BAB 1
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia atau lanjut usia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Secara alamiah semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir dari fase kehidupannya. Proses penuaan merupakan suatu proses alami yang tidak dapat dicegah dan merupakan hal yang wajar dialami oleh orang yang diberi karunia umur panjang, dimana semua orang berharap akan menjalani hidup dengan tenang, damai, serta menikmati masa pensiun bersama anak dan cucu tercinta dengan penuh kasih sayang, (Mia Fatma Ekasari, Ni Made Riasmini, 2019).

Penuaan merupakan suatu proses alamiah dimana hal tersebut berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya. Tahapan tersebut diantaranya anak-anak, dewasa, dan tua. Berdasarkan hal itu menua terjadi hilangnya secara perlahan kemampuan yang tidak bisa banyak dilakukan setelah melewati tiga tahapan tersebut dan adanya perubahan baik fisik, mental, social, dan spiritual yang akan mempengaruhi hidup pada lansia diseluruh dunia, (Hidayatullah et al., 2021). Menua dapat diartikan sebagai kondisi yang menyebabkan lansia mempunyai masalah pada kesehatan jiwanya seperti cemas, stress, depresi, demensia, dan insomnia,(Paneo I, 2019) . Pada peroses penuaan mengakibatkan tubuh kehilangan banyak sel. Proses ini menyebabkan terjadinya penurunan pada fungsi tubuh dan mengakibatkan terjadinya perubahan pada mental dan psikologi, (Rona et al., 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2030, 1 dari 6 orang di dunia akan berusia 60 tahun atau lebih. Saat ini porsi penduduk berusia 60 tahun ke atas akan meningkat dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar. Pada tahun 2050, populasi penduduk berusia 60 tahun ke atas di dunia akan berlipat ganda (2,1 miliar). Jumlah penduduk berusia 80 tahun ke atas diperkirakan meniningkat tiga kali lipat antara tahun 2020 dan 2050 hingga mencapai 426 juta jiwa (WHO.2022.) Menurut Direktorat Jendral Kependudukan dan Pencatatan Sipil (Dukcapil), ada 30,16 juta jiwa penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia pada 2021. Penduduk lansia adalah mereka yang berusia 60 tahun

ke atas. Kelompok ini porsinya mencapai 11.01% dari total penduduk Indonesia yang berjumlah 273,88 juta jiwa (Kurniati et al., 2023)

Jumlah Populasi penduduk lansia di provinsi Gorontalo menurut badan pusat statistik 2021 mencapai 10.830.500 penduduk (jiwa). Kabupaten Boalemo 7.601 Penduduk (jiwa), Kabupaten Gorontalo 23.359 Penduduk (jiwa), Kabupaten Pohuwato 6,971 Penduduk (jiwa), Kabupaten Bonebolango 10.488 Penduduk (jiwa), Kabupaten Gorontalo Utara 6.711 Penduduk (jiwa) dan Kota Gorontalo 11,949 Penduduk (jiwa). Jadi jumlah penduduk lansia 65 tahun ke atas menurut kabupaten/kota tahun 2021 yaitu 67.079 penduduk (jiwa), (Hunowu, Sri Yulian Ayuba, Asni Puluhulawa, 2025). Data dari Dinas kesehatan provinsi Gorontalo, menunjukan bahwa di provinsi Gorontalo tahun 2019 total lansia mencapai 125,762 yang terdiri atas 22.384 total seluruh lansia yang berada di kota Gorontalo dan 40.340 lansia yang berada di kabupaten Gorontalo. Pada tahun 2020 total lansia di provinsi gorontalo mencapai 134.958 yang terdiri atas 23.678 total lansia yang berada di kota Gorontalo dan 45.312 total lansia yang berada di kabupaten Gorontalo, (IA Gobel, 2025)

Menurut *European Study of the Epidemiology of Mental Disorders* (ESEMeD), ansietas merupakan salah satu gangguan kejiwaan yang paling sering didiagnosis di kalangan lansia. Tingkat prevalensi untuk gejala ansietas berkisar antara 15% sampai dengan 52% dan 3% sampai dengan 15% untuk gangguan ansietas klinis yang sesuai dengan pedoman diagnostik. Harus ada perhatian khusus pada gejala gangguan ansietas lansia, karena gejala-gejala ini dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kondisi psikososial mereka. Lansia dengan gejala ansietas cenderung menunjukkan tingkat otonomi yang lebih rendah, kehilangan kemampuan visual dan pendengaran, ketidak seimbangan mental, gangguan kognitif, gangguan kesehatan fisik, kualitas hidup yang rendah dan peningkatan risiko kematian. Hal yang menarik bahwa insiden tersebut bahkan lebih banyak terjadi pada lansia di institusi/panti werdha, (Wicaksana & Widiarta, 2021)

الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَىِٕنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ ۗاَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىِٕنُّ الْقُلُوْبُ

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. (Q.S Ar-Rad: 28)//

Sekarang ini banyak masyarakat yang masih berpikiran bahwa lansia sangat terbatas kemampuannya, hanya bisa berada di rumah, menjalani hidup sehari-hari hanya dengan bersantai saja tanpa aktivitas apa pun yang dilakukan. Usia tua sering kali dipandang sebagai masa kemunduran (regresi), suatu periode dimana para lansia mengalami adanya penurunan yang terjadi pada dirinya, baik secara biologis maupun mental,(Hasifah1 et al., 2021)

Terapi *reminiscence* merupakan terapi yang mempunyai fleksibilitas tinggi sesuai dengan keadaan dan kondisi lansia. Terapi ini dapat dilakukan secara individu maupun kelompok, dengan berbagai cara, misalnya menggunakan gambar (foto pribadi masing-masing anggota, majalah, peralatan memasak, dan alat kebersihan), video streaming, dan menggambarkan situasi di masa lalu melalui komputer dan Proyektor LCD. Kegiatan bernostalgia bisa dengan menyanyikan lagu-lagu kenangan yang video dan liriknya banyak tersedia di internet. Wong dan Watt (1991) menemukan bahwa terapi *Reminiscence* ini berfungsi untuk mendamaikan masa lalu, mencapai rasa harga diri, dan memecahkan suatu masalah sehingga menjadikan lansia sukses dalam mengatasi masalah penyesuaian diri dan menjadikan lansia sukses untuk melanjutkan kehidupannya,(Supriatin1 et al., 2022)

Terapi *reminiscence* juga merupakan salah satu intervensi yang menggunakan memori untuk memelihara kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup. Dalam kegiatan terapi ini, terapis memfasilitasi lansia untuk mengumpulkan kembali memori memori masa lalu yang menyenangkan sejak masa anak, remaja dan dewasa serta hubungan klien dengan keluarga, kemudian dilakukan sharing dengan orang lain.(Ni et al., n.d.)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Hasifah1 et al., 2021) bahwa terapi *reminiscence* memberi pengaruh yang signifikan pada harga diri, depresi, dan kepuasan hidup pada lansia dan penurunan daya ingat. Terapi *reminiscence* dapat meningkatkan interaksi sosial lansia dengan satu sama lain di lingkungan dan menjadi bahan untuk anggota kelompok lansia saling berpartisipasi. Model yang dibuat ini dapat menjadi referensi di masa yang akan datang untuk perawatan mental pada lanjut usia. (Hasifah1 et al., 2021)

Sedangkan menurut Gaggioli et al.(2014); Karimi et al. (2010);Watt dan Cappeliez (2000) bahwa terapi *reminiscence* dapat didefinisikan sebagai recall memori peristiwa masa lalu, pikiran,dan perasaan untuk meningkatkan kualitas

hidup, kesenangan, dan penyesuaian dalam kehidupan(Susanto, Soetjiningsih, Samiyono, et al., 2020)

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada bulan agustus 2024 di Desa Satria Kecamatan Mootilango jumlah lansia yaitu 103 orang. Laki-laki berjumlah 56 orang dan perempuan 47 orang. Selain itu peneliti mewawancarai 5 lansia terdapat 3 lansia dengan cemas berat dan 2 lansia cemas ringan menggunakan *Generalized Anxiety Disorders* (GAD 7). Kecemasan berat pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor seperti kurangnya perhatian dari keluarga, kehilangan pasangan, kondisi kesehatan yang menurun. Sementara itu, kecemasan ringan ditimbulkan oleh kekhawatiran ringan terhadap Kesehatan dan rasa sepi. Untuk mengatasi cemas lansia belum pernah melakukan terapi reminicience.

Berdasrkan uraian latar belakang di atas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang "Pengaruh Pemberian Terapi Reminicience Terhadap Penurunan Ansietas Pada Lansia Di Desa Satria Kecamatan Mootilango"

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat dirumuskan identifikasi masalah penelitian sebagai berikut:

1. Tingginya angka lansia di indonesia terutama di provinsi Gorontalo
2. Berdasrkan survey awal terdapat 3 lansia dengan kecemasan berat
3. Belum maksimalnya penanganan terhadapat lansia yang mengalami ansietas

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu:

1. Bagaimana tingkat ansietas pada lansia sebelum dilakukan terapi *reminiscence* .
2. Bagaimana tingkat ansietas pada lansia sesudah dilakukan terapi *reminiscence* .
3. Bagaimana pengaruh pemberian terapi *reminiscence* terhadap penurunan ansietas pada lansia.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi *reminiscence* terhadap

penurunan ansietas pada lansia.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat ansietas pada lansia sebelum dilakukan terapi *reminiscence* .
2. Mengidentifikasi tingkat ansietas pada lansia sesudah dilakukan terapi *reminiscence* .
3. Untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi *reminiscence* dalam menurunkan ansietas pada lansia.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Secara Teoritis

Penelitian ini dapat membantu memperdalam pemahaman tentang proses penuaan dan permasalahan kesehatan mental pada lansia, serta memperkaya pengetahuan tentang penggunaan terapi *reminiscence* sebagai pendekatan non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

1.5.2 Secara Praktis

1. Bagi Instansi Kesehatan

   Penelitian ini dapat menjadi dasar bagi instansi kesehatan dalam mengimplementasikan terapi *reminiscence* sebagai alternatif intervensi non-farmakologis untuk mengurangi ansietas pada lansia.
2. Bagi Peneliti

   Penelitian ini membuka peluang bagi peneliti untuk mengeksplorasi lebih lanjut tentang berbagai terapi non-farmakologis yang dapat diterapkan pada lansia, khususnya dalam upaya meningkatkan kualitas hidup lansia..
3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengeksplorasi efektivitas terapi *reminiscence* atau terapi non-farmakologis lainnya pada lansia, dengan fokus pada populasi yang berbeda atau metode aplikasi yang lebih inovatif.