

The Application of Reminiscence Therapy to The Support System of The Elderly With Hypertension in An Effort to Improve The Quality of Life in The Harjosari Village, Pekanbaru City.

Penerapan Terapi Reminiscence Pada Support Sistem Lansia dengan Hipertensi dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Hidup di Kelurahan Harjosari Kota Pekanbaru

Rusherina¹, Usraleli², Alkausyari³, Dewi Sartika⁴, Husnan⁵

^{1,2,3,4,5} Dosen Poltekkes Kemenkes Riau

*e-mail: icheriau@yahoo.com¹, usraleli@pkr.ac.id², ariezzah@yahoo.com³, tika27asril@gmail.com⁴, husnanpku2015@gmail.com⁵

Abstract

The increase in the elderly population certainly raises various problems because the elderly experience various physical, mental, social and health changes. The aging process makes it difficult for the elderly to carry out Activity Daily Life (ADL) independently and become dependent on others. Limitations in performing ADLs, degenerative diseases, physical disability, pain, decreased cognitive function, sleep disturbances, social isolation, and life satisfaction can affect the quality of life of the elderly. Many elderly people find it difficult to adapt to the aging process, feel alone, frustrated, depressed and lose confidence, which affects their quality of life. The aging process causes various changes in humans including biological changes, psychological changes, social changes and spiritual changes. When the elderly try to adapt to the aging process they experience, not a few feel lonely, angry, depressed, and lose self-confidence. Reminiscence provides an adaptive function in the elderly and is positively correlated with successful adaptation through increased self-esteem, reaffirmation of a sense of identity, and mastery of their shortcomings in old age.

Keywords: Reminiscence Therapy, Elderly, Hypertension

Abstrak

Peningkatan populasi lansia tentu menimbulkan berbagai permasalahan karena lansia mengalami berbagai 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. Keterbatasan dalam melakukan ADL, penyakit degeneratif, ketidakmampuan fisik, nyeri, penurunan fungsi kognitif, gangguan tidur, isolasi sosial, dan kepuasan hidup dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia. Banyak lansia yang sulit beradaptasi dengan proses penuaan, merasa sendirian, frustasi, depresi dan kehilangan kepercayaan diri sehingga mempengaruhi kualitas hidup mereka. Proses menua menyebabkan kejadian berbagai perubahan pada diri manusia baik perubahan biologis, perubahan psikologis, perubahan sosial dan perubahan spiritual. Ketika lansia berusaha beradaptasi terhadap proses penuaan yang dialaminya, tidak sedikit yang merasa kesepian, marah, depresi, dan kehilangan rasa percaya diri. 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.

Kata kunci: Terapi Reminiscence, Lansia, Hipertensi

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 dikaruniai 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 1% lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki (10,43 % berbanding 9,42 %).

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, frustasi, kesepian, ketakutan, kematian depresi, dan kecemasan (Rohmawati, 2017).

Hipertensi menurut *World Health Organization* (WHO) adalah suatu keadaan dimana peningkatan darah sistolik berada di atas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Menurut Ampofo et al. (2020), hipertensi adalah kondisi kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan arteri. Menurut Athiyah et al. (2019), hipertensi saat ini sedang meningkat dan membutuhkan pengobatan jangka panjang. Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Kearney et al, Burnier & Egan, 2019).

Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil survei populasi Nasional hingga tahun 2018, diketahui bahwa usia ≥ 18 tahun yang didiagnosis hipertensi oleh dokter adalah 34,1% (Kemenkes RI, 2018). Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada 2015 menunjukkan bahwa sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia didiagnosis menderita hipertensi. Prevalensi hipertensi bervariasi berdasarkan wilayah atau negara, serta tingkat pendapatan. (18%) (WHO, 2019). Dari 594 juta orang dewasa pada tahun 1975 menjadi 1,13 miliar pada tahun 2015, orang dewasa dengan hipertensi meningkat terutama di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Peningkatan ini terutama disebabkan oleh peningkatan faktor risiko populasi ini untuk hipertensi (WHO, 2019).

Berdasarkan survei awal saat posyandu lansia pada bulan April dan Mei 2023 dengan 6 orang lansia dan 3 orang kader didapatkan data masih banyak lansia dengan hipertensi yang malas dan enggan datang ke posyandu dan tidak rutin kontrol ke pelayanan kesehatan lainnya. Lansia dengan hipertensi hanya berobat ketika merasakan keluhan berupa sakit/berat tengkuk dan sulit tidur saja. Lansia menanggap bahwa hipertensi yang dialaminya tersebut adalah penyakit yang akan terus dialaminya yang karena sudah kronis (bertahun-tahun). Anggapan lansia tersebut berdampak terhadap penurunan kualitas hidup lansia ini perlu diantisipasi dengan meningkatkan support sistem dari orang-orang yang berada dekat dengan lansia tersebut.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini akan dilaksanakan di rumah lansia dan 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. Berdasarkan survei awal ke lokasi didapatkan data terdapat 5 lansia yang hidup sendiri (janda/duda) yang tidak/kurang motivasi mengobati sakit hipertensi dengan tidak menerapkan pola makan klien hipertensi, sudah menerapkan pola makan hipertensi namun tetap saja tekanan darahnya relatif tetap tinggi.

2. METODE

A. Metode Pelaksanaan

1. Persiapan
 - a. Mengajukan surat permohonan perizinan pelaksanaan *reminiscence therapy* pada Puskesmas Melur selanjutnya surat izin dari Puskesmas Melur diberikan kepada Kantor Lurah Harjosari dan pihak RW karena sebagai tempat dilakukannya terapi.
 - b. Menentukan lansia sebagai khalayak sasaran sesuai dengan kriteria melalui lembar observasi yang dilakukan oleh anggota tim 2.
 - c. Memberikan sosialisasi tentang terapi *reminiscence* kepada kader lansia, keluarga dan lansia dengan hipertensi
 - 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 pengabdian ini ini terdiri dari 6 sesi. Adapun kegiatan pada setiap sesi adalah sebagai berikut:

- Sesi 1 : Perkenalan diri (Host & anggota)
- Sesi 2 : Mengingat lagu lama
- Sesi 3 : Berbagi foto lama
- Sesi 4 : Mengingat saat-saat 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 yang sudah mampu melakukan sesi 1 baru dapat sesi 2 dan seterusnya.

Setelah selesai pelaksanaan terapi *reminiscence*, dilakukan evaluasi kepada lansia dengan melihat pelaksanaan terapi *reminiscence* yang dilakukan pada lansia dengan hipertensi ringan sampai sedang yang dilakukan oleh mahasiswa. Pada tahap akhir, tim pengabdi 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 ke enam yaitu:
 1. Sesi pertama perkenalan 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 perkenalan 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 perkenalan 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.
- d. 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 untuk mempersiapkannya
 - b) Menyepakati waktu dan tempat untuk berikutnya yakni seperti di posyandu Kelurahan Harjosari dan waktu pertemuan 90 menit.

Tindak lanjut

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

Evaluasi Proses

Evaluasi dilakukan saat proses terapi berlangsung, khususnya pada tahap fase kerja. aspek yang dievaluasi pada setiap sesi adalah keluarga 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

Adapun bentuk partisipasi mitra adalah memfasilitasi pelaksanaan pengabdian Masyarakat mulai dari memberikan data tentang jumlah warga yang hipertensi dan keluarga yang aktif merawat anggota keluarganya dengan hipertensi, menyampaikan informasi waktu (1 hari sebelumnya) setiap pelaksanaan kegiatan, memfasilitasi kelancaran setiap sesi baik pelaksanaan maupun evaluasi sesi *Thought Stopping* dan memfasilitasi tempat kegiatan (seperti membersihkan dan merapikan ruangan kembali serta aktif memanggil kembali keluarga yang belum datang.

C. Kepakaran dan Tugas Tim

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh tim pengabdian masyarakat yang memiliki latar belakang S2 Keperawatan jiwa, dan Kesehatan Masyarakat.

D. Lokasi dan Waktu Pelaksanaan

Lokasi pengabdian masyarakat adalah di ruang Aula Mesjid Al Mukhlisin yang terletak di Jalan Jati Kelurahan Harjosari Kecamatan Sukajadi Wilayah Kerja Puskesmas Melur Kota Pekanbaru. Waktu pelaksanaan pengabdian masyarakat ini mulai bulan Februari sampai dengan Oktober 2024. waktu pelaksanaan PkM ini pertama kalinya adalah bersamaan dengan kegiatan posyandu lansia dan posyandu balita pada tanggal 12 Agustus 2024 sekaligus kontrak waktu dan penandatanganan *informed consent*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil yang Dicapai

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai posyandu PTM terletak di Kantor Lurah Harjosari Kecamatan Sukajadi Pekanbaru yang jaraknya 1,2 Km dari Poltekkes Kemenkes Riau. Data hasil pengabdian kepada masyarakat ini diobservasi oleh tim pengabdi pada setiap sesi dan disajikan sebagai berikut :

1. Kegiatan Pre Test

Kegiatan diawali dengan melakukan pre test Pada Rabu tanggal 28 Agustus 2024 berupa bentuk support sistem yang diberikan keluarga terhadap kualitas hidup lansia dengan hipertensi dan penandatanganan *informed consent* dan kontrak program dengan khalayak sasaran tim PkM melakukan *pre test* di mesjid, Kegiatan berlangsung selama 1,5 jam (30

menit pertama perkenalan, kontrak kegiatan, dan penjelasan *informed consent* yang ditanda tangani langsung).



Gambar 1. Pelengkapan data serta penandatanganan *Informed Consent*

2. Terapi *Reminiscence* Sesi 1

Pada hari Selasa tanggal 17 September 2024 tim PkM melakukan Reminiscense sesi 1 di Mesjid Muchlisin dengan kegiatan mendengarkan lagu lama. Kegiatan sesi 1 terapi *reminiscence* kegiatannya perkenalan diri (tim pengabdi dan anggota pengabdi termasuk mahasiswa), kontrak program kegiatan dan penjelasan *informed concent* dan penjelasan pengaruh dukungan keluarga pada anggota keluarga yang mengalami hipertensi dan terapi *reminiscence* secara umum termasuk pengertian, tujuan, manfaat terapi *reminiscence*.



Gambar 2. Perkenalan diri, Penyampaian kontrak kegiatan dilanjutkan penjelasan materi

3. Terapi *Reminiscence* Sesi 2

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.



Gambar 3. Penjelasan *Reminiscence* sesi 2

Tehnik pelaksanaan ini melalui *describing, modelling, role playing, feedback* dan *transferring*. Hasilnya semua lansia mempunyai lagu kenangan dan menyampaikan alasan memilih sebuah lagu menjadi kenangan. Media yang dipakai pada saat kegiatan penjelasan PPT sesi 2 melalui infokus, menggunakan CD yang dibawa oleh beberapa keluarga dan dengan menggunakan loudspeaker serta microfon keluarga menyanyikan lagu yang berkesan baginya. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 20 September 2024.

4. Terapi *Reminiscence* Sesi 3

Pada hari Rabu 25 September 2024 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 pengabdi mengingatkan melalui pesan *whatsApp* agar lansia menyimpan di *handphone* atau membawa foto lama yang berkesan. Tim pengabdi mengevaluasi secara acak topik kegiatan sesi 3, menjelaskan dan mencontohkan beberapa foto dan beberapa alasan mengapa sebuah foto menjadi berkesan bagi seseorang. Selanjutnya keluarga diminta untuk memperlihatkan foto dan menjelaskan kesan foto tersebut bagi dirinya. Tehnik pelaksanaan ini melalui *describing, modelling, role playing, feedback* dan *transferring*. Keluarga secara acak diminta memperlihatkan foto kenangan baginya dan menceritakan alasan mengapa foto tersebut mempunyai kenangan yang berarti bagi keluarga.

Gambar 4. Terapi *reminiscence* menggunakan foto

5. Terapi *Reminiscence* Sesi 4

Pada hari Selasa tanggal 1 Oktober 2024 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 pengabdi 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 keluarga lainnya memberikan komentar. Jika beberapa lansia yang diacak sudah paham dan mampu menjelaskan saat bahagianya.



6. Terapi *Reminiscence* Sesi 5 dan 6

Pada hari kamis tanggal 3 Oktober 2024 tim PkM melakukan terapi *reminiscence* sesi 5 dan 6 di posyandu lansia yaitu dilakukan sesi 5 dengan cara tim pengabdi menjelaskan momen-momen saat lansia mencapai kesuksesan baik sebagai ibu/bapak/karyawan atau sebagai apa saja. Selanjutnya keluarga yang belum tampil di sesi 4 diminta untuk menceritakan 1-2 momen yang lansia merasa sukses atau senang dan mahasiswa memotivasi keluarga lainnya memberikan pertanyaan atau komentar. Hasilnya semua lansia tampak senang dan bahagia menceritakan momen yang menyenangkan dalam hidupnya. Momen bahagia keluarga antara lain saat menikah, saat lebaran berkumpul bersama dengan keluarga besar, saat dilamar pasangan dan saat pertama pernikahan anak pertama/kedua dan seterusnya.



Gambar 6. Penjelasan *Reminiscence* sesi 5 dan 6

Pada hari kamis tanggal 3 Oktober 2024 tim PkM melakukan terapi *reminiscence* sesi 5 dan 6 di posyandu lansia yaitu dilakukan sesi 5 dengan cara tim pengabdi menjelaskan momen-momen saat lansia mencapai kesuksesan baik sebagai ibu/bapak/karyawan atau sebagai apa saja. Selanjutnya keluarga yang belum tampil di sesi 4 diminta untuk menceritakan 1-2 momen yang lansia merasa sukses atau senang dan mahasiswa memotivasi keluarga lainnya memberikan pertanyaan atau komentar. Hasilnya semua lansia tampak senang dan bahagia menceritakan momen yang menyenangkan dalam hidupnya. Momen bahagia keluarga antara lain saat menikah, saat lebaran berkumpul bersama dengan keluarga besar, saat dilamar pasangan dan saat pertama pernikahan anak pertama/kedua dan seterusnya.



Gambar 7. Pertanyaan dari khalayak sasaran dan pemberian cideramata

7. Post Test

Post test ini dilakukan pada hari Senin tanggal 7 Oktober 2024. kegiatan ini bertujuan mengetahui kualitas hidup lansia dengan cara berupa mengajukan pertanyaan dampak support sistem yang diberikan keluarga terhadap kualitas hidup lansia dengan hipertensi setelah dilakukan terapi *reminiscence*. Hasil yang didapat yaitu terdapat perbedaan peningkatan hidup lansia pada lansia sebelum dan sesudah pemberian terapi *reminiscence*, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi *reminiscence* terhadap peningkatan kualitas hidup pada 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 keluarga untuk mengingat kembali pengalaman keberhasilan yang pernah dialami lansia yang dapat menimbulkan perasaan bahagia, senang dan bangga (Ilham et al., 2020).

Menurut asumsi pengabdi, terapi *reminiscence* ini dapat menurunkan skor depresi pada lansia karena terapi ini diberikan secara berkelompok selama kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Keluarga saling berkomunikasi dan saling bercerita tentang pengalaman masa lalu yang menyenangkan dengan teman-teman kelompoknya. Hal ini dapat meningkatkan kebahagiaan dan kepercayaan diri pada keluarga dalam meningkatkan kualitas hidup anggota keluarganya dengan hipertensi. keluarga merasa dihargai oleh keluarga lainnya karena teman-temannya mau mendengarkan cerita pengalaman masa lalu yang telah dialami. Pada terapi ini keluarga juga terlihat saling berbagi dan saling memotivasi.

B. Luaran yang Dicapai

Terkait permasalahan mitra ada beberapa target capaian yang akan direalisasikan sebagai berikut:

1. Keluarga lansia dengan Hipertensi mendapatkan informasi dan mampu melakukan terapi *reminiscence*.
2. Lansia mampu melakukan Terapi *reminiscence*.
3. Terjadinya peningkatan kualitas hidup lansia.

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian Masyarakat dengan Penerapan Terapi *Reminiscence* Pada Support Sistem Lansia Dengan Hipertensi Dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Hidup di Kelurahan Harjosari Kota Pekanbaru ini telah sesuai dengan tujuan yang dicapai yaitu untuk meningkatkan kualitas hidup Lansia di Kelurahan Harjosari Kecamatan Sukajadi Wilayah Kerja Puskesmas Melur Kota Pekanbaru. Terdapat perbedaan kualitas hidup lansia sebelum dan sesudah

pemberian terapi *reminiscence*, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi *reminiscence* terhadap peningkatan kualitas hidup lansia setelah dilakukan 6 sesi terapi *Reminiscence* yang diberikan secara berkelompok.

Keluarga saling berkomunikasi dan saling bercerita tentang pengalaman masa lalu yang menyenangkan dengan teman-teman kelompoknya. keluarga merasa dihargai oleh keluarga lainnya karena teman-temannya mau mendengarkan cerita pengalaman masa lalu yang telah dialami. Pada terapi ini keluarga juga terlihat saling berbagi dan saling memotivasi. sehingga coping keluarga dapat meningkat dan ini pasti akan mempengaruhi kualitas hidup anggota keluarga yang hipertensi.

Saran-saran

- a. Lansia
Diharapkan lansia akan terus menerapkan terapi *reminiscence* secara mandiri dan berkelanjutan sehingga lansia semangat dalam menjalani pengobatan hipertensinya
- b. Keluarga dan masyarakat
Perlunya peran keluarga terdekat untuk dapat memotivasi lansia dalam menerapkan terapi *reminiscence* dan menciptakan hubungan yang baik dan harmonis.
- c. Pengembangan ilmu
Penerapan terapi ini dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi dalam meningkat kualitas hidup 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 cjinese elderly: study protocol of a randomized controlled trial. *BMC Psychiatriy*, 12(91), 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 Reminiscene Individu Terhadap Skor Depresi Lansia. *Khatulistiwa Nursing Journal*, 3(2),8-23. <https://doi.org/10.53399/knj.v3i2.79>
- Ilham, R., Ibrahim, S. A., & Igiris, 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.
- Provinsi Riau, B. P. S. (2020). Potret SENSUS Penduduk Provinsi Riau 2020.
- Rahayuni, Ni putu Nuriska., Utami, Putu Ayu., Swedarma, K. E. (2015). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Stres Lansia Di Banjar Luwus Baturiti Tabanan Bali. *Jurna Keperawatan Sriwijaya*, 2(2), 130-138.
- Rohmawati, W. N. (2017). Hubungan Interaksi Sosial Dengan Tingkat Kesepian Dan Depresi Pada Lansia Di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta. STIKES Jendral Achmad Yani Yogyakarta
- Statistik, B. P. (2020). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2020(D. Susilo, R. Sinang, Y. Rachmawati, & B. Santoso (Eds.)). Badan Pusat Statistik.

Susanto, T. I., Soetjiningsih, 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>

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>