

DARI KENANGAN MENUJU KESEJAHTERAAN: MANFAAT REMINISCENCE THERAPY BAGI LANSIA DI GRIYA LANSIA HUSNUL KHATIMAH

Novita Permatasari^{1*}, Heryanto Susilo², Salvinia Salvy Prihanta³, Meria Latifatun
Nisa Azira⁴, Alfani Dwiki Candra⁵, Rizka Arum Puspita⁶, Rizal Aminullah⁷

^{1, 3, 4, 5, 6, 7} Pekerjaan Sosial, Pendidikan Profesi Guru, Universitas Negeri Surabaya,
Surabaya, Indonesia.

² Pendidikan Luar Sekolah, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Surabaya, Indonesia.

¹novita.17010034034@mhs.unesa.ac.id, ²heryantosusilo@unesa.ac.id

³ppg.salviniaprihanta08@program.belajar.id, ⁴ppg.meriaazira55@program.belajar.id,

⁵ppg.alfancandra01@program.belajar.id, ⁶ppg.rizkapuspita47@program.belajar.id,

⁷ppg.rizalaminullah82@program.belajar.id.

Abstract

This research focuses on the implementation of reminiscence therapy for the elderly at the Husnul Khatimah elderly griya in Malang Regency. In Indonesia, cases of neglect of the elderly by the family are quite high. This is evidenced by the number of neglected elderly people in the identification of PMKS (Persons with Social Welfare Problems) in East Java amounting to 173,871 people from the total population. Reminiscence therapy is very effective for the psychological healing of the elderly suffering from depressive disorders, in addition to reducing symptoms of depression, it has also been shown to increase self-esteem, life satisfaction, mental well-being and loneliness. The research method used was observation. The observation method was chosen because of its flexibility in use and can be supported by documentation. Based on the activities carried out, it shows satisfactory results, the elderly feel satisfaction with the activities received, happy for the arrival of young people who are considered as children and family and the desire of the elderly to continue to be able to gather with servants and students.

Keywords: Reminiscence Therapy, Older People, Social Welfare.

Abstrak

Penelitian ini difokuskan pada implementasi terapi kenangan untuk lansia yang dilaksanakan di griya lansia Husnul Khatimah Kab. Malang. Di Indonesia, kasus penelantaran lansia oleh pihak keluarga cukup tinggi. Hal ini dibuktikan dengan jumlah penduduk lanjut usia terlantar pada identifikasi PMKS (Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial) di Jawa Timur sebesar 173.871 jiwa dari total populasi penduduk. Terapi kenangan sangat efektif untuk penyembuhan psikologis lansia yang menderita gangguan depresi, selain mengurangi gejala depresi juga terbukti meningkatkan harga diri, kepuasan hidup, kesejahteraan mental serta rasa kesepian. Metode penelitian yang digunakan adalah observasi. Metode observasi dipilih karena fleksibilitas dalam penggunaan serta dapat didukung dengan dokumentasi. Berdasarkan kegiatan yang

dilakukan menunjukkan hasil yang memuaskan, lansia merasakan kepuasan atas kegiatan yang diterima, bahagia kedatangan anak-anak muda yang dianggapnya sebagai anak dan keluarga serta keinginan lansia untuk terus dapat berkumpul bersama pengabdian dan peserta didik.

Kata Kunci: *Terapi Kenangan, Lansia, Kesejahteraan Sosial.*

PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun (Dian et al., 2021). Lansia merupakan salah satu kelompok rentan atau populasi berisiko yang jumlahnya semakin meningkat (Hasana, 2022). Allender, Rector dan Warner (2018) mengatakan bahwa kelompok risiko adalah sekelompok orang yang masalah kesehatannya cenderung memburuk karena pengaruh faktor risiko. Hal ini didukung oleh Stanhope dan Lancaster (2017) yang mengungkapkan bahwa lansia sebagai populasi berisiko mempunyai tiga karakteristik risiko kesehatan, yaitu risiko biologis yang meliputi risiko terkait usia, sosial dan lingkungan, serta permasalahan menarik yang dialami lansia dari sudut pandang psikologis, sebagai dampaknya. lansia sangat lemah dalam beradaptasi terhadap perubahan yang dialaminya. Hal ini didukung oleh Uche (2020) bahwa secara psikologis lansia mempunyai masalah emosional dan penyesuaian diri. Gangguan psikososial yang kerap terjadi antara lain depresi, kecemasan, gangguan jiwa, duka cita, kesepian, dan isolasi sosial terjadi akibat menurunnya kapasitas adaptasi lansia..

Pada tahun 2020, penduduk lansia adalah sekitar 9,92 persen dari total populasi atau berjumlah 26,82 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2020). Mengutip data proyeksi Badan Pusat Statistik (BPS), Menteri Kesehatan Republik Indonesia, dr. Kirana Pritasari, MQIH menyatakan bahwa pada tahun 2035, jumlah penduduk lansia akan mencapai 16,77 % dari total populasi (Khoirunnisa, 2022). Kondisi ini berpotensi menimbulkan beragam masalah. Jika lebih dari 10%, peningkatan populasi lansia di Indonesia akan menimbulkan masalah medis, sosial, ekonomi dan psikologis (Krisman Gea, 2020). Data Departemen Sosial Republik Indonesia (Indarwati & Raharjo, 2014) mengkonfirmasi pendapat ini: penelantaran dan

pengabaian manula oleh pihak keluarga serta sulitnya menghubungi keluarga yang tersisa adalah dua masalah yang melanda lansia Indonesia.

Di Indonesia, kasus penelantaran lansia oleh pihak keluarga cukup tinggi. Menurut data Badan Pusat Statistik (Badan Perencanaan Pembangunan Daerah, 2018), jumlah penduduk lanjut usia terlantar pada identifikasi PMKS (Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial) di Jawa Timur adalah sebesar 135.800 jiwa pada tahun 2015, sebesar 145.492 jiwa pada tahun 2016 dan sebesar 142.806 jiwa pada tahun 2017. Pada tahun 2017, jumlah lanjut usia terlantar di Kota Surabaya adalah 6.912 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2017); sedangkan pada tahun 2019, di Provinsi Jawa Timur terdapat 15.354 orang Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS) dari total populasi sebesar 173.871 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2019). Jika lansia menunjukkan dua indikator ini yaitu 1) berkehidupan kurang layak dalam aspek kemanusiaan, 2) menderita masalah sosial seperti kemiskinan dan keterlantaran—maka mereka dikategorikan sebagai Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS).

Penelantaran lansia disebabkan oleh empat faktor diantaranya masalah keuangan, perpisahan permanen dengan pasangan hidup karena perceraian atau kematian, tidak adanya anak dan kerabat dekat serta masuk ke panti jompo karena masalah keuangan dan kesehatan (Pramaswari & Fatah, 2023a). Dalam banyak kasus, pengabaian lansia merupakan akibat dari pengabaian oleh keluarga yang kerap terjadi karena beberapa faktor seperti ketidakmampuan keluarga dalam memberikan pelayanan, persepsi bahwa lansia merupakan beban keluarga, dan kurangnya peran anak dalam merawat orang tuanya (Achmalona et al., 2020).

Faktanya, sebagian besar lansia tidak ingin menderita dan menjadi beban bagi anak-anaknya (Kiik et al., 2018). Mereka selalu ingin dekat dan tinggal bersama orang-orang yang mereka cintai (Eka Permatasari et al., 2017). Penelantaran keluarga berdampak negatif terhadap perkembangan mental dan fisik lansia (Lola, 2019). Akibat penelantaran fisik, 10-15% lansia menderita malnutrisi, sedangkan hidup sendiri menimbulkan dampak psikologis negatif seperti stres dan depresi yang disebabkan oleh kesepian (Dyah Putri, 2019). Selain itu, penelantaran membuat

lansia merasa tidak aman, tidak berdaya, bergantung dan ditinggalkan (Khoirunnisa, 2022).

Pengabaian juga mempengaruhi mood lansia. Mereka merasa tidak berguna, kesepian, tidak dicintai, diabaikan, tidak berharga dan menjadi beban keluarga (Dian et al., 2021). Pada akhirnya, kepuasan dan kualitas hidup lansia menurun dan kesejahteraan mereka pun memburuk (Krisman Gea et al, 2020). Permasalahan muncul ketika lansia tidak dapat menemukan solusi atas permasalahan yang diakibatkan oleh penuaan (Kiik et al., 2018). Perasaan ditinggalkan, tidak dibutuhkan lagi, keengganan menerima kenyataan baru, seperti penyakit yang tak kunjung sembuh (Ambo et al., 2019). Stres sangat rentan terjadi pada lansia akibat duka, memburuknya kesehatan fisik dan kurangnya dukungan keluarga yang berakibat kurangnya keterampilan hidup lansia (Eka Permatasari et al., 2017). Keterampilan mengatasi masalah yang tidak memadai menyebabkan krisis yang beragam dan berjangka panjang (Machmud et al., 2021)

Manajemen stres merupakan suatu strategi yang memfasilitasi kemampuan seseorang dalam menghadapi stress (Tatontos et al., 2019). Para lansia biasanya dapat menggunakan sejumlah teknik terapi untuk mengurangi stres, seperti terapi kognitif, terapi musik, terapi spiritual, terapi relaksasi pernapasan dalam, dan terapi *reminiscence*. Terapi *reminiscence* merupakan suatu metode yang berhubungan dengan memori untuk mengingat kembali kenangan masa lalu yang telah “dibagikan” atau diwariskan kepada keluarga atau kelompok, yang berguna untuk meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup (Hidayatulloh et al., 2021). Terapi *reminiscence* adalah intervensi yang menggunakan memori untuk menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup. Terapi *reminiscence* membantu lansia mengumpulkan kenangan masa lalu yang indah dari masa kanak-kanak, remaja, dan dewasa, serta hubungan lansia dengan keluarga, kemudian membagikannya kepada orang lain (Keperawatan Mersi et al., 2020). Perawatan ini tidak memerlukan biaya dan relatif bebas efek samping berbahaya (Lestari et al., 2023). Terapi *reminiscence* sangat efektif untuk penyembuhan psikologis lansia yang menderita gangguan depresi, selain mengurangi gejala depresi juga terbukti

meningkatkan harga diri, kepuasan hidup, kesejahteraan mental dan kesepian (Cahyono et al., 2021).

Griya Lansia Husnul Khatimah merupakan sebuah panti jompo yang berlokasi di Malang, Jawa Timur. Didirikan pada tahun 2021 oleh Yayasan Griya Lansia Husnul Khatimah dan sudah dirintis sejak tahun 2019. Panti ini bertujuan untuk memberikan tempat tinggal dan perawatan yang layak bagi para lansia terlantar dan kurang mampu. Para lansia yang tinggal di griya Lansia ini akan mendapatkan perawatan jasmani dan rohaninya dibimbing agar semakin mendekat kepada Allah hingga menjemput akhir hayat yang Husnul Khatimah. Griya Lansia Husnul Khatimah bukan panti jompo berbayar atau komersial, dalam artian lembaga ini benar-benar memberikan layanan secara gratis. Lansia terlantar boleh masuk dalam kondisi sehat maupun sakit. Mereka akan dirawat secara gratis sampai ajal menjemput dan akan dimakamkan secara layak.

Atas dasar uraian diatas, kami mahasiswa pendidikan profesi guru prajabatan Universitas Negeri Surabaya mencetuskan program yang berjudul “*Reminiscence therapy* dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di Griya Lansia Husnul Khatimah” sebagai wadah mahasiswa untuk dapat bermasyarakat dan menumbuhkan jiwa kepemimpinannya dengan objek yang sesungguhnya, serta mengamalkan dan memanfaatkan keilmuan yang telah diperoleh dari kegiatan belajar di Program Studi Pekerjaan Sosial Universitas Negeri Surabaya.

METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan Tim Mahasiswa PPG Prajabatan 2023 Pekerjaan Sosial bekerjasama dengan Griya Lansia Husnul Khatimah dirancang untuk mengatasi permasalahan psikologis yang lansia rasakan. Pada kegiatan kali ini difokuskan pada pemberian *Reminiscence Therapy* (Terapi Kenangan). Terapi kenangan dititikberatkan pada program cek kesehatan lansia, program kegiatan demonstrasi memasak makanan ringan tempo dulu (klepon), program hiburan mengenang masa lalu dengan bernyanyi dan berdansa bersama, serta *Art Painting* bersama peserta didik yang terlibat selama kegiatan.

Langkah ini diambil karena memberikan perhatian holistik terhadap kesejahteraan mereka melalui program cek kesehatan lansia yang tidak hanya mengidentifikasi masalah kesehatan namun memberikan rasa aman dan perhatian serta mendukung kualitas hidup yang baik. Melalui memasak makanan ringan tempo dulu, standar kualitas yang diharapkan mencakup interaksi yang penuh kasih dari fasilitator dalam menciptakan lingkungan yang nyaman dan memperkuat interaksi sosial. Pengalaman yang menyenangkan dan bermakna bagi lansia juga ditunjukkan melalui hiburan salah satunya bernyanyi dengan lagu era 80-90 an. Emosi yang dirasakan lansia, pengabdian mencoba menuangkan dalam kegiatan *Art Painting* dengan warna-warna sesuai isi hati mereka.

Pada saat observasi awal yang dilakukan Tim Mahasiswa Pekerjaan sosial, terapi kenangan belum pernah dilakukan oleh mitra. Melalui kegiatan pengabdian ini, Griya Lansia selaku mitra berkeinginan agar program tersebut dapat berjalan berkelanjutan sehingga menjadi bahan edukasi Griya Lansia pada umumnya dan untuk peserta didik yang terlibat pada khususnya. Oleh karena itu, dalam mencapai tujuan kegiatan tersebut, disusunlah secara bersama metode pelaksanaan kegiatan. Secara umum metode pelaksanaan terdiri dari persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

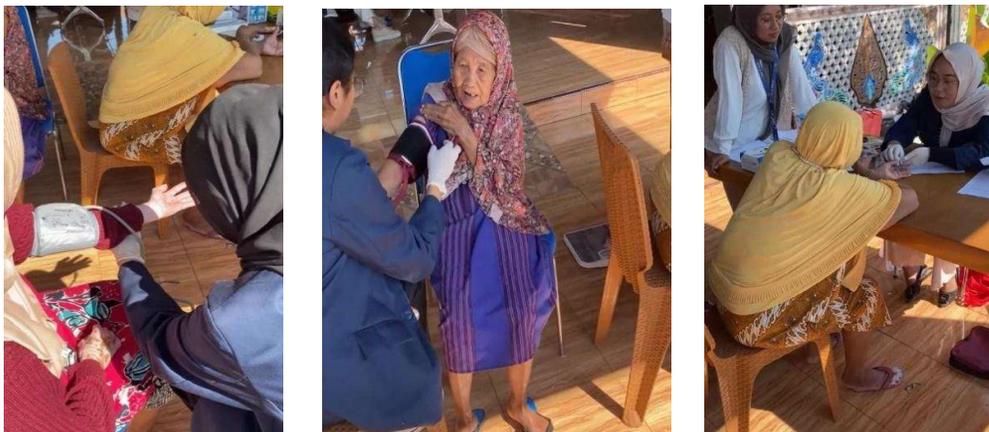
HASIL DAN PEMBAHASAN

Program Cek Kesehatan Lansia

Pada kesempatan ini pengabdian tidak hanya berusaha memberikan dampak pada lansia, namun juga pada peserta didik pekerjaan sosial konsentrasi lansia SMKN 2 Malang. Sejumlah 30 peserta didik diikutsertakan dalam kegiatan terapi yang dibagi menjadi beberapa kelompok sesuai dengan jumlah kegiatan yang dilakukan. Peserta didik dilibatkan langsung dalam persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi guna memberikan mereka pengalaman praktik langsung berhadapan dengan lansia sesuai dengan konsentrasinya. Di akhir kegiatan, peserta didik diminta untuk membuat laporan kegiatan yang kemudian dikumpulkan sebagai bentuk dokumentasi pada wali kelas.

Pada kesempatan ini pengabdian melakukan cek kesehatan lansia yang dilaksanakan pagi hari setelah lansia melakukan rutinitas pagi dan senam sekitar pukul 07.30 hingga 09.00. Kegiatan ini diikuti kurang lebih 50 lansia dengan kondisi penyakit fisik maupun psikis yang tidak berat. Pemeriksaan dipimpin oleh salah satu tim pengabdian bersama 4 peserta didik jurusan pekerjaan sosial SMKN 2 Malang. Seluruh alat telah disediakan oleh pihak Griya Lansia sehingga pengabdian diminta melengkapi bahan yang digunakan. Pemeriksaan yang dilakukan diantaranya : (a) Tinggi badan dan berat badan; (b) Tekanan darah; (c) Suhu; (d) Nadi; (e) Saturasi oksigen; dan (f) Asam urat.

Mitra mengungkapkan bahwa pemeriksaan kesehatan pada lansia rutin dilakukan sebulan sekali. Dengan adanya kegiatan cek kesehatan yang diinisiasi oleh pengabdian ini tentunya memudahkan tenaga kesehatan dalam memeriksa kondisi kesehatan lansia seiring dengan penambahan sumber daya manusia. Dari hasil pemeriksaan kesehatan lansia ditemukan bahwa : (a) kurang lebih 30% lansia baik perempuan dan laki-laki menderita hipertensi atau tekanan darah tinggi; (b) 10% diantaranya mengeluh pusing; (c) 10% menunjukkan nilai asam urat yang tinggi; (d) 5% mengeluh gatal-gatal; (e) 45% sisanya tidak terdapat keluhan dan dalam kondisi yang prima. Adapun dokumentasi kegiatan ini sebagaimana dilampirkan dalam Gambar 1.



Gambar 1. Kegiatan Cek Kesehatan Lansia

Program cek kesehatan untuk lansia bertujuan memberikan perhatian holistik terhadap kesejahteraan mereka. Standar kualitas yang diharapkan mencakup pemeriksaan menyeluruh untuk mendeteksi masalah kesehatan yang mungkin, termasuk Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti tekanan darah tinggi dan asam urat. Interaksi yang empatik dan pengertian dari tenaga medis serta memberikan informasi yang jelas dan mudah dimengerti kepada lansia tentang hasil pemeriksaan juga menjadi bagian penting. Tujuannya tidak hanya mengidentifikasi masalah kesehatan, tetapi juga memberikan rasa aman dan perhatian kepada lansia serta mendukung kualitas hidup yang lebih baik.

Pencegahan penyakit tidak menular tidak hanya sekedar menghindari faktor risiko, namun juga deteksi dini (Pramaswari & Fatah, 2023). Pemeriksaan kesehatan tidak hanya dilakukan pada saat sedang sakit saja, namun bisa juga dilakukan pada saat kondisi tubuh sedang dalam kondisi baik. Pemeriksaan kesehatan merupakan hal yang sangat fundamental terutama bagi para lansia karena tubuhnya rentan terhadap penyakit (Nindy Elliana Benly et al., 2022). Fungsi fisiologis menurun seiring bertambahnya usia akibat proses penuaan, sehingga penyakit tidak menular sering terjadi pada lansia (Pramaswari & Fatah, 2023). Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup dan kesehatan lansia adalah terbatasnya akses lansia terhadap pelayanan kesehatan (Setyo & Winarsih, 2023). Tingginya angka kasus dan kematian akibat PTM menjadikan penerapan upaya pengendalian menjadi sangat penting (Nita et al., 2019). Selain itu, salah satu penyebab meningkatnya permasalahan kesehatan lansia di masyarakat adalah kurangnya informasi tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan bagi lansia (Hariman et al., 2022).

Program Kegiatan Demonstrasi Memasak Makanan Ringan Tempo Dulu (Klepon)

Sebagai bagian dari terapi, pengabdian menggunakan kegiatan demonstrasi memasak klepon dalam membantu mengingat kenangan tertentu. Jajanan pasar khas subuh ini disinyalir berasal dari Jawa dan telah diperkenalkan sejak tahun 1950-an. Para lansia tentunya sangat akrab dengan makanan ringan dengan warna hijau

khasnya serta diisi gula merah lumer yang akan muncrat ketika dikunyah. Komponen terapi kenangan melalui kegiatan ini dapat melibatkan aktivitas sederhana dan memicu pikiran bawah sadar akan ingatan masa lampau terutama melalui panca indra penglihatan dan pengecapan. Perlakuan yang mudah, murah, dan berkesan juga menjadi pertimbangan pengabdian dalam memicu perasaan positif dalam diri.

Kegiatan demonstrasi memasak makanan ringan tempo dulu berupa klepon dimulai pukul 09.00. Sebelumnya pengabdian telah menyiapkan bahan dan klepon jadi yang dibuat sendiri untuk nantinya dibagikan pada seluruh lansia dan peserta didik yang hadir. Pengabdian menyiapkan kompor, klepon yang sudah dibentuk bundar, adonan klepon, kelapa parut, gula merah, dan air. Salah satu anggota pengabdian memimpin demonstrasi dibantu dengan 3 peserta didik SMK Negeri 2 Malang dalam proses demonstrasi. Sambil merebus klepon yang sudah dibulatkan, di tengah-tengah demonstrasi, pemimpin demonstrasi memanggil beberapa lansia untuk meminta mereka memasukkan gula merah dan membulatkan adonan klepon. Setelah beberapa klepon sudah matang, barulah lansia dan peserta didik diminta untuk membubuhkan parutan kelapa pada seluruh sisi klepon. Lansia tampak senang dan girang ketika turut andil dalam prosesnya. Lansia lain yang tidak mengikuti proses pembuatan klepon di depan, nampak tersenyum hingga tak sedikit yang terlihat menitikkan air mata. Kegiatan tidak hanya berfokus pada demonstrasi namun melibatkan *ice breaking* yang penuh gelak tawa. Adapun dokumentasi kegiatan ini sebagaimana dilampirkan dalam Gambar 2.



Gambar 2. Kegiatan demonstrasi memasak makanan ringan tempo dulu (klepon)

Terapi kenangan atau *reminiscence therapy* merupakan suatu metode yang menggunakan segala panca indera yaitu penglihatan, perabaan, pengecapan, penciuman, serta pendengaran (Keperawatan Mersi et al., 2020). Bercerita mengenai kejadian masa lampau dapat membantu lansia -terutama lansia terlantar- merasa tidak terlalu terisolir dan lebih memiliki koneksi terhadap masa kini. Berikut ini beberapa kegiatan terapi kenangan yang menggunakan semua panca indra: (a) Penglihatan: melihat foto masa kecil dan membantu pengidap terpicu mengingat siapa dan di mana saja individu dalam foto tersebut berada saat ini; (b) Perabaan: meraba berbagai benda sehari-hari dan membedakan sifat benda tersebut; (c) Pengecapan: mencoba makanan favorit waktu kecil, atau mengecap bumbu dapur yang biasa digunakan; (d) Penciuman: mencium aroma makanan yang didapat sehari-hari dan membedakannya, misalnya saat mengenal segarnya wangi jeruk; dan (e) Pendengaran: mendengarkan musik favorit di masa lampau.

Program Demonstrasi Memasak Makanan Ringan Tempo Dulu bertujuan menghidupkan kenangan dan meningkatkan keterlibatan lansia dalam aktivitas positif. Standar kualitasnya mencakup panduan yang jelas dan berorientasi pada keselamatan, menyediakan bahan-bahan yang mudah dikenali dan dijangkau, serta memperhatikan kebutuhan kesehatan dan preferensi diet lansia. Interaksi yang penuh kasih dari para fasilitator membantu menciptakan lingkungan yang nyaman dan merangsang diskusi tentang kenangan masa lalu. Tujuannya bukan hanya tentang memasak, tetapi juga menghidupkan kembali pengalaman masa lalu yang menyenangkan dan memperkuat ikatan sosial.

Program Hiburan Mengenang Masa Lalu dengan Bernyanyi dan Berdansa Bersama

Pada beberapa waktu tertentu, lansia mendapatkan hiburan berupa bernyanyi bersama di aula Griya Lansia. Lansia dibebaskan untuk menyanyi lagu kesukaan mereka. Kerap kali terdengar lantunan lagu tahun 1980-an hingga 1990-an yang amat familiar di telinga. Tak jarang, mereka seringkali menitikkan air mata mengingat kondisi beberapa tahun silam sebelum berada di Griya Lansia. Namun, tidak seluruh

lansia memanfaatkan kesempatan menyanyi di aula, beberapa di antara mereka merasa malu atau merasa dirinya tidak memiliki bakat menyanyi. Dengan mempertimbangkan hal tersebut, pengabdian berusaha memanfaatkan situasi dan kondisi untuk mengajak seluruh lansia bernyanyi dan menari bersama.

Pelaksanaan menyanyi dan menari bersama dilakukan setelah lansia menyantap klepon yang telah diberikan. Tidak ada langkah atau hal khusus yang harus lansia kerjakan. Beberapa lansia yang telah menyantap hidangan dipersilahkan untuk menyanyi di depan aula. Lansia yang bernyanyi mengiringi rekan-rekannya makan sambil bercengkrama satu sama lain. Peserta didik SMK Negeri 2 Malang yang hadir turut memeriahkan kegiatan. Beberapa diantaranya nampak asyik berdendang dan menari bersama para lansia. Suasana semakin meriah dan penuh gelak tawa. Tak jarang satu dua lansia maju ke depan memimpin rekan-rekannya untuk menari bersama. Adapun dokumentasi pada pelaksanaan hiburan mengenang masa lalu melalui bernyanyi dan berdansa bersama nampak pada gambar 3.



Gambar 3. Program Hiburan Bernyanyi Bersama

Program Hiburan Mengenang Masa Lalu dengan Bernyanyi dan Berdansa Bersama menjadi salah satu terapi kenangan berupa rekreasi yang menggunakan panca indera pendengaran dengan tujuan merangsang memori dan emosi positif pada lansia (Nuari Pratama et al., 2019). Bernyanyi menjadi salah satu cara seseorang merasakan kegembiraan dan melupakan sejenak beban yang dipikirkannya (Pratiwi Elingsetyo Sanubari & Evarayanti Saragih, 2020). Melalui nyanyian dan musik maka keterampilan ekspresi diri dikembangkan dan segala pikiran serta isi hati diungkapkan melalui nyanyian. Bernyanyi juga merupakan bagian dari

pengungkapan perasaan karena ritme dan musik yang menawarkan kesenangan dan persahabatan (Hariman et al., 2022)

Standar kualitasnya mencakup pilihan lagu-lagu yang dikenal dan disukai dari masa lalu lansia, serta musik yang disesuaikan dengan preferensi dan kebutuhan pendengaran mereka. Fasilitator yang ramah dan berpengalaman membimbing dengan lembut, menghargai setiap partisipan, dan menghadirkan suasana yang aman dan mendukung. Interaksi sosial yang mendorong melalui bernyanyi dan berdansa membantu memperkuat ikatan sosial dan meningkatkan kesejahteraan mental serta emosional lansia guna memberikan pengalaman yang menyenangkan dan bermakna bagi mereka.

Art Painting Lansia

Pengabdian menyadari pentingnya variasi kegiatan yang belum pernah lansia rasakan guna memberikan pengalaman terbaik sehingga pengabdian mencetuskan *art painting* lansia sebagai suguhan kegiatan terakhir. Hal ini krusial dilakukan untuk meningkatkan keterampilan koping individu, mengelola stress, dan memperkuat rasa percaya diri lansia. Media yang digunakan dalam proses terapi ini sangat bervariasi. Dalam kegiatan ini, pengabdian menginisiasi cap tangan dengan media kain mori katun sehingga mudah untuk dilakukan lansia.

Berikut merupakan langkah-langkah yang dilakukan dalam proses *art painting*: (a) pengabdian menyiapkan kain selebar 2 x 3 meter di atas meja yang terbentang di depan aula; (b) pengabdian menyiapkan cat yang digunakan untuk cap tangan. Cat yang digunakan dicampur dengan berbagai warna sehingga pilihan warnanya bervariasi; (c) lansia dituntun oleh peserta didik menuju meja di depan aula; (d) pengabdian mengarahkan lansia untuk memilih warna sesuai dengan suasana hati mereka saat itu. Warna gelap untuk menandakan apabila emosi negative yang lebih banyak menguasai lansia sedangkan warna-warna cerah menandakan emosi positif yang lebih dominan dirasakan lansia saat itu; (e) pengabdian membantu mengarahkan tangan lansia pada kain meja yang disediakan; (f) lansia kembali dituntun oleh peserta didik menuju ke kamar kecil atau kran terdekat untuk

membersihkan tangan dari sisa cat yang menempel; terakhir (g) peserta didik menuntun lansia untuk kembali beristirahat di kamar masing-masing. Adapun dokumentasi *art painting* pada lansia ditunjukkan dalam gambar 4.



Gambar 4. *Art Painting* Lansia

Kegiatan *art painting* lansia dilakukan dengan tujuan untuk memaksimalkan penerapan program *reminiscence therapy* yang dijalani oleh lansia. Lansia dapat melakukan kegiatan *art painting* sambil diiringi musik untuk membuat suasana jadi bahagia dan bersemangat. Malchiodi (2018) menyatakan *art therapy* menjadi suatu bentuk terapi yang ekspresif dengan bermediakan materi seni seperti lukisan, kapur, cat, maupun spidol (Nur Shokiyah et al., 2021). Proses kreatif yang dijalankan membantu mengekspresikan diri, meningkatkan keterampilan *coping* individu, membantu mengelola stres, serta memperkuat rasa percaya diri (Siti et al., 2024). Kegiatan yang menghasilkan sebuah karya seni seperti ini mampu memenuhi kebutuhan psikologis dan emosional lansia, baik yang memiliki bakat dalam seni maupun yang tidak (Gede et al., 2023). Melalui *art therapy*, lansia mampu mengungkapkan perasaan yang dialami dengan memaksimalkan seluruh fungsi dalam diri (Kartini et al., 2021)

Art therapy disinyalir mampu menjadi alternatif yang tepat bagi lansia untuk mengungkapkan emosi seperti perasaan marah, penolakan, cemas, dan rendah diri (Gemini et al., 2023) Salah satu kegiatan yang diperoleh dari *art therapy* yaitu melalui menggambar atau cap tangan. Melalui media ini, membantu memahami persepsi dan perasaan yang terjadi pada diri lansia, mencoba menggali cara

penyelesaian masalah, memiliki harapan untuk membantu meningkatkan kualitas hidup lansia yang lebih baik, serta tidak terjebak dalam masa lalu (Riyanti & Hidayat, 2023). Melalui *art therapy* membantu lansia mencapai tujuan seperti mengungkapkan apa yang dirasakan, katarsis, atau meningkatkan *self-esteem* pada individu (Kurniasih et al., 2021). Stephenson (2020) juga mengungkapkan bahwa proses terapeutik pada kegiatan *art therapy* mampu menekankan proses kognitif dengan harapan dapat membangkitkan emosi positif dan meningkatkan memori individu sehingga lansia mampu menghadapi perbaikan fisik, emosi, dan pengaruh lingkungan dengan cara yang baru (Ramalia Sentika & Karneli, 2021).

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim mahasiswa Pekerjaan Sosial PPG Prajabatan 2023 Gelombang 1 telah berupaya meningkatkan kualitas hidup, kepercayaan diri, serta emosi positif dalam diri lansia melalui kegiatan : (a) melakukan program cek kesehatan pada lansia; (b) mendemonstrasikan pembuatan makanan ringan tempo dulu berupa klepon; (c) rekreasi bernyanyi dan berdansa bersama lansia; serta (d) *art painting therapy* bagi lansia.

Kegiatan yang dilakukan menunjukkan hasil yang memuaskan. Melalui pengamatan dan wawancara didapatkan hasil bahwa lansia merasakan kepuasan atas kegiatan yang diterima, bahagia kedatangan anak-anak muda yang dianggapnya sebagai anak dan keluarga serta keinginan lansia untuk terus dapat berkumpul bersama pengabdian dan peserta didik. Secara praktis, pengabdian ini memberikan informasi kepada mitra pentingnya *reminiscence therapy* atau terapi kenangan dalam meningkatkan kualitas hidup serta kepercayaan diri lansia. Secara akademik, pengabdian ini dapat dikembangkan dengan menambah variable-variabel agar dapat menyempurnakan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmalona, T. ... Wiguna, R. I. (2020). Efektivitas Rekreasi Bernyanyi Terhadap Peningkatan Activity Daily Living Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna

- Werdha Puspakarma Mataram. In *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda* (Vol. 8).
- Ambo, I. ... Wonomulyo, Y. (N.D.). Pengabaian Lanjut Usia Oleh Keluarga *The Neglect Of The Elderly By The Family*.
- Cahyono, W. ... Sukardin, S. (2021). Penerapan Reminiscence Therapy Dalam Menurunkan Tingkat Depresi Lansia Kabupaten Lombok Barat. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 13(1), 19–28. <https://doi.org/10.36990/Hijp.V13i1.242>
- Derajat Kesehatan Lansia Melalui Penyuluhan Dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia Di Dusun Mrisi Yogyakarta Setyo Retno Wulandari, P., & Winarsih, W. (2023). *Pengabdian Masyarakat Cendekia Volume 02 Nomor 02 (2023)* 58-61.
- Dian, O. ... Barat, S. (2021). Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Lansia. 2(4). <http://undhari.ac.id>
- Eka Permatasari, A. ... Meiske Suparman, Dan Y. (2017). Penerapan Art Therapy Untuk Menurunkan Depresi Pada Lansia Di Panti Werdha X. *Versi Cetak*, 1(1), 116–126.
- Gede, D. ... Erwanto, R. (2021). Pengaruh Art Therapy (Terapi Menggambar) Terhadap Stres Pada Lansia.
- Gemini, S. ... Ners, M. P. (2023). Art Therapy Sebagai Upaya Mengatasi Kesepian Pada Lansia Di Panti Wreda Budi Sosial Kota Batam. *Journal Of Community Dedication*, 2(2), 82.
- Hariman, Y. N. ... Yudiati, E. A. (2022). Efektivitas Terapi Reminiscence Untuk Mengurangi Depresi Pada Lansia Dengan Penyakit Kronis. *Philanthropy: Journal Of Psychology*, 6(2), 173. <https://doi.org/10.26623/Philanthropy.V6i2.5436>
- Hasana, A. R. ... Pos, K. K. (N.D.). Volume 4 Nomor 2 Oktober 2022 Gambaran Pengelolaan Obat di Griya Lansia Husnul Khatimah Kec. Wajak Kab. Malang (Analisis Fenomenologi). *Jurnal Keperawatan Dirgahayu*.
- Hidayatulloh, A. I. ... Tasikmlaya, K. (2021). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Harapan Hidup Lansia. *Jurnal Mitra Kencana Keperawatan Dan Kebidanan*, 5, 18–24. <https://doi.org/10.54440>

- Kartini, Y. ... Surabaya, U. (N.D.). Terapi Aktifitas Kelompok Art Painting Therapy Dan Garden Therapy Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Lansia Di Uptd Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya.
- Keperawatan Mersi, J. ... Keperawatan Prodi DIII Keperawatan Purwokerto Poltekkes Kemenkes Purwokerto, J. (2020). Pengaruh Reminiscence Therapy Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Mersi*, 3, 23–30. [Http://Ejournal.Poltekkes-](http://Ejournal.Poltekkes-)
- Kesehatan, J. I. ... Madani, U. Y. (N.D.). Terapi Aktivitas Kelompok (Tak) Art Painting Therapy Pada Lansia di Ruang Wisma Mangga Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulya 2. *Medic Nutricia 2024*, 3, 1–98. [Https://Doi.Org/10.5455/Mnj.V1i2.644](https://doi.org/10.5455/Mnj.V1i2.644)
- Khoirunnisa, R. (2022). Kesejahteraan Subjektif Pada Lanjut Usia Terlantar Subjective Well Being Of Neglected Elderly. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 2023(1), 124–140.
- Kiik, S. M. ... Permatasari, H. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 109–116. [Https://Doi.Org/10.7454/Jki.V21i2.584](https://doi.org/10.7454/Jki.V21i2.584)
- Krisman Gea, Y. ... Basar, K. (N.D.). Dampak Pelayanan Sosial Terhadap Psikososial Lanjut Usia Dalam Panti The Impact Of Social Services On The Psychosocial Elderly In Nursing Homes (Vol. 9, Issue 01). Kesejahteraan Sosial.
- Kurniasih, U. ... Wahyuni, N. T. (2021). Pengaruh Art Therapy (Menggambar) Terhadap Stres Pada Lansia. *I2*(1). [Https://Doi.Org/10.38165/Jk](https://doi.org/10.38165/Jk)
- Lestari, M. P. ... Ismail, Z. (2023). Analisis Kekerasan Terhadap Orang Lanjut Usia (Lansia) Perempuan Di Indonesia (Vol. 8, Issue 1). [Https://Databoks.Katadata.Co.Id/Datapublish/2022/05/30/Ada-30-Juta-Penduduk-Lansia-Di-Indonesia-Pada-2021](https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/05/30/ada-30-juta-penduduk-lansia-di-indonesia-pada-2021)
- Machmud, R. ... Maputra, Y. (N.D.). Analisis Bentuk Pengabaian Yang Dialami Lansia Yang Tinggal Bersama Keluarga.
- Nindy Elliana Benly, O. ... Kebidanan Paramata Raha, A. (2022). Pelayanan Pemeriksaan Kesehatan Gratis Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas

- Batalaiworu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(12).
[Http://Bajangjournal.Com/Index.Php/J-Abdi](http://Bajangjournal.Com/Index.Php/J-Abdi)
- Nita, V. ... Respati Yogyakarta, U. (2019). Pemeriksaan Kesehatan Pada Lansia Di Dusun Ringinsari Bokoharjo Prambanan Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada*, 1(2), 36.
- Nuari Pratama, R. ... Yogyakarta Abstrak, D. (2019). Terapi Musik Dalam Menurunkan Tingkat Depresi Pada Lansia: A Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6(2), 606–614.
[Http://Nursingjournal.Respati.Ac.Id/Index.Php/Jkry/Index](http://Nursingjournal.Respati.Ac.Id/Index.Php/Jkry/Index)
- Nur Shokiyah, N. ... Seni Rupa Dan Desain Institut Seni Indonesia Surakarta, F. (2021). *Terapi Seni Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Pada Lansia Akibat Pandemi Covid-19* (Vol. 13, Issue 2).
- Penelitian Dan Pengabdian Pada Masyarakat Tahun, H. I. ... Tengah, J. (N.D.). Seminar Nasional Pengalaman Lansia Jawa Yang Mengalami Pengabaian Keluarga: *Studi Fenomenologis The Experience Of Javanese Elderly Due To Family Neglect: Phenomenology Study 1*.
- Penelitian, L. ... Padang, K. (N.D.). *Edisi 2 Oktober 2019 Ensiklopedia Of Journal*. 2(1). [Http://Jurnal.Ensiklopediaku.Org](http://Jurnal.Ensiklopediaku.Org)
- Pramaswari, A. M., & Fatah, M. Z. (2023a). Program Kegiatan Pemeriksaan Kesehatan Gratis Pada Masyarakat Lansia Sebagai Upaya Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular. *Jmm (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(4), 3447. [Https://Doi.Org/10.31764/Jmm.V7i4.15945](https://Doi.Org/10.31764/Jmm.V7i4.15945)
- Pramaswari, A. M., & Fatah, M. Z. (2023b). Program Kegiatan Pemeriksaan Kesehatan Gratis Pada Masyarakat Lansia Sebagai Upaya Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular. *Jmm (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(4), 3447. [Https://Doi.Org/10.31764/Jmm.V7i4.15945](https://Doi.Org/10.31764/Jmm.V7i4.15945)
- Pratiwi Elingsetyo Sanubari, T., & Evarayanti Saragih, R. (2020). Berbagi Dengan Panti Wreda: Pemeriksaan Kesehatan Untuk Menilik Kondisi Kesehatan Lansia A B S T R A K. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 01(Desember), 269–277.
- Ramalia Sentika, H., & Karneli, Y. (2021). *Penggunaan Art Therapy Dalam Mengatasi Depresi Siswa Pasca Lanjut Perguruan Tinggi*. 2(3), 2686–2875. [Https://Doi.Org/10.31960/Konseling.V2i3.952](https://Doi.Org/10.31960/Konseling.V2i3.952)

- Riyanti, E., & Hidayat, E. (2023). Terapi Seni (Mewarnai Dan Menggambar) Membantu Lansia Mengatasi Kecemasan. *JKEP (Jurnal Keperawatan)*, 8(2).
- Tatontos, O. F. ... Tumiwa, J. (2019). Pengaruh Modernisasi Terhadap Penelantaran Lansia Pada Keluarga Di Kelurahan Paniki Bawah Kecamatan Mapanget (Unit Pelaksana Teknis Dinas *Balai Penyantunan Sosial Lanjut Usia Terlantar "Senja Cerah"*) (Vol. 12, Issue 4).