



Implementasi Terapi *Reminiscence* dalam Upaya Meningkatkan Harga Diri Lansia Penderita Penyakit Tidak Menular

Madepan Mulia^{1*}, Heni Apriyani²

Program Studi DIII Keperawatan Kotabumi, Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang
e-mail: madepanmulia@poltekkes-tjk.ac.id

Abstrak

Penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes melitus, hipertensi, dan stroke adalah masalah kesehatan yang banyak dialami lansia. PTM pada lansia tidak hanya menyerang kondisi fisik tetapi juga psikologis, termasuk penurunan harga diri. Lansia dengan PTM biasanya mengalami keterbatasan aktivitas, ketergantungan pengobatan, serta perubahan peran sosial yang dapat menimbulkan perasaan tidak berdaya dan rendah diri. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengimplementasikan terapi *reminiscence* sebagai upaya meningkatkan harga diri lansia penderita PTM di Desa Sukaraja. Metode pelaksanaan adalah pelatihan/implementasi terapi *reminiscence*. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan skor harga diri lansia penderita PTM sebesar 4,63. Dengan demikian, implementasi terapi *reminiscence* dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat terbukti menjadi salah satu strategi efektif dan aplikatif dalam meningkatkan harga diri lansia penderita PTM di Komunitas.

Kata Kunci: *Terapi Reminiscence, Harga Diri, Lansia, Penyakit Tidak Menular.*

Abstract

Non-communicable diseases (NCDs) such as diabetes mellitus, hypertension, and stroke are common health problems among the elderly. NCDs in the elderly affect not only physical conditions but also psychological ones, including decreased self-esteem. Elderly people with NCDs typically experience activity limitations, dependency on medication, and changes in social roles that can lead to feelings of helplessness and low self-esteem. This community service activity aims to implement reminiscence therapy as an effort to improve the self-esteem of elderly people with NCDs in Sukaraja Village. The implementation method is training/implementation of reminiscence therapy. The results of the activity showed an increase in the self-esteem score of elderly people with NCDs by 4.63. Thus, the implementation of reminiscence therapy in community service activities has proven to be an effective and applicable strategy in improving the self-esteem of elderly people with NCDs in the community.

Kata Kunci: *Reminiscence Therapy, Self-Esteem, Elderly, Non-Communicable Diseases.*

PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah lanjut usia (lansia) adalah fenomena demografis yang signifikan di dunia, termasuk Indonesia, seiring dengan peningkatan harapan hidup dan penurunan angka kematian bayi (Badan Pusat Statistik, 2023). Lansia rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, khususnya PTM seperti diabetes

mellitus, hipertensi, dan stroke yang menjadi penyebab utama kesakitan dan kematian pada kelompok lansia (World Health Organization (WHO), 2022). PTM bersifat kronis, memerlukan perawatan jangka panjang, serta sering mempengaruhi kualitas hidup secara fisik dan psikososial (Sudaryanto, et. al., 2023).

Kondisi kesehatan kronis tersebut sering kali berdampak pada aspek psikologis lansia. Lansia dengan PTM cenderung mengalami keterbatasan dalam aktivitas sehari-hari, ketergantungan terhadap orang lain, serta perubahan peran sosial dalam keluarga dan Masyarakat. Perubahan ini dapat menciptakan perasaan frustrasi, rendah diri, serta kehilangan kontrol terhadap kehidupan pribadi (Steptoe, Deaton, & Stone, 2015). Penelitian menunjukkan bahwa lansia dengan PTM berisiko lebih tinggi mengalami penurunan harga diri akibat perasaan tidak produktif dan kehilangan kemampuan (Min, Yeh, & Harvey, 2022).

Harga diri merupakan evaluasi subjektif individu terhadap nilai atau harga dirinya sendiri, yang berperan penting dalam kesejahteraan psikologis, kesehatan mental, dan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan kehidupan (Chen, Yang, & Luo, 2022). Pada lansia, harga diri yang rendah sering kali berkorelasi dengan depresi, kecemasan, penarikan sosial, serta menurunnya kualitas hidup (Sare, et. al., 2021). Penelitian juga menemukan hubungan antara harga diri rendah dengan kepatuhan yang buruk terhadap pengobatan pada pasien kronis (Elfiyunai, 2024).

Upaya penanganan PTM di masyarakat umumnya masih berfokus pada aspek klinis dan faktor risiko fisik (misalnya gaya hidup sehat, pengaturan nutrisi, dan kontrol faktor risiko) tanpa mempertimbangkan dimensi psikososial secara optimal (Laza, et. al., 2025). Padahal pendekatan yang holistik dan multidimensional sangat penting untuk mendukung kesejahteraan lansia secara menyeluruh, termasuk aspek psikologis, sosial, dan emosional (Lorber, et.al., 2025).

Salah satu intervensi psikososial yang terbukti efektif dalam meningkatkan harga diri rendah pada lansia adalah terapi *reminiscence*. Terapi *reminiscence* melibatkan proses refleksi terhadap pengalaman hidup masa lalu yang bermakna dan telah terbukti dapat meningkatkan integritas ego serta kualitas hidup psikologis (Aziz & Ahmed, 2021). Menurut Mulia, Mariani, & Deni, terapi *reminiscence* efektif meningkatkan harga diri lansia. Selain itu, terapi *reminiscence* juga efektif meningkatkan harga diri, mengurangi gejala depresi, serta memperbaiki kesejahteraan psikososial lansia (Pinquart, Duberstein, & Lyness, 2021).

Berdasarkan permasalahan dan hasil kajian tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menjadi penting untuk dilakukan sebagai bentuk kontribusi nyata dalam meningkatkan derajat kesehatan psikologis lansia. Oleh karena itu, tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk mengimplementasikan terapi *reminiscence* sebagai upaya meningkatkan harga diri lansia penderita PTM di Desa Sukaraja.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Sukaraja Kecamatan Gedong Tataan sebagai upaya meningkatkan harga diri lansia penderita PTM. Kegiatan ini dilaksanakan pada 05 Desember 2025, namun seluruh rangkaian kegiatan berjalan selama 6 bulan. Rangkaian kegiatan dimulai dengan pra-survei guna memahami kebutuhan lansia penderita PTM, pelaksanaan pelatihan/implementasi terapi *reminiscence*, dan diakhiri dengan evaluasi akhir. Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat meliputi pelatihan/implementasi terapi *reminiscence*. Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan psikososial berbasis terapi *reminiscence*, yaitu intervensi yang mendorong lansia untuk merefleksikan pengalaman hidup masa lalu yang bermakna meliputi pengalaman masa usia anak, pengalaman masa remaja, pengalaman masa dewasa, dan pengalaman masa lansia saat ini. Kegiatan ini dihadiri oleh 30 orang lansia, 5 kader Posbindu, dan 4 orang mahasiswa Program Studi D-III Keperawatan Kotabumi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terbagi menjadi beberapa tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Tahap persiapan dimulai dengan membentuk tim, melakukan rapat koordinasi kegiatan, menetapkan sasaran yang tepat, menyusun proposal kegiatan, dan melakukan pembagian tugas pada anggota tim.

Kegiatan diawali dengan sosialisasi program pengabdian kepada masyarakat di Puskesmas Gedong Tataan. Kegiatan ini dihadiri oleh ketua pengabdian Ns. Madepan Mulia, M.Kep., Sp.Kep.J bersama dengan anggota pengabdian Ns. Heni Apriyani, M.Kep., Sp.KMB. Kegiatan sosialisasi program pengabdian kepada masyarakat diterima baik oleh Kepala Puskesmas Gedong Tataan yaitu Ibu dr. Imelda Carolia, M.Kes., Ibu Kepala TU Puskesmas Gedong Tataan yaitu Ibu Novita Ika Dewi, S.Kep., M.Kes, dan Penanggung Jawab PTM dan Keswa Puskesmas Gedong Tataan yaitu Ibu Sri Ropika Dewi, S.Kep. Adapun hasil kegiatan adalah tersosialisasikan program pengabdian kepada masyarakat kepada mitra dan disepakati capaian akhir program yang ingin dicapai yaitu meningkatnya harga diri lansia penderita PTM (diabetes melitus, hipertensi, dan stroke) setelah diberikan terapi *reminiscence*.

Kegiatan selanjutnya adalah sosialisasi program pengabdian kepada masyarakat kepada Ketua TPPKK Desa Sukaraja di Puskesmas Gedong Tataan. Kegiatan ini dihadiri oleh ketua pengabdian Ns. Madepan Mulia, M.Kep., Sp.Kep.J bersama dengan anggota pengabdian Ns. Heni Apriyani, M.Kep., Sp.KMB. bersama dengan 3 (tiga) mahasiswa dari Program Studi DIII Keperawatan Kotabumi yaitu Ardini Agustin, Shofa Rina Yusrifah, dan Shara Syawitri. Kegiatan sosialisasi program pengabdian kepada masyarakat diterima baik oleh Ibu Heni Novita Sari selaku Ketua TPPKK di Desa Sukaraja. Adapun hasil kegiatan adalah tersosialisasikan program pengabdian kepada masyarakat kepada mitra dan disepakati capaian akhir program yang ingin dicapai yaitu meningkatnya harga

diri lansia penderita PTM (diabetes melitus, hipertensi, dan stroke) setelah diberikan terapi *reminiscence*.



Gambar 1. Sosialisasi Program Pengabdian Kepada Masyarakat

Kegiatan selanjutnya adalah penyuluhan kepada lansia dan kader tentang pencegahan dan pengendalian PTM disampaikan oleh Ibu Ns. Heni Apriyani, M.Kep., Sp.KMB. dan pemberian terapi *reminiscence* pada lansia penderita PTM di Desa Sukaraja.



Gambar 2. Implementasi Terapi *Reminiscence* pada Lansia Penderita PTM

Tabel 1. Hasil Skor Harga Diri Lansia Penderita PTM di Desa Sukaraja Kecamatan Gedong Tataan (n=30)

No.	Masalah Psikososial	Mean Sebelum	Mean Sesudah	Selisih Peningkatan
1	Harga Diri	11,42	16,05	4,63

Berdasarkan tabel 1, terlihat bahwa setelah diberikan terapi *reminiscence*, skor *harga diri* lansia penderita Penyakit Tidak Menular (PTM) meningkat sebesar 4,63 poin. Hal ini menunjukkan bahwa terapi *reminiscence* efektif dalam meningkatkan persepsi diri pada lansia, khususnya mereka yang mengalami kondisi kronis, yang secara psikologis dapat menghadirkan perasaan kesepian, kehilangan fungsi, atau rendahnya rasa berharga. Terapi *reminiscence* merupakan pendekatan psikososial yang mendorong individu untuk mengenang pengalaman masa lalu yang bermakna, sehingga dapat memperkuat identitas, rasa penerimaan diri, serta makna hidup seseorang di usia lanjut (Jiao, Huang, Liu, Gains, & Jia, 2025).

Hasil ini sejalan dengan penelitian Mulia, Mariani, & Metri (2023) yang menunjukkan bahwa terapi *reminiscence* mampu meningkatkan harga diri pada lansia. Zelenikova et al. (2025) juga melaporkan bahwa pemberian terapi *reminiscence* untuk lansia yang tinggal di komunitas secara signifikan meningkatkan skor harga diri setelah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa terapi *reminiscence* dapat memperkuat persepsi diri dan kesehatan mental di masa lanjut usia.

Terapi *reminiscence* adalah pendekatan psikososial yang mendorong individu untuk mengenang dan menceritakan kembali pengalaman masa lalu yang bermakna secara positif, sehingga membantu memperkuat identitas diri serta meningkatkan persepsi nilai diri. Pemberian terapi *reminiscence* secara konsisten dikaitkan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis pada lansia, termasuk peningkatan *self-esteem* (harga diri), kualitas hidup, dan perasaan makna hidup, sekaligus mengurangi gejala depresi atau stress (Kusuma et al., 2025).

Peningkatan skor harga diri lansia penderita PTM tersebut dapat dijelaskan dari mekanisme kerja terapi *reminiscence* yang memfasilitasi refleksi positif terhadap pengalaman hidup yang bermakna. Terapi *reminiscence* tidak hanya menstimulasi ingatan tetapi juga memperkuat rasa penerimaan diri dan kebanggaan atas perjalanan hidup yang telah dilalui, sehingga lansia merasa lebih dihargai dan mampu melihat aspek positif dari kehidupannya meskipun menghadapi keterbatasan akibat penyakit PTM.

Dampak positif ini menunjukkan bahwa terapi *reminiscence* dapat menjadi intervensi psikososial yang murah, mudah diterapkan, dan diterima baik oleh lansia dalam komunitas atau panti lansia. Intervensi ini dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan, relawan, atau pendamping lansia dengan fasilitasi sederhana seperti foto kenangan, cerita hidup, atau aktivitas kelompok lainnya yang mendorong diskusi pengalaman hidup (Nurhayati, Hartiningsih, Timiyatun, & Misra, 2024). Dengan demikian, kegiatan ini memberikan gambaran bahwa implementasi terapi *reminiscence* sebagai salah satu strategi dalam meningkatkan

harga diri lansia, terutama pada mereka yang hidup dengan kondisi kronis yang dapat menurunkan persepsi diri mereka.

SIMPULAN

Terapi *reminiscence* terbukti menjadi pendekatan psikososial yang efektif, sederhana, dan mudah diterapkan di tingkat komunitas. Melalui proses mengenang dan membagikan pengalaman hidup yang bermakna, lansia mampu merefleksikan perjalanan hidupnya secara positif, memperkuat identitas diri, serta meningkatkan rasa percaya diri meskipun menghadapi keterbatasan akibat penyakit PTM. Secara keseluruhan, implementasi terapi *reminiscence* dalam kegiatan pengabdian masyarakat dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi non-farmakologis yang mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis lansia penderita PTM. Program ini layak untuk dikembangkan secara berkelanjutan dan diintegrasikan dalam pelayanan kesehatan komunitas sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, H. R. A. & Ahmed, H. A. A. (2021). The Effect of Group Reminiscence Therapy on Self-Esteem and Emotional Well-Being of Older Adults. *Central European Journal of Nursing and Midwifery*, 12(4), 513-520. <https://doi.org/10.15452/cejnm.2021.12.0027>
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia Indonesia 2023*. Jakarta: Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/>
- Chen, W., Yang, T., and Luo, J. (2022). Core Self-Evaluation and Subjective Wellbeing: A Moderated Mediation Model. *Front. Public Health*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1036071>
- Elfiyunai, N. N. (2024). Evaluating The Impact of Self-Esteem, Commitment, and Responsibility on Tuberculosis Treatment Adherence in Parigi Moutong District Indonesia: A Cross-Sectional Study. *Journal of Propulsion Technology*, 45(03). <https://doi.org/10.52783/tjpt.v45.i03.7976>
- Jiao, Y., Huang, K., Liu, H., Gains, H., & Jia, Y. (2025). Effectiveness of Reminiscence Therapy on Multiple Health Outcomes for Older Adults: An Umbrella Review. *BMC Geriatrics*, 25, 847. <https://doi.org/10.1186/s12877-025-06484-6>
- Kusuma, C. N. C., Rekawati, E. R. E, Sahar, J., & Putri, Y. (2025). *The Effect of Reminiscence Therapy on Psychological Well-Being of the Elderly: A Systematic Review*. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 8(8), 983-991.
- Laza, R., Al Ghazi, L., Lustrea, A., Lazureanu, V. E., Oancea, C. I., Luput-Andrica, I. M., Poplicean, E. I., Ilina, R., Cireap, N., Bob, F., Olariu, N., Ionita, I., Lazar, S., Dehelean, L., Romosan, R. S., & Romosan, A. M. (2025). Psychosocial and Clinical Factors That Differentiate and Predict Patients' Adaptation to Chronic Diseases. *Patient preference and adherence*, 19, 1539-1556. <https://doi.org/10.2147/PPA.S518080>
- Lorber, M., Reljic, N. M., McCormack, B., & Kmetec, S. (2025). Person-Centred Care in Association with Psychological Well-Being of Older Adults. *Healthcare*,

- 13(12), 1379. <https://doi.org/10.3390/healthcare13121379>
- Min, J., Yeh, Y. C., & Harvey, I. S. (2022). Social Well-Being, Psychological Factors, and Chronic Conditions Among Older Adults. *JAR life*, 11, 14–19. <https://doi.org/10.14283/jarlife.2022.3>
- Mulia, M., Mariani, R., & Metri, D. (2023). Pengaruh Terapi *Reminiscence* Terhadap Harga Diri Lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar. *Jurnal Ners*, 7(2), 1427–1430. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.12701>
- Nurhayati, P., Hartiningsih, S. N., Timiyatun, E., & Misra. (2024). Pengaruh *Reminiscence* Therapy terhadap Peningkatan Harga Diri pada Lansia. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, Vol. 10 No. 2, <https://doi.org/10.32660/jpk.v10i2.760>
- Pinquart, M., Duberstein, P. R., & Lyness, J. M. (2021). Effects of *Reminiscence* Interventions on Psychosocial Outcomes: A Meta-Analysis. *Aging & Mental Health*, 25(6), 1001–1015. <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1782165>
- Sare, S., Ljubicic, M., Gusar, I., Canovic, S., & Konjevoda, S. (2021). Self-Esteem, Anxiety, and Depression in Older People in Nursing Homes. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 9(8), 1035. <https://doi.org/10.3390/healthcare9081035>
- Steptoe, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Psychological Well-Being, Health, and Ageing. *The Lancet*, 385(9968), 640–648. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61489-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61489-0)
- Sudaryanto, W. T., Herawati, I., Wahyuni, Ayuningrum, I. Y., Murti, B., Setiawan, R., & Putri, N. D. (2023). Skrining Kesehatan pada Lansia di Surakarta. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNISIQ*, Vol. 10 No. 1, 78-85.
- World Health Organization. (2022). *Non-Communicable Diseases Progress Monitor*. Geneva: World Health Organization (WHO).
- Zelenikova, R., Hasakova, R., Kozakova, R., Bobcikova, K., & Buzgova, R. (2025). *The Effect of Reminiscence Therapy on Depression, Anxiety and Self-Esteem in Community-Dwelling Older Adults: An Intervention Study*. *International Journal of Older People Nursing*, 20(1), e70004. <https://doi.org/10.1111/opn.70004>