

PENGARUH TERAPI *REMINISCENCE* TERHADAP TINGKAT DEPRESI LANSIA DI PANTI PELAYANAN SOSIAL LANSIA BOJONGBATA PEMALANG

Silva Naela Najah¹⁾, Dyah Putri Aryati²⁾

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
e-mail corresponding: silvanaela92@gmail.com

Submitted: 12/08/2024 Reviewed: 30/09/2024 Revised: 27/10/2024 Accepted: 10/11/2024 Published: 30/12/2024

ABSTRAK

Fenomena peningkatan populasi lansia terjadi secara global dan menimbulkan berbagai permasalahan kesehatan, khususnya gangguan psikologis seperti depresi yang rentan dialami lansia yang tinggal di panti sosial. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh terapi *reminiscence* terhadap tingkat depresi pada lansia di Panti Pelayanan Sosial Lansia Bojongbata Pemalang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre experimental* melalui rancangan *one-group pre and post test without control group design*. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah responden sebanyak 15 lansia yang memenuhi kriteria inklusi. Pengukuran tingkat depresi dilakukan menggunakan instrumen *Geriatric Depression Scale* (GDS) sebelum dan sesudah pemberian terapi *reminiscence*. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tingkat depresi lansia sebelum intervensi sebesar 9,40 dan menurun menjadi 6,33 setelah intervensi, dengan nilai p-value 0,001 (<0,05) yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan terapi *reminiscence* terhadap penurunan tingkat depresi lansia. Temuan ini memberikan kontribusi praktis sebagai alternatif intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam pelayanan keperawatan gerontik serta memperkuat pendekatan psikososial dalam peningkatan kualitas hidup lansia. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terapi *reminiscence* dapat digunakan sebagai strategi intervensi untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia, sehingga direkomendasikan untuk diimplementasikan secara berkelanjutan dalam pelayanan kesehatan lansia di panti sosial.

Kata Kunci: *Depresi, Lansia, Panti Sosial, Terapi Reminiscence*

ABSTRACT

The increasing global elderly population has raised various health concerns, particularly psychological disorders such as depression, which is more prevalent among older adults living in social institutions. This study aims to analyze the effect of reminiscence therapy on depression levels among elderly residents at the Bojongbata Social Service Center for the Elderly, Pemalang. This research employed a quantitative approach using a pre experimental design with a one-group pre and post test without control group design. The sampling technique used was purposive sampling, involving 15 elderly participants who met the inclusion criteria. Depression levels were measured using the Geriatric Depression Scale (GDS) before and after the reminiscence therapy intervention. Data were analyzed using the Wilcoxon test. The results

showed that the average depression score decreased from 9.40 before intervention to 6.33 after intervention, with a p-value of 0.001 (<0.05), indicating a significant effect of reminiscence therapy on reducing depression levels. These findings contribute practically by providing an effective non-pharmacological intervention alternative in gerontological nursing care and strengthening psychosocial approaches to improve elderly quality of life. This study concludes that reminiscence therapy can be utilized as an intervention strategy to reduce depression among elderly individuals and is recommended for continuous implementation in elderly healthcare services within social institutions.

Keywords: Depression, Elderly, Social Service, Reminiscence Therapy

A. PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) merupakan fenomena demografis yang terjadi secara global dan menjadi perhatian dalam berbagai sektor, khususnya kesehatan. Menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998, lansia adalah individu yang berusia 60 tahun ke atas. Data menunjukkan bahwa jumlah lansia di Indonesia terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Diproyeksikan jumlah lansia mencapai 27,08 juta jiwa pada tahun 2020, meningkat menjadi 33,69 juta pada tahun 2025, 40,95 juta pada tahun 2030, dan 41,19 juta pada tahun 2035 (Hasifah dkk., 2016; Juniarni dkk., 2020). Peningkatan ini juga terjadi di tingkat regional, seperti di Provinsi Jawa Tengah yang mencatat jumlah lansia sebanyak 4,65 juta jiwa pada tahun 2021 dan meningkat menjadi 4,86 juta jiwa pada tahun 2022 (Badan Pusat Statistik Jawa Tengah, 2022). Bertambahnya populasi lansia berdampak pada meningkatnya kebutuhan pelayanan kesehatan, khususnya yang berkaitan dengan masalah fisik dan psikologis akibat proses penuaan. Kondisi ini menuntut adanya intervensi yang tepat untuk meningkatkan kualitas hidup lansia secara menyeluruh.

Proses penuaan menyebabkan berbagai perubahan pada lansia, baik secara fisik, psikologis, kognitif, sosial, ekonomi, maupun spiritual. Perubahan psikologis pada lansia seringkali berkaitan dengan gangguan kesehatan mental, terutama depresi (Haryanto & Ruswati, 2022; Setiawan, 2023). Lansia yang mengalami depresi umumnya menunjukkan gejala seperti perasaan sedih berkepanjangan, kehilangan minat terhadap aktivitas, perasaan tidak berharga, hingga munculnya keinginan untuk mengakhiri hidup. Kondisi tersebut dapat diperburuk apabila lansia tidak memperoleh dukungan sosial yang memadai. Dalam realitas sosial, tidak semua lansia dapat tinggal bersama keluarga karena keterbatasan ekonomi, kesibukan anggota keluarga, maupun kondisi kesehatan lansia yang memerlukan perawatan khusus. Akibatnya, sebagian lansia harus tinggal di panti pelayanan sosial lanjut usia. Lansia yang tinggal di panti memiliki risiko lebih tinggi mengalami

gangguan psikologis dibandingkan dengan lansia yang tinggal bersama keluarga karena berkurangnya interaksi emosional dan dukungan keluarga (Novayanti dkk., 2020). Studi pendahuluan yang dilakukan di Panti Pelayanan Lanjut Usia Bojongsata menunjukkan bahwa dari lima lansia yang diwawancarai, tiga lansia menyatakan tidak puas dengan kehidupannya, merasa kesepian, kehilangan harapan, dan mengalami penurunan semangat hidup. Kondisi tersebut menunjukkan adanya indikasi depresi yang memerlukan penanganan khusus melalui intervensi psikososial.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terapi nonfarmakologis dapat digunakan sebagai alternatif untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia, salah satunya adalah terapi reminiscence. Terapi reminiscence merupakan terapi yang mendorong lansia untuk mengingat kembali pengalaman hidup masa lalu yang menyenangkan sehingga dapat meningkatkan harga diri, memberikan makna hidup, serta memperbaiki kondisi emosional. Penelitian Tobing dan Novianti (2021) menunjukkan bahwa terapi reminiscence efektif dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia yang tinggal di panti sosial. Penelitian lain yang dilakukan oleh Chiang dkk. (2019) juga menemukan bahwa terapi reminiscence mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia melalui penguatan identitas diri dan peningkatan kepuasan hidup. Selain itu, penelitian Chen dkk. (2020) menyatakan bahwa terapi ini dapat memperbaiki fungsi kognitif dan menurunkan gejala depresi secara signifikan. Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas terapi reminiscence, kajian yang secara spesifik meneliti penerapan terapi tersebut pada lansia di Panti Pelayanan Lanjut Usia Bojongsata masih terbatas. Selain itu, karakteristik sosial budaya lansia di Indonesia memungkinkan adanya perbedaan respon terhadap terapi psikososial, sehingga diperlukan penelitian yang lebih kontekstual.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi reminiscence terhadap tingkat depresi pada lansia di Panti Pelayanan Lanjut Usia Bojongsata. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan hipotesis bahwa terapi *reminiscence* berpengaruh terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengembangan intervensi keperawatan gerontik berbasis terapi psikososial. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan dan pengelola panti dalam merancang program terapi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup lansia.

B. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan unit analisis berupa lansia yang tinggal di Panti Pelayanan Lanjut Usia Bojongsata sebagai objek material penelitian.

Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada tingginya prevalensi gejala depresi pada lansia yang tinggal di panti, sehingga lokasi tersebut dinilai relevan untuk mengkaji efektivitas intervensi terapi psikososial berupa terapi reminiscence. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi *reminiscence* terhadap tingkat depresi pada lansia yang tinggal di panti pelayanan sosial.

Desain penelitian yang digunakan adalah pre-experimental design dengan rancangan *one-group pre-test and post-test without control group*. Desain ini dipilih karena peneliti ingin mengetahui perubahan tingkat depresi sebelum dan sesudah pemberian terapi pada kelompok responden yang sama. Populasi penelitian adalah seluruh lansia yang tinggal di Panti Pelayanan Lanjut Usia Bojongbata sebanyak 54 orang. Sampel penelitian berjumlah 15 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik ini digunakan agar responden yang dipilih sesuai dengan tujuan penelitian dan memenuhi kriteria inklusi, yaitu lansia yang mampu berkomunikasi dengan baik, bersedia menjadi responden, serta menunjukkan indikasi depresi ringan hingga sedang. Adapun kriteria eksklusi meliputi lansia dengan gangguan kognitif berat atau kondisi kesehatan yang tidak memungkinkan mengikuti terapi secara berkelanjutan.

Sumber informasi penelitian berasal dari data primer yang diperoleh langsung dari responden melalui wawancara terstruktur menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner *Geriatric Depression Scale (GDS)*. Instrumen GDS digunakan karena telah banyak digunakan dalam penelitian kesehatan mental lansia dan mampu mengidentifikasi tingkat depresi secara valid dan reliabel. Selain itu, peneliti juga melakukan observasi selama proses terapi untuk melihat respon perilaku dan emosional lansia selama mengikuti terapi. Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap awal dilakukan dengan pemilihan responden sesuai kriteria inklusi dan eksklusi, kemudian responden diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian serta diminta memberikan persetujuan mengikuti penelitian. Selanjutnya, peneliti melakukan pengukuran tingkat depresi awal (*pre-test*) menggunakan kuesioner GDS.

Intervensi penelitian berupa terapi *reminiscence* diberikan kepada responden melalui lima sesi pertemuan. Terapi dilaksanakan selama satu minggu dengan frekuensi dua sesi per minggu. Setiap sesi terapi berlangsung selama 30–60 menit dan difokuskan pada kegiatan mengingat kembali pengalaman hidup positif responden, seperti kenangan masa kecil, pengalaman keluarga, pencapaian hidup, serta pengalaman sosial yang bermakna. Pemberian terapi dilakukan secara terstruktur dengan tujuan membantu lansia

mengekspresikan perasaan, meningkatkan rasa percaya diri, serta membangun makna hidup yang lebih positif. Setelah seluruh sesi terapi selesai, peneliti kembali melakukan pengukuran tingkat depresi (*post-test*) menggunakan instrumen yang sama untuk mengetahui perubahan tingkat depresi setelah intervensi diberikan.

Analisis data dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu proses editing untuk memeriksa kelengkapan data, coding untuk memberikan kode pada setiap variabel, scoring untuk menentukan nilai tingkat depresi responden berdasarkan kuesioner GDS, serta processing dan cleaning untuk memastikan keakuratan data sebelum dianalisis. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan tingkat depresi sebelum serta sesudah terapi. Selain itu, analisis komparatif dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat depresi sebelum dan sesudah pemberian terapi *reminiscence*, sehingga dapat diketahui efektivitas intervensi yang diberikan terhadap perubahan kondisi psikologis lansia.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	Mean	Median	Min	Maks
Usia	68,53	67	8.262	60
Lama Tinggal di Panti	23.73	18	20.201	1
Karakteristik		Frekuensi (n=15)	Persentase (%)	
Jenis Kelamin				
Laki-laki	6		40	
Perempuan	9		60	
Pendidikan				
Tidak sekolah	3		20	
SD	6		40	
SMP	1		6.7	
SMA	5		33.3	
Perguruan Tinggi	0		0	
Pekerjaan				
Tidak bekerja	14		93.3	
Pensiun	1		6.7	

Tabel 1 menunjukkan rata-rata usia responden di Panti Pelayanan Sosial Lansia Bojongbata Pemalang 68,53 tahun. Responden lansia di Panti Pelayanan Sosial Lansia Bojongbata 9 responden (60%) berjenis kelamin perempuan, 6 responden (40%) berpendidikan terakhir SD, dan hampir seluruh responden yaitu 14 (93,3) responden tidak

bekerja. Rata-rata lama responden tinggal di Panti Pelayanan Sosial Lansia Bojongbata Pematang 23,73 bulan (2 tahun).

Gambaran Tingkat Depresi Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi *Reminiscence*

Tabel 2 Gambaran Tingkat Depresi Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi *Reminiscence*

Karakteristik	Mean	Median	Std. Deviation	Min	Max
Depresi sebelum	9,40	9	1.352	8	11
Depresi sesudah	6,33	5	2.024	4	9

Tabel 2 menunjukkan tingkat depresi sebelum diberikan terapi *reminiscence* dengan rata-rata 9,40 sedangkan tingkat depresi sesudah diberikan terapi *reminiscence* dengan rata-rata 6,33. Lansia yang tinggal bersama keluarga memiliki tingkat kepuasan fisik, psikologis, dan lingkungan yang lebih tinggi karena lansia akan lebih nyaman tinggal dirumah bersama keluarganya. Sedangkan lansia yang tinggal di panti sudah pasti jauh dari keluarganya, sehingga mereka akan merasa sendiri dan bahkan merasa kesepian, perasaan kesepian ini meningkatkan stresor dan mengakibatkan masalah psikologis salah satunya yaitu depresi. Dengan ini bisa dikatakan dampak dari lansia yang tinggal dipanti bisa berpotensi lebih rentan terhadap masalah psikologis seperti depresi dibandingkan dengan lansia yang tinggal bersama keluarganya (Pae, 2017 dalam Novayanti at.al., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Rokayah, Kusnandar, dan Putri Tahun (2019) dengan hasil penelitian mengatakan dari data yang diperoleh, diketahui bahwa para peserta menunjukkan afek antara lain perasaan kekecewaan, penyesalan, kesedihan, merasa putus asa, kesepian, cemberut, takut, tidak percaya diri, tidak mampu, tidak berdaya, tidak berharga, kemarahan, merasa tidak memiliki harapan, tidak bersemangat, merasa kosong, merasa hampa, merasa banyak beban, merasa cuek, merasa diri penting, merasa diri pantas, dan merasa tidak berguna. Dua belas orang tampak kurang memperlihatkan perubahan afek dalam proses terapi kelompok *reminiscence*. Tujuh belas peserta lainnya mengalami perubahan afek.

Depresi yang dibiarkan begitu saja tanpa adanya perhatian khusus maka lansia berpotensi akan mencederai diri sendiri atau bisa mengakibatkan bunuh diri (Pae, 2017 dalam Novayanti at.al., 2020). Penatalaksanaan depresi pada lansia dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dan terapi nonfarmakologi. Psikoterapi menurut Marianne Tahun (2013) dalam Rokayah, Kusnandar, dan Putri Tahun (2019) adalah salah satu terapi non

famakologis yang dapat menurunkan 56 tanda dan gejala depresi. Salah satu psikoterapi yang dapat digunakan untuk mengurangi tingkat depresi pada lansia adalah terapi reminiscence (Tobing et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Priyani, Riyanto, Nurmaghupita Tahun (2022) dengan hasil penelitian dalam artikel ini menemukan 6 artikel yang sesuai inklusi. Faktor-faktor yang mempengaruhi depresi pada lansia yang ditemukan pada 6 artikel tersebut yaitu usia, jenis kelamin, dukungan keluarga dan dukungan sosial dalam 2 artikel menunjukkan jenis kelamin perempuan adalah faktor yang mempengaruhi depresi pada lansia karena sistem syaraf, faktor keturunan, dan efek melahirkan. Faktor yang paling mempengaruhi depresi pada lansia ialah dukungan keluarga karena keluarga sangat penting bagi lansia dalam upaya penyelesaian masalah pada lansia adanya dukungan keluarga yang baik maka membantu lansia memenuhi kebutuhan dasarnya sehingga lansia kembali bersemangat dalam aktivitas dan tidak merasa kesepian.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maydinar, Effendi, Tusholehah Tahun (2019) dengan hasil penelitian nilai rata-rata depresi setelah dilakukan terapi reminiscence adalah 6,71 dengan standar deviasi 2,234. Setelah dilakukan terapi kelompok reminiscence lansia BPPLU Kota Bengkulu mengalami beberapa perubahan perasaan, hal ini bisa tergambar dalam hasil kuisioner dimana setelah dilakukan terapi kelompok *reminiscence* lansia mengatakan bahwa hidup itu harus disyukuri, lansia mengatakan harus mempunyai kesibukan supaya tidak bosan, lansia mengatakan hidupnya lebih berarti karena masih banyak hal – hal indah yang harus di kenang.

Penelitian yang dilakukan oleh Rokhayah, Kusnandar, dan Putri Tahun (2019) dengan hasil penelitian tingkat depresi pada lansia sesudah dilakukan terapi reminiscence dari responden mengalami depresi ringan sebanyak 14 responden (48,3%). Terapi reminiscence dipilih karena dianggap paling efektif untuk mengatasi masalah tersebut. Terapi dilaksanakan dalam 8 sesi, diberikan pada kelompok kontrol dan kelompok *reminiscence*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi ini dapat mengurangi simptom depresi, meningkatkan *self esteem*, kepuasan dan kesejahteraan psikologis.

Pengaruh Terapi Reminiscence terhadap Tingkat Depresi pada Lansia

Tabel 3 Pengaruh *Therapy Reminiscence* Terhadap Tingkat Depresi pada Lansia

	Tingkat depresi sebelum – sesudah
Z	-3,431 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi reminiscence terhadap tingkat depresi pada lansia di Panti Pelayanan Sosial Lansia Bojongbata Pemasang dengan nilai signifikan $0,001 < 0,05$. Berdasarkan uji *Wilcoxon* didapatkan hasil $0,001 < 0,05$ dengan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi reminiscence terhadap tingkat depresi pada lansia di Panti Pelayanan Sosial Lansia Bojongbata Pemasang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh penelitian yang dilakukan oleh Muthia Nasya Utami dan Duma Lumban Tobing Tahun (2022) Analisis bivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji T Dependen dengan p-value $< 0,05$ CI 95 %. Hasil penelitian ini didapatkan adanya pengaruh pemberian terapi reminiscence terhadap tingkat depresi lansia (p-value = 0,001). Terapi reminiscence dapat diterapkan sebagai salah satu intervensi menurunkan tingkat depresi pada lansia.

Menurut American Psychological Association terapi reminiscence adalah kegiatan yang menggunakan riwayat hidup seseorang baik secara tulisan, ucapan atau lisan dengan tujuan meningkatkan kesejahteraan dan kenyamanan seseorang. Psikiatrik ternama Bernama Robert Butler adalah seorang yang pertama kali memperkenalkan *therapy reminiscence* pada Tahun 1960 (Manurung, 2016). Terapi ini direkomendasikan untuk orang dewasa dengan masalah emosi dan memori atau untuk orang yang menghadapi kesulitan saat mempersiapkan diri untuk memasuki usia tua (Manurung, 2016).

Penelitian ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rokayah, Kusnandar dan Putri Tahun (2019) dengan hasil tingkat depresi pada lansia sesudah dilakukan terapi reminiscence dari responden mengalami depresi ringan sebanyak 14 responden (48,3%), ada pengaruh yang signifikan terapi *reminiscence* terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia, dengan p value 0,000. Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan kepada Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bojongbata Pemasang dapat melaksanakan terapi kelompok reminiscence yang ada dalam modul secara terjadwal untuk mengurangi atau mencegah depresi pada lansia.

Frisch Tahun (2006) dalam Manurung Tahun (2016) menyatakan tujuan terapi *reminiscence* adalah untuk meningkatkan kemampuan kognitif, komunikasi, dan perilaku. Terapi reminiscence tidak hanya dapat meningkatkan kualitas hidup dengan pengalaman yang menyenangkan, tetapi juga dapat meningkatkan cara berinteraksi dengan orang lain, meningkatkan komunikasi dan dapat berfungsi sebagai obat yang efektif untuk gejala depresi. Selain itu manfaat terapi *reminiscence* juga dapat meningkatkan kesadaran diri, meningkatkan harga diri, meningkatkan keterampilan beradaptasi terhadap *stress* dengan

mendukung keterampilan penyelesaian masalah di masa lalu dan meningkatkan hubungan sosial (Manurung, 2016).

Terapi *reminiscence* bersifat terapeutik artinya dapat menyembuhkan, salah satu alasannya karena terapi *reminiscence* mempengaruhi neurotransmitter di dalam otak seperti serotonin, norepinefrin, dan dopamin pada penderita depresi kadar metabolit tersebut lebih rendah bermakna dibandingkan yang tidak depresi (Irawan, 2013 dalam Julianto, 2018). Ketiga neurotransmitter ini akan dibangkitkan ketika lanjut usia menceritakan pengalaman yang menyenangkan hal ini mempengaruhi perasaan atau emosi positif dan dapat meningkatkan harga diri yang akan meningkatkan kualitas hidup pada lanjut usia. Nuansa emosi di sistem limbik dalam otak merupakan penyaring yang menentukan emosi atau perasaan seseorang. Mengenang kembali sesuatu yang menyenangkan akan menyehatkan mental, dan dapat melepaskan senyawa kimia yang dilepaskan ketika mengalami kejadian yang menyenangkan. Untuk menyeimbangkan kenangan buruk dan memulihkan bagian limbik dalam otak, penting untuk mengingat masa lalu yang menyenangkan karena dapat membangkitkan perasaan senang, bahagia dan dapat menurunkan depresi pada lanjut usia (Putra, 2014 dalam Julianto, 2018).

D. SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi *reminiscence* memiliki pengaruh terhadap tingkat depresi pada lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bojombata Pernalang. Sebelum diberikan terapi, rata-rata tingkat depresi lansia berada pada skor 9,40 yang menunjukkan kecenderungan depresi pada kategori tertentu, sedangkan setelah diberikan terapi *reminiscence* rata-rata skor depresi menurun menjadi 6,33. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat depresi sebelum dan sesudah pemberian terapi. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi *reminiscence* efektif membantu lansia mengekspresikan pengalaman hidup positif, meningkatkan penerimaan diri, serta mengurangi perasaan kesepian dan ketidakbermaknaan hidup yang sering muncul pada kelompok usia lanjut.

Penelitian ini memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan intervensi psikososial bagi lansia, khususnya terkait efektivitas terapi *reminiscence* dalam menurunkan tingkat depresi. Selain itu, penelitian ini juga memberikan kontribusi praktis bagi pelayanan kesehatan gerontik, terutama dalam menyediakan alternatif terapi nonfarmakologis yang relatif mudah diterapkan, aman, dan sesuai dengan kondisi psikologis lansia. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu jumlah

sampel yang relatif kecil serta penggunaan desain penelitian pre-experimental tanpa kelompok kontrol, sehingga generalisasi hasil penelitian masih terbatas. Selain itu, penelitian ini belum mempertimbangkan faktor lain yang dapat memengaruhi tingkat depresi lansia, seperti dukungan keluarga, kondisi kesehatan fisik, dan lingkungan sosial.

Berdasarkan temuan penelitian, petugas kesehatan dan pengelola panti disarankan untuk mengintegrasikan terapi reminiscence sebagai salah satu program intervensi rutin dalam pelayanan kesehatan mental lansia. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan desain penelitian eksperimental dengan kelompok kontrol serta melibatkan jumlah sampel yang lebih besar agar hasil penelitian lebih representatif. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa terapi reminiscence merupakan intervensi yang efektif dalam menurunkan tingkat depresi lansia dan berpotensi meningkatkan kualitas hidup lansia secara psikologis maupun sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Diana Kusuma, Salma Hanifah Megantari, Galuh Citra Hapsari, and Vira Ramalia Putri. 2023. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terapi Reminiscence Terhadap Penanganan Depresi Pada Lansia." *HealthCare Nursing Journal* 5(1): 501–7. <https://journal.umtas.ac.id/index.php/healthcare/article/view/2995>.
- A Widi Wisloedhanie. 2021. *Depresi Pada Lansia Di Masa Pandemi COVID-19*. cetakan pe. ed. Tim MNC Publishing. Bukit Cemara Tidar H5 No.34. Malang: Media Nusa Creative.
- Fandiani, Setyowati Siti. 2018. "Pengaruh Terapi Kelompok Positive Reminiscence Lansia Merupakan Suatu Proses Alami Yang Terjadi Dan Tidak Dapat Dihindari Manusia Sebagai Makhluk Hidup Terbatas Oleh Suatu Peraturan . Dimasa Ini Seseorang Mengalami Kemunduran Fisik , Mental Dan Sosial Sec." : 1–10.
- Gablinsa, B. F. P & Kurniawan, A. 2002. "Efektivitas Group Reminiscence Therapy Untuk Mengurangi Gejala Depresi Pada Komunitas Lansia Systematic Review." 2(11).
- Hastuti, Hera, and Ummi Giyanti. 2022. "Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia." 1(2): 164–71.
- Ilannoor, Zheta Bintang, Yuliana Ratna Wati, and Raden Ganang Ibnusantosa. 2020. "Gambaran Karakteristik Dan Tingkat Depresi Lansia Yang Tinggal Di UPTD Panti Sosial Dan Rehabilitasi Ciparay Kabupaten Bandung Tahun 2020." *Jurnal Kesehatan* 7(2): 668–73.
- Iskandar, Iskandar, Muhammad Iqbal, and Maulita Rahayu. 2022. "Faktor Melatarbelakangi Lansia Memilih Tinggal Di Panti Jompo Darussa'Adah Lhokseumawe, Aceh." *Jurnal*

Mutiara Ners 5(1): 38–47.

Juniarni, Lia et al. 2020. *Efektifitas Terapi Reminiscence Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia*.

Kemendes 2016. 2016. “Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No Mor 25 Tahun 2016 Tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019.”

Maliah Thatu Khoerul, Hidayat Abas, Abdulrahman R Nur, Asiah Asiah, Supriatin Supriatin. 2022. “Reminiscence Therapy on Reducing Stress Levels in the Elderly.” *International Journal of Social Science and Human Research* 05(08): 3630–33.

Manurung Nixson. 2016. *Terapi Reminiscence*. Cetakan Pe. ed. Ismail Taufik. Jl.Man 6 No.74 Kramat Jati Jakarta Timur: CV. Trans Info Media.

Masriadi, Baharuddin Alfina, Samsualam. 2021. *Metodologi Penelitian Kesehatan Kedokteran Dan Keperawatan*. cetakan pe. ed. Ari M@ftuhin. Jl.Man 6 No.74 Kramat Jati Jakarta Timur: CV. Trans Info Media.

Maydinar, D. D., Effendi, S., 7 Tusholehah, A. 2018. “Jurnal Sains Kesehatan Vol. 25 No. 3 Desember 2018.” 25(3): 22–32.

Novanti, Rohmatika Astrid, and Dyah Putri Aryati. 2022. “Gambaran Karakteristik Responden Dan Tingkat Depresi Lansia Yang Tinggal Di Panti Pelayanan Lansia Bojongbata Pemalang.” *Prosiding University Research Colloquium* 26: 1468–77. <https://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2582/2540>.

Novayanti, Putu Eka, M. S. Adi, and Rita Hadi Widyastuti. 2020. “The Level of Depression in the Elderly Living in Nursing Home.” *Jurnal Keperawatan Jiwa* 8(2): 117–22.

Nurlian, Salwa Maulida. 2022. “Tindakan Reminiscence Therapy Untuk Menurunkan Tingkat Stress Pada Klien Di Panti Sosial Tresna Wreda Budi Pertiwi Kota Bandung.” *Politeknik Kesehatan Kemengkes Bandung*.

Nursalam. 2020. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. edisi 5. ed. Lestari Peni Puji Suslia Akli. Jln Raya Lenteng Agung No.101 Jagakarsa , Jakarta Selatan 12610: Salemba Medika.

Profil Lansia Jawa Tengah 2022. 2022. Jawa Tengah: Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah.

Rokayah, Cucu et al. 2019. “The Effect of Reminiscence Therapy on Decreasing the Level Of.” *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal* 9(2): 73–78. <https://www.journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/420/534>.

Ruswati, Haryanto Yanto. 2022. *Keperawatan Gerontik*. Cetakan Pe. ed. Zein Hasan Ali.

Jl.Rajawali, G.Elang 6, No 3, Drono, Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman Jl.Kariurang Km 9,3
Yogyakarta 55581: CV Budi Utama.

Sherry A. Greenberg, PhD, RN, GNP-BC, FGSA, FNAP, FAANP, FAAN
Monmouth University (2023). *The Geriatric Depression Scale (GDS)*. 4.

Statistik Penduduk Lanjut Usia 2022. 2022. Jakarta: Badan Pusat Statistik

Sucipto Cecep Dani. 2020. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Cetakan Pe. Jatirejo 58b
Rt07/Rw21 Sendangadi, Mlatti, Sleman, Yogyakarta, 55285: Gosyen Publishing.

Sugiyono. (2022). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Tobing, Duma Lumban, and Evin Novianti. 2021. “Kombinasi Terapi Reminiscence Dan
Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Depresi Pada Lansia Dengan Hipertensi.” *Dunia
Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan* 9(1): 29.