

BAB I

PENDAHULUAN

Penuaan merupakan suatu proses alami yang tidak dapat dihindari, berjalan terus menerus, dan berkesinambungan. Lanjut usia (lansia) akan mengalami proses degeneratif yang mengakibatkan penurunan derajat kesehatan dan kemampuan fisik. Hal tersebut akan mempengaruhi tingkah laku dan perasaan pada lansia (Vitaliati, 2018). Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) 2017 terdapat 653,43 juta jiwa. Pada tahun 2018 jumlah lansia meningkat menjadi 677,58 juta jiwa di seluruh dunia. Indonesia juga termasuk negara yang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia karena memiliki jumlah penduduk dengan usia 60 tahun ke atas (Depkes, 2018).

Persentase lanjut usia di Indonesia semakin meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2019 jumlah lansia di Indonesia meningkat menjadi 27,5 juta dan 57,0 juta tahun 2045 (Bappenas, 2018). Data pada tahun 2018 Provinsi Jawa Tengah menduduki urutan kedua dari lima Provinsi di Indonesia dengan persentase 12,92% dan meningkat menjadi 13,03% (BPS, 2018). Data dari Kementerian Kesehatan 2018 di Kota Surakarta terdapat 66.125 ribu jiwa penduduk lanjut usia (Dinkes, 2019).

Proses penuaan menyangkut terjadinya perubahan fisik pada lansia nampak pada berkurangnya kemampuan panca indera, kemampuan otak, paru-paru, gastrointestinal, sistem saluran kemih, sistem kardiovaskuler, otot dan tulang. Perubahan psikologis pada lansia meliputi *short term memory*, frustrasi, kesepian, takut, kehilangan kebebasan, takut menghadapi kematian dan kecemasan (Yusuf *et al.*, 2017). Kecemasan akan berdampak pada penurunan aktivitas fisik dan fungsional, penurunan kepuasan hidup dan kualitas hidup, peningkatan rasa kesepian (*lonelinees*) dan peningkatan gangguan fisik atau penyakit kronis (Sukmawati *et al.*, 2018).

Kecemasan dapat ditandai dengan gejala seperti gelisah atau merasa tegang, merasa mudah lelah, sulit berkonsentrasi, mengalami ketegangan

otot, menjadi kurang peka, dan mengalami gangguan tidur (Moghanlo, 2016). Kecemasan yang dialami oleh lansia jika tidak ditangani dapat meningkatkan kemungkinan lansia tersebut mengalami permasalahan kesehatan lainnya seperti demensia, lansia yang mengalami demensia sangat beresiko mengalami jatuh, bahkan terjadi kecelakaan apabila kurang pengawasan dari keluarga (Errina, 2016).

Diperkirakan angka kejadian kecemasan pada lanjut usia di Amerika Serikat sekitar 11.6% angka kejadian di negara lain berkisar antara 4.4% sampai dengan 14.2%. Prevalensi kecemasan pada usia dewasa dan lansia di dunia berkisar antara 15% sampai dengan 52.3% dan di negara berkembang berkisar 50%. Angka kejadian kecemasan di Indonesia sekitar 39 juta jiwa dari 238 juta jiwa penduduk (Ramos dan Stanley, 2017). Provinsi Jawa Tengah tercatat sebanyak 4,7% dari 37 ribu penduduk mengalami kecemasan.

Kecemasan dapat dikurangi dengan terapi *nonfarmakologis* seperti yoga, meditasi, aromaterapi dan psikoterapi. Untuk menurunkan kecemasan seseorang dapat menggunakan terapi dengan pendekatan perilaku kognitif salah satunya yaitu terapi *reminiscence* atau terapi kenangan. Terapi *reminiscence* merupakan salah satu intervensi yang menggunakan memori untuk memelihara kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup (Lestari *et al.*, 2016).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi *et al.*, (2019) untuk menurunkan kecemasan pada pasien hemodialisa dilakukan terapi *reminiscence* hasilnya terdapat perbedaan terhadap penurunan tingkat kecemasan, dari 15 responden dengan kategori kecemasan sedang menjadi 14 responden dengan kecemasan ringan. Sejalan dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Gati *et al.*, (2016) terapi *reminiscence* dapat meningkatkan integritas diri lansia, terapi *reminiscence* dilakukan melalui terapi kelompok terapeutik lansia, hasilnya terjadi peningkatan integritas diri pada lansia setelah melakukan terapi *reminiscence*.

Terapi *reminiscence* membantu lansia untuk mengingat kembali masa lalu yang menyenangkan, terapi ini diterapkan pada lansia melalui proses motivasi tentang pengalaman masa lalu yang dialami (Lestari *et al.*, 2016). Sebagai upaya penurunan tingkat kecemasan pada lansia diperlukan media komunikasi, informasi dan edukasi (KIE) yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Media KIE dapat berupa video, *booklet*, buku saku, poster dll. Buku saku dipilih karena menjadi media informasi yang praktis dan tidak memerlukan keahlian khusus untuk menggunakannya.

Buku saku terapi *reminiscence* merupakan salah satu media cetak yang seukuran kantong atau saku yang dapat dibawa kemanapun dan dapat dibaca kapanpun oleh lansia dan keluarga lansia (Melyanti, 2019). Buku saku terapi *reminiscence* sebagai media komunikasi dalam bentuk tulisan (*the printed writing*) atau disebut juga dengan visual media yang hanya bisa ditangkap dengan mata. Buku saku berisikan tulisan dan gambar yang lebih singkat dan jelas, sehingga dapat memberikan pengaruh dari segi pengetahuan, sikap dan perilaku lansia, dan juga dapat menjadi salah satu solusi untuk lansia menambah informasi tentang terapi *reminiscence* (Ranti, 2012).

Buku saku terapi *reminiscence* ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak, diantaranya bagi lansia yang mengalami kecemasan dapat membantu menurunkan kecemasan dengan terapi *reminiscence*, bagi kader posyandu lansia, buku saku terapi *reminiscence* dapat menjadi pedoman untuk melakukan intervensi pada lansia yang mengalami kecemasan serta dapat menambah wawasan, sedangkan bagi masyarakat buku saku terapi *reminiscence* dapat menambah informasi serta pengetahuan tentang terapi *reminiscence*. Tujuan pembuatan buku saku terapi *reminiscence* adalah untuk memperkenalkan kepada masyarakat luas tentang KIE berupa buku saku yang dapat dibawa kemana saja, dan dapat meningkatkan minat baca masyarakat serta dapat menambah pengetahuan, mengubah sikap, kepercayaan, nilai-nilai dan perilaku pada individu ataupun kelompok.