

Penerapan Terapi Reminiscence pada Klien Psikogeriatri

Penulis : Yonni Prianto

Perawat di Instalasi Rawat Inap – Wisma Psikogeriatri

Abstrak

Populasi lansia dengan gangguan kognitif dan emosional memerlukan pendekatan keperawatan jiwa yang holistik dan bermartabat. Terapi reminiscence, sebagai salah satu terapi modalitas keperawatan jiwa, membantu klien mengingat pengalaman hidup bermakna untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Tulisan ini mendeskripsikan penerapan terapi reminiscence terhadap lima klien psikogeriatri (3 laki-laki, 2 perempuan; usia 60–72 tahun) di ruang psikogeriatri rumah sakit jiwa. Intervensi dilakukan dalam tiga sesi bertema masa kecil, masa bekerja, dan pengalaman keluarga. Hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan mood, minat, kemampuan bercerita, ekspresi emosional positif, serta konsentrasi klien setelah terapi. Penerapan terapi reminiscence terbukti efektif sebagai upaya meningkatkan fungsi psikososial lansia di ruang perawatan jiwa. Terapi ini termasuk dalam kategori terapi modalitas keperawatan jiwa psikososial berdasarkan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) PPNI.

Kata kunci: terapi reminiscence, psikogeriatri, keperawatan jiwa, lansia, SIKI

Pendahuluan

Situasi demografi dan beban kesehatan lansia di Indonesia menunjukkan peningkatan kelompok usia lanjut. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, proporsi penduduk lanjut usia (≥ 60 tahun) di Indonesia mencapai sekitar 10% dari total populasi, dengan sebagian besar masih mandiri dalam aktivitas sehari-hari. Seiring meningkatnya usia harapan hidup, prevalensi gangguan mental pada lansia seperti depresi dan gangguan kognitif juga menunjukkan tren meningkat, dengan estimasi 1,9% lansia mengalami depresi. Masalah kesehatan jiwa ini memerlukan perhatian dan pendekatan profesional baik dari aspek medis pemberian obat psikofarmaka maupun nonpsikofarmaka.

Lansia yang mengalami masalah kesehatan jiwa sering menunjukkan penurunan minat, harga diri, dan kemampuan adaptasi terhadap perubahan hidup. Oleh karena itu, perawat jiwa memiliki peran penting dalam memfasilitasi terapi nonpsikofarmaka berupa terapi modalitas keperawatan jiwa yang mampu mempertahankan identitas diri dan makna hidup klien. Salah satu terapi modalitas keperawatan jiwa yang direkomendasikan adalah terapi reminiscence. Artikel ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan terapi reminiscence pada klien psikogeriatri di rumah sakit jiwa serta menilai perubahan perilaku dan psikologis yang terjadi.

Tinjauan Teoretis

Dalam konteks keperawatan jiwa, terapi reminiscence merupakan bagian dari terapi modalitas keperawatan jiwa. Menurut Stuart (2016) dan PPNI (2020), terapi modalitas keperawatan jiwa meliputi berbagai pendekatan terapeutik seperti terapi aktivitas, terapi okupasi, terapi kognitif, terapi kelompok, dan terapi reminiscence yang bertujuan membantu klien beradaptasi terhadap stresor psikososial dan meningkatkan kesejahteraan mental.

Terapi reminiscence merupakan intervensi komunikasi terapeutik yang digunakan untuk membantu lansia mengingat kembali pengalaman hidup bermakna. Gibson (2011) mendefinisikan terapi reminiscence sebagai kegiatan terstruktur yang melibatkan refleksi terhadap masa lalu guna memperkuat identitas diri dan integrasi psikologis. Menurut Erikson (1963), tahap perkembangan psikososial lansia adalah ego integrity versus despair — individu berusaha menemukan makna dan penerimaan terhadap kehidupannya. Dengan memfasilitasi proses mengenang masa lalu, perawat membantu lansia mencapai integritas ego dan mengurangi rasa putus asa. Dalam konteks keperawatan jiwa, terapi ini berfokus pada peningkatan fungsi kognitif, harga diri, dan interaksi sosial.

Metode Penerapan

Kegiatan dilakukan di ruang psikogeriatri rumah sakit jiwa dengan melibatkan lima klien lansia (3 laki-laki dan 2 perempuan) berusia antara 60–72 tahun. Diagnosis keperawatan meliputi gangguan memori, harga diri rendah, dan isolasi sosial. Terapi reminiscence dilakukan sebanyak tiga sesi kelompok, masing-masing berdurasi 45 menit dengan tema masa kecil, masa bekerja, dan pengalaman keluarga. Perawat sebagai terapis juga menggunakan alat bantu berupa foto lama dan benda-benda lama. Metode pengumpulan data berupa observasi perilaku, ekspresi verbal dan non-verbal, serta catatan keperawatan setiap sesi. Aspek yang diamati meliputi mood, minat, kemampuan komunikasi atau bercerita, ekspresi menikmati aktivitas, dan konsentrasi.

Hasil Penerapan

Secara umum, terjadi perubahan positif pada sebagian besar klien setelah tiga sesi terapi. Klien tampak lebih ceria dan ekspresif, menunjukkan antusiasme, dan berpartisipasi aktif. Kemampuan bercerita meningkat, klien tersenyum dan tertawa mengenang pengalaman masa lalu, serta menunjukkan perhatian penuh selama kegiatan. Beberapa klien seperti Tn. B dan Ny. N memperlihatkan perubahan signifikan dalam harga diri dan kemampuan sosial. Klien menjadi tampak lebih komunikatif saat menceritakan pengalaman masa lalu yang membuatnya bahagia dan menceritakannya dengan bangga.

Pembahasan

Sebagai bagian dari terapi modalitas keperawatan jiwa, perawat berperan sebagai terapis keperawatan jiwa yang memfasilitasi proses terapeutik melalui komunikasi empatik, validasi perasaan, dan dukungan terhadap ekspresi diri klien. Peran aktif ini memperkuat nilai terapeutik dalam setiap sesi terapi reminiscence. Selain itu, kemampuan perawat

untuk mengintegrasikan dengan nilai dan budaya klien juga mendukung suasana terapi menjadi lebih hangat dan mengalir.

Hasil menunjukkan bahwa terapi reminiscence mampu menstimulasi emosi positif dan memperkuat fungsi kognitif pada lansia dengan gangguan jiwa ringan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Woods & McKiernan (2019) yang menyatakan bahwa proses mengingat pengalaman hidup menstimulasi area memori otak dan meningkatkan suasana hati. Pendekatan reminiscence memungkinkan klien menemukan kembali makna dan nilai hidupnya, memperkuat identitas diri, serta mengurangi perasaan kesepian dan isolasi sosial. Dengan demikian, terapi reminiscence dapat dijadikan salah satu terapi modalitas keperawatan jiwa standar yang mendukung peningkatan fungsi psikososial klien psikogeriatri di rumah sakit jiwa.

Kesimpulan

Penerapan terapi reminiscence pada lima klien psikogeriatri di rumah sakit jiwa menunjukkan hasil positif terhadap mood, minat, kemampuan bercerita, ekspresi emosional, dan konsentrasi. Terapi ini efektif meningkatkan fungsi psikososial dan harga diri lansia, serta dapat dijadikan intervensi rutin di ruang psikogeriatri. Penelitian lanjutan dengan jumlah sampel lebih besar disarankan untuk menguji efektivitas secara kuantitatif.

Daftar Pustaka

- Gibson, F. (2011). *Reminiscence and Recall: A Guide to Good Practice*. Jessica Kingsley Publishers.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2021). *Fundamentals of Nursing* (10th ed.). Elsevier.
- PPNI. (2020). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)*. Jakarta: DPP PPNI.
- Stuart, G. W. (2016). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing* (10th ed.). Elsevier.
- Woods, B., & McKiernan, F. (2019). *Reminiscence and Life Story Work with Older Adults: An Introduction*. Routledge.