini dilakukan pada hari rabu tanggal 24 Mei 2023.

2. Terapi *Reminiscence* sesi 1 dan 2

Pada hari rabu tanggal 17 Juni 2023 tim PkM melakukan terapi *reminiscence* sesi 1 dan sesi 2 di posyandu lansia. Kegiatan sesi 1 terapi *reminiscence* kegiatannya pengenalan diri (tim pengabdian dan anggota pengabdian termasuk mahasiswa), kontrak program kegiatan dan penjelasan informed consent dan penjelasan depresi dan terapi *reminiscence* secara umum termasuk pengertian, tujuan, manfaat terapi *reminiscence*. Kegiatan sesi dua adalah mengingat lagu lama dengan cara lansia diminta menyebutkan lagu lama yang familiar, menjelaskan mengapa lagu tersebut mempunyai kenangan bagi dirinya dan menyanyikan lagu tersebut secara sendiri maupun bersama lansia lainnya. Kegiatan berlangsung selama 1,5 jam. Teknik pelaksanaan ini melalui *describing*, *modelling*, *role playing*, *feedback* dan *transferring*. Hasilnya semua lansia mempunyai lagu kenangan dan menyampaikan alasan memilih sebuah lagu menjadi kenangan.



Gambar 1. Penjelasan depresi dan terapi *reminiscence*

3. Terapi *reminiscence* sesi 3

Pada hari Rabu tanggal 24 Juni 2023 tim PkM melakukan terapi *reminiscence* sesi 3 (berbagi foto lama) di posyandu lansia. Kegiatan sesi 3 terapi *reminiscence* adalah 1 minggu sebelum dilakukan sesi 3 maka tim pengabdian mengingatkan melalui pesan *whatsApp* agar lansia menyimpan di *handphone* atau membawa foto lama yang berkesan. Tim pengabdian mengevaluasi secara acak topik kegiatan sesi 2, menjelaskan dan mencontohkan beberapa foto dan beberapa alasan mengapa sebuah foto menjadi berkesan bagi seseorang. Selanjutnya lansia diminta untuk memperlihatkan foto dan menjelaskan kesan foto tersebut bagi dirinya. Kegiatan sesi dua adalah mengingat lagu lama. Kegiatan berlangsung selama 1,5 jam. Teknik pelaksanaan ini melalui *describing*, *modelling*, *role playing*, *feedback* dan *transferring*.



Gambar 2. Tim dan mitra menyanyikan 1 buah lagu

4. Terapi *reminiscence* sesi 4 (mengingat saat-saat bahagia selama masa-masa pertumbuhan) dan sesi 5 (mengingat pencapaian seumur hidup)

Pada hari sabtu tanggal 27 Juni 2023 tim PkM melakukan terapi *reminiscence* sesi 4 di posyandu lansia yaitu dengan cara mengevaluasi secara acak topik kegiatan sesi 3 dan jika lansia masih ingat dengan foto lama yang berkesan dengan alasannya. Selanjutnya ketua pengabdian menjelaskan dan mencontohkan saat-saat bahagia selama masa-masa pertumbuhan. Selanjutnya secara acak lansia diminta untuk menceritakan saat-saat bahagia selama masa-masa pertumbuhan dirinya dan lansia lainnya memberikan komentar. Jika beberapa lansia yang diacak sudah paham dan mampu menjelaskan saat bahagiannya, selanjutnya dilakukan sesi 5 dengan cara tim pengabdian menjelaskan momen-momen saat lansia merasa sukses baik sebagai ibu/bapak/karyawan atau sebagai apa saja. Selanjutnya lansia yang belum tampil di sesi 4 diminta untuk menceritakan 1-2 momen yang lansia merasa sukses atau senang dan mahasiswa memotivasi lansia lainnya memberikan pertanyaan atau komentar. Hasilnya semua lansia tampak senang dan bahagia menceritakan momen yang menyenangkan dalam hidupnya



Gambar 3. Terapi *reminiscence* sesi 4 dan 5

5. Terapi *reminiscence* sesi 6 (harapan masa depan)

Pada hari selasa tanggal 4 Juli 2023 tim PkM melakukan terapi *reminiscence* sesi 6 di posyandu lansia yaitu dengan cara mengevaluasi secara acak topik kegiatan sesi 5 dan jika lansia masih ingat momen-momen menyenangkan dalam hidupnya maka dilanjutkan dengan tim pengabdian secara bergantian saling mengingatkan dalam menjelaskan dan mencontohkan harapan masa depan lansia yang ingin diraih. Lansia diminta untuk menceritakan harapan di masa depan yang ingin diraih dan jika sudah yakin maka tim menutup kegiatan dengan absensi dan foto bersama.



Gambar 4. Terapi *reminiscence* sesi 6

6. Kegiatan *Pre test*

Kegiatan selanjutnya adalah kegiatan yang bertujuan mengetahui kategori tingkat depresi lansia dengan cara memberikan lembar/kuesioner GDS (*Geriatric Depression Scale*) setelah

dilakukan terapi *reminiscence*. Hasilnya adalah ada 1 orang lansia kategori tingkat depresi sedang dan 17 lansia depresi ringan dan 3 lansia normal (tidak depresi). *Post test* ini dilakukan pada hari jumat tanggal 14 Juli 2023.

Terdapat perbedaan skor depresi pada lansia sebelum dan sesudah pemberian terapi *reminiscence*, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi *reminiscence* terhadap penurunan depresi pada lansia. Terapi *reminiscence* merupakan salah satu psikoterapi keperawatan yang dapat diberikan pada lansia. Terapi *reminiscence* adalah sebuah terapi mengingat masalah yang mendorong klien untuk meninjau masa lalu dan pengalaman masa lalu yang menyenangkan (Susanto et al., 2020). *Reminiscence* merangsang pikiran dan ingatan seseorang pada kehidupannya, dengan mengingat kembali kisah-kisah kehidupan, maka akan membuat kita merasa puas dengan kehidupan (Hermawati & Permana, 2020).

Terapi *reminiscence* merupakan salah satu terapi dimana peserta dapat mengekspresikan perasaannya kepada orang lain sehingga muncul rasa percaya diri pada lansia, dan lansia merasa dihargai. Hal ini tentu akan meningkatkan coping lansia menjadi lebih adaptif (Dewi, 2018). Pada saat lansia mengalami depresi, coping individu lansia pasti akan menurun, dan tak jarang menunjukkan respon ke mal adaptif, oleh sebab itu bisa diberikan terapi *reminiscence* sebagai salah satu upaya untuk menurunkan depresi pada lansia.

Penelitian yang dilakukan oleh (a. et al., 2014; Chen et al., 2012; Moon & Park, 2020; Zhou et al., 2012) menunjukkan bahwa terapi *reminiscence* efektif mengurangi gejala depresi pada lansia. Terapi *reminiscence* ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif terapi non farmakologis bagi lansia dalam menurunkan gejala depresi dan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia. Hasil penelitian (Ilham et al., 2020; Rahayu et al., 2015; Rahayuni, Ni putu Nuriska., Utami, Putu Ayu., Swedarma, 2015) menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi *reminiscence* terhadap tingkat stres pada lansia. Terapi *reminiscence* ini merupakan salah satu bentuk intervensi keperawatan yang mengandalkan memori, dimana terapi ini memotivasi lansia untuk mengingat kembali pengalaman keberhasilan yang pernah dialami lansia yang dapat menimbulkan perasaan bahagia, senang dan bangga (Ilham et al., 2020). Jika lansia memiliki perasaan senang dan bangga, maka lansia tidak akan mengalami depresi pada kehidupannya.

Menurut asumsi pengabdian, terapi *reminiscence* ini dapat menurunkan skor depresi pada lansia karena terapi ini diberikan secara berkelompok selama kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Lansia saling berkomunikasi dan saling bercerita tentang pengalaman masa lalu yang menyenangkan dengan teman-teman kelompoknya. Hal ini dapat meningkatkan kebahagiaan dan kepercayaan diri pada lansia. Lansia merasa dihargai oleh teman-temannya karena teman-temannya mau mendengarkan cerita pengalaman masa lalu yang telah dialami. Pada terapi ini lansia juga terlihat saling berbagi dan saling memotivasi. sehingga coping lansia dapat meningkat dan ini pasti akan mempengaruhi skor depresi pada lansia.

B. Luaran Yang Dicapai

Terkait permasalahan mitra ada beberapa target capaian yang akan direalisasikan yang akan dicapai pada pengabdian masyarakat sebagai berikut:

1. Kader lansia mendapatkan informasi dan mampu melakukan terapi *reminiscence*.
2. Lansia mampu melakukan terapi *reminiscence*.
3. Terjadinya penurunan tingkat depresi lansia

4. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan Penerapan Terapi *reminiscence* Dalam Upaya Pencegahan dini Dalam Menurunkan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Kelurahan Harjosari Kota Pekanbaru ini telah sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai yaitu untuk pencegahan dini

dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia. Rata-rata penurunan jumlah lansia yang mengalami depresi sedang menjadi ringan dan ada 3 orang lansia yang tidak lagi depresi (normal) setelah dilakukan 6 sesi terapi *reminiscence* dan merasa senang melaksanakan terapi *reminiscence* dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Saran-Saran

- a. Lansia
Diharapkan lansia akan terus menerapkan terapi *reminiscence* ini secara mandiri dan berkelanjutan sehingga lansia terhindar dari depresi
- b. Keluarga, Kader dan masyarakat
Perlunya peran serta keluarga terdekat dan kader untuk dapat memotivasi lansia terus menerapkan terapi *reminiscence* dan menciptakan hubungan yang baik dan harmonis di lingkungan keluarga dan lingkungan masyarakat di Kelurahan Harjosari Kota Pekanbaru.
- c. Pengembangan Ilmu
Penerapan terapi *reminiscence* pada lansia dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi untuk pencegahan dini menurunkan tingkat depresi lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrea Gaggioli et al., 2014 Effectiveness of group reminiscence for improving wellbeing of institutionalized elderly adults: study protocol for a randomized controlled trial doi: 10.1186/1745-6215-15-408
- Chen, T. ji, Li, H. jie, & Li, J. (2012). The effects of reminiscence therapy on depressive symptoms of Chinese elderly: study protocol of a randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, 12(1), 1. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-189>
- Dewi, S. R. (2018). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Fungsi Kognitif Lansia Di Upt Pstw Bondowoso. *The Indonesian Journal of Health Science*, September, 174. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v0i0.1544>
- Dinas Kesehatan. (2019). Profil Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru Tahun 2019. *Kementerian Kesehatan RI*.
- Hermawati, E. (2021). Pengaruh Terapi Reminiscence Individu Terhadap Skor Depresi Lansia. *Khatulistiwa Nursing Journal*, 3(2), 8–23. <https://doi.org/10.53399/knj.v3i2.79>
- Hermawati, E., & Permana, I. (2020). Manfaat Terapi Reminiscence dalam Mengatasi Depresi pada Lansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(1), 41. <https://doi.org/10.32584/jikj.v3i1.447>
- Ilham, R., Ibrahim, S. A., & Igrisa, M. D. P. (2020). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 2(1), 12–23. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v2i1.4349>
- Indarwati, R., Fauzi, A., & Asmoro, C. P. (2020). The Effect of Reminiscence Therapy on The Level of Anxiety for Elderly People. *Systematic Reviews in Pharmacy*, 11(3), 793–796. <http://www.sysrevpharm.org/fulltext/196-1598670735.pdf>
- Maramis, M. M. (2014). Depresi pada lanjut usia. *Jurnal Widya Medika*, 2(1), 39–50.
- Moon, S., & Park, K. (2020). The effect of digital reminiscence therapy on people with dementia: A pilot randomized controlled trial. *BMC Geriatrics*, 20(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12877-020-01563-2>
- Provinsi Riau, B. P. S. (2020). *Potret SENSUS Penduduk Provinsi Riau 2020*.
- Rahayu, N., Utami, A. S., & Eka Swedarma. (2015). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Stres Lansia DI BANJAR LUWUS BATURITI TABANAN BALI. *Lansia, Stres, Terapi Reminiscence*, 1(Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap StresLansia), 8.
- Rahayuni, Ni putu Nuriska., Utami, Putu Ayu., Swedarma, K. E. (2015). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Stres Lansia Di Banjar Luwus Baturiti Tabanan Bali. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 2(2), 130–138.

- Rantung, J. (2019). Gambaran Tingkat Depresi Pada Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 5(2), 177–184. <https://doi.org/10.35974/jsk.v5i2.2195>
- Rohmawati, W. N. (2017). *Hubungan Interaksi Sosial Dengan Tingkat Kesenjangan Dan Depresi Pada Lansia Di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta*. STIKES Jendral Achmad Yani Yogyakarta.
- SeolHwa Moon et al (2019) *The effect of digital reminiscence therapy on people with dementia: a pilot randomized controlled trial*
- Statistik, B. P. (2020). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2020* (D. Susilo, R. Sinang, Y.Rachmawati, & B. Santoso (Eds.)). Badan Pusat Statistik.
- Susanto, T. I., Soetjningsih, C. H., & Samiyono, D. (2020). Terapi Reminiscence: Memberdayakan Lansia untuk Mencapai Successful Aging. *Buletin Psikologi*, 28(1), 72. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.49339>
- Ting-Ji Chen et al., 2012), The effects of reminiscence therapy on depressive symptoms of Chinese elderly: study protocol of a randomized controlled trial DOI:10.1186/1471-244X-12-189.
- Wanjuan Zhou et al., 2012 The effects of group reminiscence therapy on depression, self-esteem, and affect balance of Chinese community-dwelling elderly, DOI: 10.1016/j.archger.2011.12.003
- Zhou, W., He, G., Gao, J., Yuan, Q., Feng, H., & Zhang, C. K. (2012). The effects of group reminiscence therapy on depression, self-esteem, and affect balance of Chinese community-dwelling elderly. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 54(3), 440–447. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2011.12.003>