

AKTIVITAS KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN REMINISCENCE PADA PASIEN GERIATRI DI PUSKESMAS TELADAN

Mahmud Ar Rasyid Ridho^{1*}, Heri Saputra², Riani Baiduri³

^{1,2,3} S1 Fisioterapi, Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia, Indonesia
Email: *rizkitaufikfisio@gmail.com

Abstrak – Lansia tidak hanya menghadapi masalah kesehatan fisik seperti penyakit degeneratif, tetapi juga masalah psikososial berupa kesepian, penurunan fungsi kognitif, gangguan suasana hati, dan penurunan makna hidup. Kondisi tersebut sering kali tidak tertangani secara optimal karena pelayanan kesehatan primer lebih berfokus pada aspek kuratif dan pengendalian penyakit kronis. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang terbukti efektif, murah, dan mudah diterapkan adalah pendekatan reminiscence melalui aktivitas kelompok. Reminiscence merupakan kegiatan mengingat kembali pengalaman hidup bermakna di masa lalu yang dilakukan secara terstruktur, baik secara individual maupun kelompok. Aktivitas ini terbukti mampu meningkatkan fungsi kognitif, menurunkan gejala depresi dan kecemasan, memperkuat identitas diri, serta meningkatkan interaksi sosial pada lansia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikososial pasien geriatri melalui pelaksanaan aktivitas kelompok dengan pendekatan reminiscence di Puskesmas Teladan. Program ini dirancang dalam bentuk sesi kelompok yang melibatkan lansia secara aktif melalui diskusi, berbagi cerita, penggunaan media visual, dan stimulasi memori positif. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi model intervensi psikososial yang aplikatif, berkelanjutan, dan dapat direplikasi dalam pelayanan puskesmas, sehingga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup lansia secara holistik.

Kata Kunci: Lansia; kualitas hidup; pola hidup sehat; pengabdian masyarakat; puskesmas

Abstract – Elderly people face not only physical health problems such as degenerative diseases, but also psychosocial challenges such as loneliness, cognitive decline, mood disorders, and a decreased sense of meaning in life. These conditions are often not optimally addressed because primary health care focuses more on curative aspects and chronic disease management. One non-pharmacological intervention that has proven effective, inexpensive, and easy to implement is the reminiscence approach through group activities. Reminiscence is the act of recalling meaningful past life experiences, carried out in a structured manner, either individually or in groups. This activity has been shown to improve cognitive function, reduce symptoms of depression and anxiety, strengthen self-identity, and enhance social interaction in the elderly. This community service activity aims to improve the psychosocial well-being of geriatric patients through group activities using the reminiscence approach at the Teladan Community Health Center. This program is designed as group sessions that actively engage seniors through discussions, story-sharing, the use of visual media, and positive memory stimulation. It is hoped that this activity can become a model for psychosocial intervention that is applicable, sustainable, and replicable in community health center services, thereby contributing to a holistic improvement in the quality of life for seniors.

Keywords: Elderly; Geriatrics; Reminiscence; Group Activities; Community Health Center

1. PENDAHULUAN

Proses penuaan merupakan fenomena biologis dan sosial yang tidak dapat dihindari, ditandai dengan penurunan fungsi fisiologis, kognitif, dan psikososial. Secara global, jumlah populasi lansia terus meningkat seiring dengan meningkatnya angka harapan hidup. Kondisi ini membawa implikasi besar terhadap sistem kesehatan, khususnya dalam penyediaan layanan yang tidak hanya berorientasi pada penyembuhan penyakit, tetapi juga pada pemeliharaan kualitas hidup. Lansia sering mengalami perubahan peran sosial, kehilangan pasangan atau teman sebaya, serta penurunan kemampuan beraktivitas yang dapat berdampak pada kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mereka (Li et al., 2024).

Masalah kesehatan mental pada lansia merupakan isu yang sering terabaikan dalam pelayanan kesehatan primer. Depresi, kecemasan, penurunan fungsi kognitif, dan perasaan kesepian merupakan kondisi yang umum dialami, namun sering dianggap sebagai bagian normal dari proses penuaan. Padahal, kondisi tersebut dapat memperburuk penyakit fisik, menurunkan kepatuhan terhadap pengobatan, dan meningkatkan risiko disabilitas. Studi internasional menunjukkan bahwa intervensi psikososial sederhana yang dilakukan secara rutin dapat memberikan dampak signifikan terhadap kesejahteraan mental lansia (Shaffer et al., 2021).

Pendekatan reminiscence telah lama dikenal sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental lansia. Melalui proses mengingat kembali pengalaman hidup yang bermakna, lansia dapat merefleksikan perjalanan hidupnya, memperkuat identitas diri, dan menemukan kembali makna hidup. Reminiscence juga membantu lansia membangun hubungan sosial yang lebih baik melalui berbagi cerita dengan sesama, sehingga mengurangi rasa kesepian dan isolasi sosial. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa reminiscence therapy efektif dalam menurunkan gejala depresi dan meningkatkan fungsi kognitif pada lansia (WHO, 2021).

Dalam konteks pelayanan kesehatan primer, puskesmas memiliki peran strategis dalam pengembangan intervensi promotif dan preventif berbasis komunitas. Puskesmas Teladan sebagai salah satu puskesmas dengan jumlah kunjungan lansia yang cukup tinggi memiliki potensi untuk mengembangkan kegiatan psikososial yang terintegrasi dengan pelayanan rutin. Namun, hingga saat ini, kegiatan yang berfokus pada stimulasi psikososial lansia masih terbatas dan belum terstruktur secara optimal. Kegiatan lansia umumnya berfokus pada pemeriksaan kesehatan fisik dan pengelolaan penyakit kronis.

Oleh karena itu, diperlukan suatu program pengabdian kepada masyarakat yang mampu menjawab kebutuhan psikososial lansia secara nyata dan aplikatif. Aktivitas kelompok dengan pendekatan reminiscence diharapkan dapat menjadi solusi inovatif yang mudah diterapkan di Puskesmas Teladan. Program ini tidak hanya bertujuan meningkatkan kesejahteraan mental lansia, tetapi juga memperkuat peran puskesmas sebagai pusat pelayanan kesehatan holistik berbasis komunitas (Xu et al., 2020)

Analisis Situasi

Puskesmas Teladan melayani wilayah dengan proporsi penduduk lansia yang terus meningkat setiap tahunnya. Sebagian besar lansia yang berkunjung ke puskesmas memiliki penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes mellitus, dan gangguan muskuloskeletal. Selain masalah fisik, petugas kesehatan juga menemukan adanya keluhan psikologis seperti mudah lupa, sulit tidur, perasaan sedih berkepanjangan, dan kurangnya interaksi sosial. Namun, keluhan tersebut jarang menjadi fokus utama dalam pelayanan karena keterbatasan waktu dan sumber daya (WHO, 2021).

Dari aspek sosial, banyak lansia yang tinggal bersama keluarga namun kurang terlibat dalam aktivitas sosial bermakna. Perubahan struktur keluarga, kesibukan anggota keluarga, serta berkurangnya peran lansia dalam pengambilan keputusan rumah tangga menyebabkan lansia merasa tidak lagi dibutuhkan. Kondisi ini berpotensi menimbulkan perasaan kesepian dan menurunkan harga diri. Studi menunjukkan bahwa keterlibatan lansia dalam aktivitas kelompok dapat meningkatkan rasa memiliki dan kesejahteraan emosional (Choi et al., 2012).

Puskesmas Teladan memiliki kader kesehatan dan tenaga kesehatan yang cukup aktif, namun sebagian besar belum mendapatkan pelatihan khusus terkait intervensi psikososial lansia. Kegiatan posyandu lansia yang berjalan selama ini lebih menitikberatkan pada penimbangan, pemeriksaan tekanan darah, dan penyuluhan singkat. Padahal, kegiatan kelompok dapat dimanfaatkan sebagai sarana stimulasi kognitif dan emosional yang lebih mendalam jika dirancang secara terstruktur.

Dari sisi sarana, puskesmas memiliki ruang pertemuan yang dapat dimanfaatkan untuk kegiatan kelompok lansia. Media sederhana seperti foto lama, musik tradisional, dan benda-benda kenangan mudah diperoleh dan dapat digunakan dalam kegiatan reminiscence. Hal ini menunjukkan bahwa secara fasilitas, kegiatan ini relatif mudah untuk dilaksanakan tanpa membutuhkan biaya besar. Dukungan manajemen puskesmas menjadi faktor penting dalam keberlanjutan program ini (Amaraporn Puraya, Duangporn Piyakong, 2021).

Berdasarkan analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat kesenjangan antara kebutuhan psikososial lansia dan pelayanan yang tersedia di Puskesmas Teladan. Kegiatan aktivitas kelompok dengan pendekatan reminiscence dinilai sesuai dengan kondisi lapangan dan kebutuhan lansia, serta sejalan dengan upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan primer (Safari et al., 2022)

Permasalahan Pasien

Pasien geriatri di Puskesmas Teladan menghadapi berbagai permasalahan psikososial yang saling berkaitan. Salah satu masalah utama adalah penurunan fungsi kognitif ringan hingga sedang, yang ditandai dengan mudah lupa dan kesulitan berkonsentrasi. Kondisi ini sering menimbulkan kecemasan pada lansia dan keluarganya, serta berdampak pada kemandirian dalam aktivitas sehari-hari (Knowledge et al., 2021).

Banyak lansia mengalami perasaan kesepian dan isolasi sosial. Meskipun tinggal bersama keluarga, interaksi yang bermakna sering kali terbatas. Lansia jarang memiliki kesempatan untuk berbagi cerita atau pengalaman hidupnya, sehingga merasa tidak didengar dan tidak dihargai. Kesepian pada lansia diketahui berhubungan dengan peningkatan risiko depresi dan penurunan kualitas hidup (Gardiner et al., 2023).

Permasalahan lain yang sering muncul adalah penurunan suasana hati dan gejala depresi ringan. Lansia cenderung menyimpan perasaan sedih dan kehilangan tanpa mengekspresikannya. Kurangnya aktivitas yang merangsang emosi positif memperburuk kondisi ini. Tanpa intervensi yang tepat, gejala depresi dapat berkembang menjadi masalah kesehatan mental yang lebih serius (WHO, 2021).

Dari sisi pelayanan, keterbatasan waktu konsultasi dan fokus pada aspek medis membuat permasalahan psikososial kurang tertangani. Lansia jarang mendapatkan ruang untuk mengekspresikan diri secara emosional dalam pelayanan rutin. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan alternatif yang lebih partisipatif dan berpusat pada pasien. Permasalahan-permasalahan tersebut menunjukkan bahwa pasien geriatri membutuhkan intervensi yang tidak hanya bersifat medis, tetapi juga mampu memenuhi kebutuhan emosional, sosial, dan psikologis mereka secara menyeluruh (Choi et al., 2012).

Solusi Permasalahan

Aktivitas kelompok dengan pendekatan reminiscence dipilih sebagai solusi karena mampu menjawab berbagai permasalahan psikososial lansia secara holistik. Melalui kegiatan ini, lansia diberikan ruang aman untuk mengingat, menceritakan, dan merefleksikan pengalaman hidup yang bermakna. Proses ini membantu memperkuat identitas diri dan meningkatkan rasa berharga pada lansia (A et al., 2013).

Kegiatan reminiscence dilakukan secara kelompok untuk mendorong interaksi sosial dan rasa kebersamaan. Lansia tidak hanya berbagi cerita, tetapi juga mendengarkan pengalaman orang lain, sehingga tercipta hubungan sosial yang positif. Interaksi ini terbukti efektif dalam mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan dukungan sosial antar lansia (Li et al., 2024)

Pendekatan ini juga berfungsi sebagai stimulasi kognitif ringan. Mengingat kembali peristiwa masa lalu, mengenali wajah, musik, atau benda tertentu dapat membantu mempertahankan fungsi memori dan konsentrasi. Kegiatan ini dilakukan secara santai dan menyenangkan, sehingga lansia tidak merasa terbebani (Livingston et al., 2022). Dalam konteks pelayanan puskesmas, reminiscence mudah diintegrasikan dengan kegiatan rutin lansia. Tenaga kesehatan dan kader dapat dilibatkan sebagai fasilitator setelah mendapatkan pelatihan singkat. Hal ini mendukung keberlanjutan program dan memperkuat kapasitas pelayanan kesehatan primer (Chen et al., 2022). Dengan demikian, aktivitas kelompok reminiscence merupakan solusi yang realistis, aplikatif, dan berkelanjutan untuk meningkatkan kesejahteraan psikososial pasien geriatri di Puskesmas Teladan (WHO, 2022).

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah persiapan, yang meliputi koordinasi dengan pihak Puskesmas Teladan, identifikasi peserta lansia, serta penyusunan materi dan media reminiscence. Media yang digunakan bersifat sederhana, seperti foto lama, musik daerah, dan cerita bertema kehidupan sehari-hari.

Tahap kedua adalah pelaksanaan kegiatan aktivitas kelompok. Kegiatan dilakukan dalam kelompok kecil yang terdiri dari 8–12 lansia untuk menciptakan suasana yang nyaman dan kondusif. Setiap sesi dipandu oleh fasilitator yang telah mendapatkan pembekalan. Lansia diajak berbagi cerita sesuai tema yang ditentukan, seperti masa muda, keluarga, atau pengalaman kerja.

Tahap ketiga adalah monitoring dan evaluasi. Evaluasi dilakukan secara kualitatif melalui observasi partisipasi lansia, perubahan suasana hati, dan umpan balik dari peserta. Selain itu, dilakukan diskusi dengan kader dan tenaga kesehatan untuk menilai keberlanjutan kegiatan. Evaluasi ini penting untuk memastikan kegiatan berjalan sesuai tujuan dan memberikan manfaat nyata.

Kegiatan ini dilaksanakan secara berkala agar memberikan dampak yang berkelanjutan. Pendekatan yang digunakan bersifat fleksibel dan disesuaikan dengan kondisi lansia, sehingga kegiatan tetap terasa menyenangkan dan tidak membebani peserta

3. HASIL

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa aktivitas kelompok dengan pendekatan reminiscence pada pasien geriatri di Puskesmas Teladan berjalan dengan baik dan memberikan hasil yang sesuai dengan tujuan kegiatan. Kegiatan ini diikuti oleh pasien geriatri dengan latar belakang sosial dan kondisi kesehatan yang beragam, namun memiliki kebutuhan yang sama terkait dukungan psikososial dan peningkatan kesejahteraan mental. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan keterlibatan aktif dalam sesi berbagi cerita dan diskusi kelompok, yang menjadi indikator awal keberhasilan pendekatan reminiscence sebagai intervensi berbasis komunitas (Westerhof & Slatman, 2023).

Hasil utama yang dicapai adalah meningkatnya kemampuan lansia dalam mengekspresikan pengalaman hidup dan emosi secara verbal. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta cenderung pasif dan jarang menceritakan pengalaman pribadi. Setelah beberapa sesi reminiscence, lansia mulai lebih terbuka, berani berbicara, dan mampu menceritakan pengalaman hidup yang bermakna bagi mereka. Kemampuan mengekspresikan diri ini penting dalam menjaga kesehatan mental dan memperkuat identitas diri pada usia lanjut (Chi et al., 2022). Luaran lain yang signifikan adalah meningkatnya interaksi sosial antar peserta. Aktivitas kelompok menciptakan ruang aman bagi lansia untuk saling mendengarkan dan memberikan respons positif terhadap cerita sesama peserta. Interaksi ini membantu mengurangi perasaan kesepian dan isolasi sosial yang sering dialami oleh pasien geriatri. Studi menunjukkan bahwa peningkatan interaksi sosial melalui kegiatan kelompok dapat berdampak positif terhadap kesejahteraan emosional lansia.

Dari aspek psikologis, kegiatan reminiscence memberikan dampak berupa perbaikan suasana hati dan munculnya emosi positif. Lansia tampak lebih ceria dan antusias selama kegiatan, terutama ketika membahas pengalaman masa lalu yang menyenangkan. Emosi positif yang muncul selama reminiscence berkontribusi terhadap penurunan gejala depresi ringan dan kecemasan pada lansia (Livingston et al., 2022). Luaran lainnya adalah meningkatnya fungsi kognitif ringan, terutama dalam hal memori jangka panjang dan kemampuan

mengingat peristiwa masa lalu. Melalui stimulasi memori yang terstruktur, lansia dilatih untuk mengakses kembali pengalaman hidupnya. Aktivitas ini bermanfaat dalam mempertahankan fungsi kognitif dan memperlambat penurunan kognitif pada pasien geriatri

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa aktivitas kelompok dengan pendekatan reminiscence pada pasien geriatri di Puskesmas Teladan dapat disimpulkan berhasil memberikan manfaat psikososial yang nyata. Kegiatan ini mampu meningkatkan interaksi sosial, kesejahteraan emosional, serta fungsi kognitif ringan pada lansia. Pendekatan reminiscence terbukti sesuai untuk diterapkan dalam konteks pelayanan kesehatan primer.

DAFTAR PUSTAKA

- A, D. V. T., B, A. H. L., C, T. B. A., D, C. T. N., & D, D. V. H. (2013). *Reliability and validity of the International Physical Activity Questionnaire – Short Form for older adults in Vietnam*. 126–131.
- Amaraporn Puraya, Duangporn Piyakong, S. W. and R. B. (2021). *Exploring the Elderly Care System : A View from Community in Thailand* Amaraporn Puraya , Duangporn Piyakong , Sugritta Wongwiggan and Roongtiva Boonpracom. 16(1), 89–95.
- Choi, H., Deyo, R. A., Gabriel, S., Jordan, J. M., Katz, J. N., & Kremers, H. M. (2012). *NIH Public Access*. 58(1), 26–35. <https://doi.org/10.1002/art.23176>.Estimates
- Knowledge, N., Level, A., Infant, O., On, M., In, S., & Turi, B. (2021). *Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Balita Tentang Gizi Terhadap Kejadian Stunting Di Desa Belang Turi, Manggarai, NTT*. 4, 142–148.
- Li, Z., Kim, S. H., & Kim, Y. H. (2024). *Effect of Stretching Exercises on Patients with Knee Osteoarthritis : A Systematic Review and Meta-Analysis*. 25(2), 105–121.
- Safari, G., Yulianingsih, S., & Waryantini, W. (2022). Relationship Of Stress With Blood Pressure In Elderly >60. *KESANS : International Journal of Health and Science*, 1(7), 718–731. <https://doi.org/10.54543/kesans.v1i7.78>
- Shaffer, K. A., Kettrey, H. H., & King, S. B. (2021). *Evaluating Physical Activity And Quality of Life For Older Adults Through Walk With Ease*. 1–6. <https://doi.org/10.33552/ARAR.2021.01.000522>
- Sulaiman, S. T., & Anggriani, A. (2018). Efek Postur Tubuh Terhadap Keseimbangan Lanjut Usia di Desa Suka Raya Kecamatan Pancur Batu. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 3(2), 127-140.
- Sulaiman, S., & Anggriani, A. (2018). Pkm Pemanfaatan Posyandu Lansia di Desa Sukaraya Kecamatan Pancur Batu tahun 2017. *Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 161-164.
- Sulaiman, S. T., & Anggriani, A. (2018). Efek Postur Tubuh Terhadap Keseimbangan Lanjut Usia di Desa Suka Raya Kecamatan Pancur Batu. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 3(2), 127-140.
- Sulaiman, A. (2018). PkM Pemanfaatan Posyandu Lansia di Desa Sukaraya Kecamatan Pancur Batu Tahun 2017. *Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. Vol. 2 (1).
- Tobing, A., & Sulaiman, S. (2021). Hubungan Antara Postur Tubuh Terhadap Keseimbangan Statis Pada Lansia Di Klinik Spesialis Pelita Perdagangan. *Health Science and Rehabilitation Journal*, 1(1), 12-16.
- WHO. (2021). *UUN Decade of Healthy Ageing: Plan of Action 2021–2030*.
- Xu, L., Wu, Z., He, Y., Chen, Z., Xu, K., Yu, W., Fang, W., Ma, C., Moqbel, S. A. A., Ran, J., Xiong, Y., & Wu, L. (2020). *MFN2 contributes to metabolic disorders and inflammation in the aging of rat chondrocytes and osteoarthritis Patient information Osteoarthritis*. 28, 1079–1091. <https://doi.org/10.1016/j.joca.2019.11.011>