



Implementasi Terapi Life Review Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Madago Tentena

Implementation Of Life Riview herapy For The Elderly At The Tresno Madago Tentena Social Home

Moh. Zulfikar Lubah, Rifky Afrian Tansidi, Ricki Adiwinata Husain, Nur Rizky, Afka Riska Natasya, Fila Delfianti Topea, Mutmaina, Ni Putu Santi Praselia, Dewi Nurviana Suharto

Prodi D-III Keperawatan Poso, Poltekkes Kemenkes Palu, Poso, Indonesia

*Email : mohzulfikarlubah007@gmail.com

Article History:

Received : 4-12-2024

Accepted : 30-12-2024

Published : 31-12-2024

Kata Kunci:

Life review;
Lansia;
Kognitif.

Keywords:

Life Review;
elderly
Cognitive Function.

ABSTRAK

Penuaan merupakan proses fisiologis yang memengaruhi berbagai aspek kesehatan, salah satunya fungsi kognitif yang sering menurun pada lansia. Penurunan ini dapat terjadi dalam bentuk gangguan kognitif ringan hingga berat, akibat perubahan pada sistem saraf. Life Review Therapy adalah salah satu terapi modalitas keperawatan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan kognitif dengan cara merefleksikan kehidupan masa lalu, memberikan makna pada kehidupan, dan mengurangi kecemasan menghadapi masa tua. Kegiatan dilaksanakan di panti social Tentena dengan metode simulasi dan demonstrasi. Kegiatan ini dilaksanakan di Panti Sosial Tentena dengan menggunakan metode edukasi demonstrasi dan simulasi. Sebanyak 24 lansia menjadi peserta dalam kegiatan ini. Evaluasi menunjukkan dari 24 lansia sebanyak 18 lansia mampu menceritakan pengalaman masa lalunya. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi ini efektif dalam meningkatkan fungsi kognitif pada sebagian besar lansia. Life Review Therapy efektif meningkatkan fungsi kognitif pada lansia. Disarankan agar pegawai panti sosial rutin melaksanakan program serupa untuk membantu lansia menjaga kemampuan kognitif mereka dengan cara menceritakan dan merefleksikan pengalaman hidup masa lalu.

ABSTRACT

Aging is a physiological process that affects various aspects of health, one of which is cognitive function, often declining in the elderly. This decline can occur in the form of mild to severe cognitive impairments due to changes in the nervous system. Life Review Therapy is one of the nursing modality therapies used to enhance cognitive abilities by reflecting on past life, giving meaning to life, and reducing anxiety about aging. The activity was conducted at Panti Sosial Tentena using educational demonstration and simulation methods. A total of 24 elderly individuals participated in this activity. The evaluation showed that out of 24 elderly individuals, 18 were able to recount their past experiences. These results indicate that this therapy is effective in improving cognitive function in

most elderly individuals. Life Review Therapy is effective in enhancing cognitive function in the elderly. It is recommended that the staff at the social shelter regularly implement similar programs to help the elderly maintain their cognitive abilities by recounting and reflecting on their past life experiences.



©2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

PENDAHULUAN

Penuaan adalah proses alami yang dialami setiap individu dan seringkali disertai dengan berbagai perubahan fisiologis, termasuk penurunan fungsi kognitif (Simmons et al., 2023). Fungsi kognitif yang terganggu dapat berdampak pada kemampuan mengingat, pengambilan keputusan, dan kualitas hidup lansia secara keseluruhan (Ajaim Ali Al Matared et al., 2023). Di Indonesia, penuaan menjadi tantangan signifikan dalam pembangunan kesehatan. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah lansia di Indonesia terus meningkat, mencapai sekitar 10% dari total populasi pada tahun 2024 (Risikesdas, 2018). Seiring dengan peningkatan jumlah lansia, masalah kesehatan yang berkaitan dengan penurunan fungsi kognitif menjadi perhatian utama. Gangguan kognitif, seperti kesulitan mengingat, pengambilan keputusan, dan disorientasi, tidak hanya berdampak pada individu tetapi juga memengaruhi keluarga dan komunitas secara keseluruhan (Reong et al., 2022). Lansia yang mengalami gangguan kognitif lebih rentan terhadap depresi, kehilangan identitas, dan perasaan terasing. Lansia yang mengalami kesulitan dalam mengingat pengalaman masa lalu seringkali merasa terasing, kehilangan identitas, dan lebih rentan terhadap depresi (Devi & Sharma, 2019).

Keterbatasan fasilitas layanan kesehatan yang khusus menangani gangguan kognitif lansia juga menjadi salah satu kendala di Indonesia. Banyak lansia di daerah pedesaan atau terpencil tidak mendapatkan akses yang memadai terhadap layanan kesehatan mental. Di sisi lain, stigma terhadap gangguan kognitif sering kali menghalangi keluarga untuk mencari bantuan profesional (Awad et al., 2024). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk membantu lansia mempertahankan fungsi kognitif mereka. Life review hadir sebagai intervensi yang dapat membantu mengatasi masalah ini. Proses ini juga membantu lansia memahami perjalanan hidup mereka, meningkatkan rasa percaya diri, dan merasa lebih puas dengan hidup mereka (Lin et al., 2024). Terapi life review adalah pendekatan psikososial yang melibatkan lansia untuk merefleksikan dan mengenang pengalaman hidup mereka (Chang et al., 2024). Terapi ini dapat memberikan dampak positif bagi lansia dengan gangguan kognitif, membantu mereka merasa lebih dihargai, meningkatkan rasa harga diri, serta memperlambat atau mengurangi gejala-gejala yang terkait dengan gangguan kognitif. Melalui proses ini, lansia dapat mengingat kembali kenangan-kenangan yang menyenangkan dan membangun hubungan emosional yang lebih kuat dengan lingkungan sekitar mereka (Handayani, 2022).

Di Panti Tresna Werda Madago, banyak lansia yang menghadapi tantangan terkait gangguan kognitif, yang menghambat mereka dalam berinteraksi dengan sesama penghuni panti serta staf. Kondisi ini seringkali membuat mereka merasa terisolasi dan

kurang mendapatkan perhatian yang memadai (Wilda & Sukihananto, 2024). Selain itu, kurangnya kegiatan yang melibatkan refleksi terhadap kehidupan mereka atau aktivitas yang merangsang memori juga menjadi faktor penyebab penurunan kualitas hidup (Ramdani et al., 2024). Hal ini menunjukkan kebutuhan mendesak untuk menyediakan intervensi yang tepat guna membantu meningkatkan kesejahteraan lansia, khususnya yang mengalami gangguan kognitif. Salah satu manfaat utama dari terapi life review adalah meningkatkan interaksi sosial (Zhong et al., 2023). Dengan mengajak lansia berbagi kenangan dan cerita hidup mereka (Lee et al., 2022), mereka dapat merasa lebih terhubung dengan sesama penghuni panti dan staf, serta merasa dihargai (Leahy et al., 2022). Aktivitas ini juga membuka ruang bagi komunikasi yang lebih dalam dan bermakna antara lansia, keluarga, dan masyarakat sekitar. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat, ini membantu menciptakan lingkungan sosial yang inklusif dan mendukung bagi lansia yang cenderung terisolasi (Avelina et al., 2023). Untuk itu Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada penerapan terapi life review untuk lansia dengan gangguan kognitif di Panti Tresna Werda Madago

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan tahapan edukasi, demonstrasi dan simulasi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 22 oktober 2024 jam 14:00 WITA dilaksanakan di aula panti social tresna werdha madago Tentena. Peserta dari kegiatan ini adalah lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Madago Tentena yang berjumlah 24 orang. Adapun tahapan kegiatan yaitu sebagai berikut :

1. Edukasi

Pada tahap ini pemateri menyampaikan tentang life review menjelaskan kepada partisipan tujuan dilaksanakan kegiatan TAK life refiw agar lansia Agar lansia dapat menceritakan pengalaman masa lalu yg menyenangkan atau berbagi pengalaman selama hidup ,lansia juga dapat memperkenalkan,nama lengkap ,nama panggilan,dan hobinya. Tujuan dari kegiatan ini Memberikan pemahaman kepada lansia tentang konsep life review dan manfaatnya bagi mereka

2. Demonstrasi

Pada tahap ini, pemateri akan memulai sesi dengan membentuk kelompok kecil di antara para peserta. Setiap kelompok akan duduk dalam lingkaran, sehingga mereka bisa saling berinteraksi dengan mudah. Setelah itu, pemateri akan menjelaskan aturan permainan yang akan dilakukan, yaitu permainan botol. Tujuan dari permainan ini adalah untuk merangsang interaksi sosial dan memberikan kesempatan bagi lansia untuk berbagi kenangan hidup mereka. Fasilitator kemudian membagikan sebuah botol kecil kepada setiap peserta. Begitu musik diputar, para peserta akan mulai bergerak dan bertukar botol dengan teman yang ada di sebelahnya. Musik yang mengalun akan membuat suasana menjadi lebih hidup, dan para peserta akan bergerak mengikuti irama sambil saling memberikan botol kepada teman sebangku. Permainan ini bertujuan untuk mendorong peserta untuk lebih aktif

dan berinteraksi satu sama lain, sambil menciptakan suasana yang menyenangkan dan penuh keceriaan.

3. Simulasi

Pada tahap ini, partisipan akan diajak untuk lebih mendalami kenangan hidup mereka melalui simulasi menggunakan gambar-gambar objek yang berkesan. Setiap peserta akan diminta untuk memilih satu gambar dari sekumpulan gambar yang telah disiapkan. Gambar-gambar ini menggambarkan berbagai objek atau situasi yang bisa memicu ingatan tentang pengalaman atau momen penting dalam hidup mereka, seperti gambar keluarga, tempat-tempat spesial, atau kegiatan yang berkesan.



Gambar 1 Bagan Alur Tahapan Kegiatan Pengabdian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 22 Oktober 2024 dengan lansia yang ikut serta sebanyak 24 orang. Kegiatan ini berlangsung selama 45 menit. Adapun uraian dari setiap tahapan kegiatan yaitu sebagai berikut :

1. Edukasi

Pada tahap edukasi, pengabdi menjelaskan konsep life review kepada peserta. Lansia diberikan pemahaman tentang pentingnya menceritakan pengalaman hidup mereka, serta bagaimana hal ini dapat membantu mereka merasa dihargai, terhubung dengan orang lain, dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Seluruh peserta mengikuti dengan antusias dan beberapa lansia mulai memperkenalkan diri mereka, menyebutkan nama lengkap, nama panggilan, dan hobi masing-masing. Edukasi mengenai life review memberikan pemahaman yang mendalam bagi para lansia tentang manfaat merefleksikan kenangan hidup mereka. Ini menjadi langkah awal yang penting untuk mempersiapkan mereka dalam berpartisipasi lebih aktif di tahapan berikutnya. Pengarahan tentang cara berbagi cerita juga membantu mengurangi rasa canggung para peserta, meningkatkan rasa percaya diri mereka, dan mendorong mereka untuk berbicara lebih terbuka mengenai pengalaman pribadi mereka.



Gambar 2 Edukasi tentang life review

2. Demonstrasi

Pada tahap demonstrasi, fasilitator akan memberikan contoh terlebih dahulu tentang bagaimana cara melakukan life review. Langkah ini bertujuan agar peserta (lansia) dapat memahami dengan jelas bagaimana cara berbagi kenangan hidup mereka sebelum mereka melakukannya sendiri. Fasilitator memulai dengan memberikan penjelasan singkat kepada peserta tentang pentingnya life review. Fasilitator menjelaskan bahwa tujuan dari kegiatan ini adalah untuk membantu mereka mengingat kembali kenangan-kenangan penting dalam hidup mereka dan berbagi cerita tersebut dengan teman-teman di sekitar mereka. Fasilitator memberikan contoh pribadi sebagai model life review. Fasilitator memilih salah satu kenangan hidup yang berarti dan berbagi cerita dengan peserta. Sebagai contoh, fasilitator bisa memilih kenangan masa kecil, seperti sebuah perayaan keluarga atau perjalanan yang berkesan, dan menceritakan detail situasi tersebut.

Setelah memberikan contoh, fasilitator mengajak peserta untuk mendengarkan dengan seksama dan mengamati bagaimana fasilitator menceritakan kenangan tersebut. Fasilitator akan menunjukkan bagaimana cara menggali dan menyusun cerita, serta bagaimana menyampaikan cerita secara jelas dan mudah dimengerti. Setelah demonstrasi, fasilitator memberikan waktu sejenak bagi peserta untuk merenungkan kenangan mereka sendiri yang berkesan. Fasilitator juga akan memberi instruksi untuk memilih kenangan yang akan mereka ceritakan, apakah itu kenangan dari masa kecil, remaja, atau momen penting lainnya dalam hidup mereka.



Gambar 3 Demonstrasi sebelum melakukan life review

3. Simulasi

Pada tahap simulasi, peserta diberikan gambar-gambar objek yang mereka pilih untuk menggambarkan kenangan berkesan dalam hidup mereka. Setiap peserta mengungkapkan cerita di balik gambar tersebut, seperti siapa saja yang terlibat dalam kenangan itu, di mana dan kapan peristiwa tersebut terjadi, serta apa yang mereka lakukan pada waktu itu. Sebagian besar peserta terlihat emosional dan bersemangat saat menceritakan kisah mereka, dengan beberapa di antaranya mengingat kembali kenangan tentang keluarga, teman, atau tempat yang sangat berarti dalam hidup mereka. Simulasi dengan gambar objek berkesan sangat efektif untuk memicu kenangan dan membantu lansia lebih fokus dalam menceritakan pengalaman hidup mereka. Pendekatan visual ini memungkinkan lansia untuk lebih mudah mengingat situasi-situasi spesifik dalam hidup mereka. Selain itu, berbagi cerita melalui gambar membuat suasana lebih hidup dan mempermudah komunikasi antar peserta. Proses ini juga memperkuat refleksi diri dan rasa bangga atas pengalaman hidup yang telah mereka lewati.



Gambar 4 Simulasi Life review



Gambar 5 Lansia menceritakan pengalaman masa lalu

Setelah pelaksanaan terapi life review, berikut adalah hasil yang dicapai dari kegiatan yang dilakukan bersama para lansia di Panti Sosial Tresna Werda Madago, Sebanyak 18 dari 24 lansia yang berpartisipasi dalam kegiatan life review berhasil menceritakan pengalaman masa lalu mereka dengan jelas dan terbuka. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta merasa nyaman dan percaya diri untuk berbagi kenangan mereka setelah mendapatkan pemahaman dan arahan yang jelas dari fasilitator. Lansia mengungkapkan berbagai kenangan berharga, mulai dari masa kecil yang bahagia, momen-momen penting dalam hidup mereka seperti pernikahan, hingga kenangan bersama keluarga atau teman-teman dekat yang meninggalkan kesan mendalam. Menceritakan pengalaman-pengalaman tersebut membantu lansia untuk merefleksikan perjalanan hidup mereka dan merasa dihargai atas kenangan yang dimiliki.

Setelah berbagi cerita, banyak lansia yang mengungkapkan perasaan bahagia dan lega. Beberapa dari mereka tersenyum lebar atau bahkan menunjukkan ekspresi emosional saat menceritakan kenangan indah yang telah lama mereka simpan. Mereka merasa dihargai karena bisa berbagi cerita tentang hidup mereka dan merasa lebih ringan setelah menceritakan pengalaman-pengalaman berharga. Hal ini juga menciptakan suasana positif di antara peserta, yang saling mendengarkan dengan penuh perhatian dan memberikan dukungan satu sama lain. Perasaan bahagia ini menunjukkan bahwa kegiatan life review tidak hanya berfungsi sebagai terapi untuk mengingat kenangan, tetapi juga sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas emosional dan psikologis lansia.

Sebagian besar lansia menunjukkan antusiasme yang tinggi sepanjang kegiatan life review. Mereka terlihat sangat aktif berpartisipasi dalam sesi berbagi cerita, mendengarkan cerita teman-teman mereka, dan terlibat dalam diskusi kelompok. Antusiasme ini terlihat dari respon peserta yang penuh semangat saat giliran mereka untuk menceritakan kenangan hidup mereka. Lansia juga terlihat saling memberikan dukungan emosional satu sama lain, menciptakan atmosfer yang hangat dan penuh kebersamaan. Antusiasme ini juga tercermin dari keterlibatan mereka dalam kegiatan-kegiatan lain yang mendukung sesi life review, seperti permainan botol dan simulasi

berbagi kenangan dengan gambar objek berkesan

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Panti Sosial Tresna Werda Madago Tentena dengan penerapan terapi life review menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan sosial lansia. Melalui tiga tahapan utama, yaitu edukasi tentang life review, demonstrasi dan simulasi berbagi kenangan dengan gambar objek berkesan, peserta lansia dapat menceritakan pengalaman hidup mereka dengan penuh antusiasme dan merasa dihargai atas cerita yang mereka bagikan. Disarankan untuk mengadakan kegiatan serupa secara berkala agar para lansia dapat terus merasakan manfaat dari terapi life review. Kegiatan ini tidak hanya bermanfaat untuk merangsang kenangan, tetapi juga untuk menjaga kesejahteraan emosional dan mental mereka

DAFTAR PUSTAKA

- Ajaim Ali Al Matared, S., Al-haddad, A. A., Al Aldbey, A. mesfer M., Alfuhayd, R. N. M., Alsharif, H. A., Al mansour, N. M. A., Alyami, S. A. M., Almansour, A. B. M., Al Sayhab, A. H. B., Alsawidan, H. M., & Al sulaiman, A. A. A. (2023). Dampak Penuaan terhadap Fungsi Neurologis dan Penurunan Kognitif. *Saudi Medical Horizons Journal*, 4(1), 57–63. <https://doi.org/10.54293/smhj.v4i1.99>
- Avelina, Y., Dhale Pora, Y., & Nong Baba, W. (2023). Pengaruh Terapi Life Review Terhadap Peningkatan Harga Diri Pada Lansia Dengan Depresi. *Babali Nursing Research*, 4(1), 142–152. <https://doi.org/10.37363/bnr.2023.41210>
- Awad, S., Bano, D. S., Aslam, M. A., Ezzy, T., Fatima, I., & Mansoor, M. (2024). MEMAHAMI HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI PADA MASYARAKAT PENUA. *Journal of Population Therapeutics & Clinical Pharmacology*, 251–257. <https://doi.org/10.53555/jptcp.v3i1i3.4816>
- Chang, H., Do, Y., & Ahn, J. (2024). Evaluasi Metode Campuran ACTS: Meningkatkan Koneksi Melalui Bercerita—Pendekatan Baru untuk Meningkatkan Keterlibatan Lansia dan Interaksi Staf di Panti Jompo Korea. *Western Journal of Nursing Research*, 46(6), 445–455. <https://doi.org/10.1177/01939459241247809>
- Devi, R., & Sharma, S. (2019). Studi Pra-Eksperimental untuk Mengevaluasi Efektivitas Psikoterapi Reminiscence Terstruktur terhadap Tingkat Depresi pada Lansia yang Tinggal di Panti Jompo. *International Journal of Nursing Education and Research*, 7(2), 183. <https://doi.org/10.5958/2454-2660.2019.00039.5>
- Handayani, R. M. (2022). Merajut Hidup Bahagia dan Bermakna pada Lansia melalui Reminiscence Therapy. *Jurnal Humanitaria: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 1(1), 103. <https://doi.org/10.14421/hum.v1i1.2557>
- Leahy, F., Ridout, N., Mushtaq, F., & Holland, C. (2022). Meningkatkan memori otobiografi spesifik pada orang dewasa yang lebih tua: dampak pada suasana hati, pemecahan masalah sosial, dan keterbatasan fungsional. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, 25(5), 695–723. <https://doi.org/10.1080/13825585.2017.1365815>
- Lee, S., Oh, H., Shi, C.-K., & Doh, Y. Y. (2022). Tinjauan Kehidupan Menggunakan Permainan Metafora Kehidupan untuk Mempromosikan Komunikasi Antargenerasi. *Proceedings*

- of the ACM on Human-Computer Interaction, 4(CSCW2), 1–21. <https://doi.org/10.1145/3415169>
- Lin, J., Zhao, R., Li, H., Lei, Y., & Cuijpers, P. (2024). Melihat kembali kehidupan: Sebuah meta-analisis terkini tentang efek terapi tinjauan kehidupan dan kenangan terhadap depresi di usia lanjut. *Journal of Affective Disorders*, 347, 163–174. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.11.050>
- Ramdani, R. F., Herlambang, A. D., Falhadi, M. M., Fadilah, M. Z., Turnip, C. E. L., & Mulyana, A. (2024). Membangun Kesejahteraan Pikiran untuk Kesehatan Mental Melalui Gaya Hidup Sehat dan Olahraga. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2928–2936. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1186>
- Reong, A. R., Kuwa, M. K. R., Mane, G., Gaharpung, M. S., Carvallo, Y. T., Dewi, A. Y. A., & Lipi, P. (2022). Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) Melatih Stimulasi Sensori Menyanyi dan Menari Bersama Warga Disabilitas Mental Di Dusun Ru Wolong Desa Lela Kabupaten Sikka. *Journal of Health Innovation and Community Service*, 1(2). <https://doi.org/10.54832/jhics.v1i2.49>
- Riskesdas. (2018). Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* (p. 198).
- Simmons, S. C., Augenstern, J. M., & Tolan, P. H. (2023). Program Pemuda dan Pengembangan Mengatasi. In *The Cambridge Handbook of the Development of Coping* (pp. 680–701). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108917230.035>
- Wilda, R. D., & Sukihananto. (2024). Intervensi Memory Game dalam Meningkatkan Kemampuan Kognitif dan Memori pada Lansia Penderita Demensia: Tinjauan Pustaka. *Lentera Perawat*, 5(2), 341–348. <https://doi.org/10.52235/lp.v5i2.322>
- Zhong, Q., Chen, C., & Chen, S. (2023). Efektivitas terhadap Kualitas Hidup dan Kepuasan Hidup pada Lansia: Tinjauan Sistematis dan Analisis Meta Tinjauan Kehidupan dan Terapi Reminiscence di Seluruh Lingkungan. *Behavioral Sciences*, 13(10), 830. <https://doi.org/10.3390/bs13100830>