

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehidupan lansia merupakan bagian akhir dari suatu siklus kehidupan. Lansia akan menghadapi dan menderita berbagai tekanan hidup, penyakit kronis dan kecacatan terkait dengan transisi kehidupan dan berbagai perubahan fisiologis yang mendasarinya (Elmaghfuroh et al., 2022). Lansia adalah fase akhir dalam perjalanan kehidupan manusia yang membawa berbagai perubahan kompleks mencakup aspek biologis, psikologis, sosial dan spiritual (Fazilla dan & Febriana, 2024).

Penuaan dalam konteks biologis ditandai oleh penurunan fungsi tubuh seiring waktu. Lansia umumnya menghadapi melemahnya otot, berkurangnya kepadatan tulang dan elastisitas kulit yang menurun. Sistem kekebalan tubuh melemah sehingga membuat mereka lebih rentan terhadap penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes atau osteoporosis. Selain itu, lansia dapat mengalami gangguan sensorik seperti penurunan fungsi pendengaran dan penglihatan yang merupakan bagian dari perubahan fisiologis yang memengaruhi aktivitas sehari-hari mereka (Yaslina et al., 2021).

Penurunan fungsi fisiologis ditinjau dari mayoritas lansia dihadapkan pada tantangan emosional seperti rasa kehilangan atau kesepian akibat perubahan peran dalam keluarga maupun masyarakat. Penurunan kemampuan fisik terkadang menimbulkan rasa tidak berdaya bahkan depresi. Namun pada saat yang sama, fase ini juga memberi peluang untuk

refleksi mendalam (Budiono & Rivai, 2021). Lansia sering mengevaluasi makna hidup mereka dan belajar dari pengalaman masa lalu sehingga mereka dapat mencapai kebijaksanaan yang hanya dimiliki oleh mereka yang telah menempuh perjalanan panjang. Teori menyebutkan bahwa lansia sering menghadapi perubahan besar dalam peran mereka terutama setelah pensiun dari pekerjaan atau kehilangan pasangan hidup. Hal ini dapat menimbulkan rasa kesepian atau kehilangan makna. Namun banyak lansia tetap aktif dalam komunitas, terlibat dalam kegiatan sosial atau menjadi teladan dan panutan bagi keluarga. Dukungan dari lingkungan sosial sangatlah penting untuk membantu mereka tetap merasa dihargai dan diakui (Yaslina et al., 2021). Sedangkan pada dimensi spiritual, lansia sering kali mulai lebih fokus pada nilai-nilai kehidupan yang mendalam dan hubungan dengan Tuhan atau kepercayaan mereka. Penuaan membawa kesadaran akan keterbatasan waktu yang mendorong mereka untuk mencari ketenangan batin, mempersiapkan diri menghadapi akhir hayat serta mendamaikan diri dengan masa lalu (Susanto et al., 2020). Kegiatan seperti doa, meditasi atau partisipasi dalam aktivitas keagamaan menjadi lebih menonjol dalam kehidupan mereka.

World Health Organization (WHO) mencatat bahwa populasi lansia diperkirakan akan mencapai 22% dari total populasi global pada tahun 2050 dibandingkan dengan 12% pada tahun 2015. Berdasarkan Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) 2020 persentase lansia di Indonesia adalah sekitar 10,3% dari total populasi (sekitar 28,7 juta jiwa) (Afrida & Septiana Prasasti, 2024). Menurut data dari World Health Organization (WHO)

prevalensi kecemasan secara global pada populasi umum adalah sekitar 3,6% sedangkan prevalensi kecemasan pada lansia di Indonesia meningkat dari 3,2% menjadi 10%. Selain itu, prevalensi gangguan kecemasan pada lansia diperkirakan antara 10% hingga 20% pada individu berusia lebih dari 65 tahun. Kecemasan pada lansia sering kali dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kondisi kesehatan fisik, perubahan sosial dan pengalaman hidup (Hermawati & Permana, 2020).

Kecemasan pada lansia sering kali dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti perubahan dalam peran sosial, kehilangan pasangan hidup dan penurunan kemampuan fisik. Salah satu metode non-farmakologi yang terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan pada lansia adalah terapi *reminiscence* (Zella et al., 2021). Pendekatan ini melibatkan aktivitas mengingat kembali kenangan positif dari masa lalu dan berbagi pengalaman tersebut dengan orang lain yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan emosional (Bakti & Khairari, 2024). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi *reminiscence* dapat membantu mengurangi kecemasan, meningkatkan rasa percaya diri, dan memperbaiki kualitas hidup lansia (Zella et al., 2021). Selain itu, metode ini relatif aman, bebas dari efek samping serta mudah untuk diterapkan dalam berbagai lingkungan, termasuk komunitas dan fasilitas kesehatan.

Tahapan terapi *reminiscence* adalah lansia diajak untuk berbagi cerita, mengenang pengalaman masa lalu yang membahagiakan dan berinteraksi dengan individu lain yang secara efektif membantu mengurangi rasa kesepian serta meningkatkan hubungan sosial. Penelitian menunjukkan

bahwa terapi *reminiscence* tidak hanya mampu mengurangi kecemasan, tetapi juga memberikan dampak positif pada kesejahteraan emosional secara keseluruhan seperti meningkatkan rasa puas diri dan keterlibatan sosial (Bakti & Khairari, 2024). Berdasarkan paparan diatas penulis ingin menyusun karya tulis ilmiah yang berjudul Penerapan Terapi *Reminiscence* pada Lansia Ny. M dengan Gangguan Kecemasan di Desa Puger Wetan Kabupaten Jember. Hal ini bertujuan untuk menambahkan data dan menjadikan karya tulis ilmiah ini sebagai literatur baru pada kasus yang sama.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah Penerapan Terapi *Reminiscence* pada Lansia Ny. M dengan Gangguan Kecemasan di Desa Puger Wetan Kabupaten Jember?

1.3 Tujuan Penelitian

Mendeskripsikan terapi *reminiscence* pada Lansia Ny. M dengan Gangguan Kecemasan di Desa Puger Wetan Kabupaten Jember

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Memberikan manfaat emosional yang signifikan, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan mengurangi gejala kecemasan melalui refleksi positif pada lansia

1.4.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Perawat

Perawat dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi lansia, meningkatkan kesejahteraan emosional

mereka, serta meningkatkan kualitas hidup

2) Bagi Institusi Pendidikan

Dapat mengintegrasikan terapi *reminiscence* dalam kurikulum sebagai salah satu metode intervensi yang bermanfaat dalam merawat lansia dengan gangguan kecemasan

3) Bagi Klien

Terapi *reminiscence* yang dilakukan secara bertahap dapat meningkatkan interaksi sosial antar lansia di Desa Puger Wetan Kabupaten Jember, mengurangi isolasi sosial, dan memberikan kesempatan bagi lansia untuk berbagi pengalaman.

