

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

Silva Naela Najah¹⁾, Dyah Putri Aryati²⁾

Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

e-mail: silvanaela92@gmail.com

Submit 12/01/2024 Revision 10/04/2024 Accept 16/04/2024

ABSTRAK

Fenomena populasi lansia meningkat dialami banyak negara di dunia, lansia perlu adanya perhatian khusus pada masalah kesehatan. Masalah kesehatan lansia disebabkan oleh penurunan fungsi berkaitan dengan proses penuaan salah satunya perubahan psikologis. Lansia membutuhkan perhatian khusus dari keluarganya, tidak semua keluarga bisa memperhatikan lansia karena waktu mereka habis untuk bekerja, lansia pada akhirnya tinggal di panti. Lansia yang hidup dengan keluarga dengan lansia yang tinggal dipanti berbeda dari kepuasaan dan perasaannya. Dampak lansia yang tinggal di panti lebih rentan terkena depresi. Depresi lansia memerlukan penanganan serius, salah satu cara menurunkan tingkat depresi pada lansia yaitu dengan terapi *reminiscence*. Penelitian ini menggunakan desain *pre experimental* dengan rancangan *one-group pre and post test without control group design*. Pengumpulan data menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel penelitian yaitu lansia yang tinggal di panti yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 15 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat depresi lansia sebelum diberikan terapi *reminiscence* rata-rata 9,40 sedangkan sesudah diberikan terapi *reminiscence* rata-rata 6,33. Berdasarkan uji Wilcoxon didapatkan nilai *p*-value 0,001 <0,05. Penelitian ini dapat disimpulkan terdapat pengaruh terapi *reminiscence* terhadap tingkat depresi pada lansia, diharapkan perawat gerontik khususnya di panti dapat menggunakan terapi *reminiscence* sebagai intervensi yang dapat menurunkan tingkat depresi lansia di Panti Pelayanan Sosial Lansia Bojongbata Pemalang.

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

ABSTRACT

Many countries worldwide are experiencing a growing elderly population, which requires special attention to their health needs. Health issues in the elderly are caused by decreasing function due to the aging process, one of which is psychological alterations. The elderly need special attention from their families, but not all families can provide this care due to work commitments. As a result, many elderly people end up living in nursing homes. There exists a distinction in the levels of satisfaction and emotional well-being between elderly individuals residing with their families and those living in nursing homes. Elderly who reside in nursing homes have an increased risk of developing depression. Reminiscence therapy is one method of lowering the degree of depression in the elderly, a condition that requires urgent medical attention. This study used quasi experiment with one group pre and post-test design without control group. Purposive sampling was used. There were 15 participants involved in this study that fulfill inclusion criteria. Before receiving reminiscence therapy, the average depression level among the elderly was 9.40. After the therapy, the average depression level decreased to 6.33. Wilcoxon test showed p-value of 0.001. The study concluded that Reminiscence Therapy effectively reduces depression levels in the elderly. It is recommended that geriatric nurses, especially those in nursing homes, use Reminiscence Therapy as an intervention to help lower depression levels among the elderly at the Bojongbata Pemalang Social Service Center.

Keywords: *Depression, Elderly, Social Service, Reminiscence Therapy*

A. PENDAHULUAN

Menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998, orang yang berusia 60 tahun ke atas dianggap sebagai lansia. Data penduduk lansia terus meningkat setiap tahunnya akan ada 27,08 juta lansia pada Tahun 2020, 33,69 juta pada Tahun 2025, 40,95 juta pada Tahun 2030, dan 41,19 juta pada Tahun 2035. Ini adalah peningkatan tahunan dalam jumlah orang tua (Hasifah dkk., 2016). al., 2021). Pada Tahun 2020-2035 penduduk lansia di Jawa Tengah terus mengalami peningkatan. Pada Tahun 2021 jumlah lansia 4,65 juta dari seluruh penduduk di Jawa Tengah kemudian meningkat menjadi 4,86 juta di Tahun 2022 (Badan Pusat Statistik Jawa Tengah, 2022). Fenomena populasi lansia yang terus meningkat akan banyak dialami banyak negara di dunia (Juniarni et.al., 2020). Meningkatnya populasi pada lansia perlu juga adanya perhatian khusus terlebih pada masalah kesehatan.

Masalah kesehatan pada lansia disebabkan oleh penurunan proses penuaan. Perubahan yang terjadi pada lansia biasanya meliputi perubahan fisik, psikologis, kognitif, ekonomi, sosial, dan spiritual (Haryanto & Ruswati, 2022). Perubahan psikologis pada lansia biasanya mengacu pada kesehatan jiwa, masalah psikologis yang dialami lansia sebagian besar yaitu depresi (Setiawan, 2023). Dari perubahan yang disebabkan oleh proses penuaan maka lansia membutuhkan perhatian khusus dari keluarga dan lingkungannya.

Lansia membutuhkan perhatian khusus dari keluarganya, tetapi tidak semua keluarga bisa memperhatikan lansia karena habis untuk bekerja, banyak lansia pada akhirnya tinggal di panti. Lansia yang hidup dengan keluarga dan lansia yang tinggal dipanti berbeda dari kepuasaan dan perasaannya. Hal ini dapat mengakibatkan lansia mengalami gangguan psikologis. Gangguan psikologis pada lansia yang tinggal di panti yaitu lebih rentan terkena depresi. Jika depresi dibiarkan begitu saja tanpa adanya perhatian khusus makan lansia berpotensi akan mencederai diri sendiri atau bisa mengakibatkan bunuh diri (Pae, 2017 dalam Novayanti et.al., 2020). Depresi bisa diatasi dengan berbagai macam terapi, salah satu terapi untuk mengatasi depresi adalah dengan terapi *reminiscence* (Tobing, Novianti, 2021).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti di Panti Pelayanan Lanjut Usia Bojongbata didapatkan hasil dari 5 lansia, 3 diantaranya mengungkapkan tidak puas atau bahagia dengan kehidupannya selain itu lansia mengungkapkan sudah tidak memiliki harapan serta semangat dan merasa kesepian di usianya yang sekarang dimana itu menjadi tanda-tanda depresi sehingga memerlukan penanganan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pengaruh terapi *reminiscence* terhadap tingkat depresi pada lansia.

B. METODE

Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan wawancara langsung kepada responden, peneliti memilih responden yang sesuai dengan kriteria inklusi. Peneliti menggunakan kuesioner GDS (*Geriatric Depression Scale*) untuk mengetahui tingkat depresi responden, peneliti melakukan terapi dengan 5 sesi pertemuan, dalam 1 minggu mencakup 2 sesi pertemuan sesuai dengan terapi yang diberikan, setiap sesi dilakukan 30-60 menit. Penelitian ini menggunakan desain *pre experimental* dengan rancangan penelitian *one-group pre and post test without control group design*. Dari 54 lansia peneliti mengambil sebanyak 15 responden dengan menggunakan pengambilan teknik *purposive sampling* dimana pengambilan sempel dipilih oleh peneliti yang sesuai dengan topik yang diteliti dengan kriteria inklusi dan ekslusi.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. 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)	Percentase (%)	
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 Pemalang 23,73 bulan (2 tahun).

2. 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 et.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 efek 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 efek dalam proses terapi kelompok *reminiscence*. Tujuh belas peserta lainnya mengalami perubahan efek.

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 et.al., 2020). Penatalaksanaan depresi pada lansia dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dan terapi nonfarmakologis. Psikoterapi menurut Marianne Tahun (2013) dalam Rokayah, Kusnandar, dan Putri Tahun (2019) adalah salah satu terapi non farmakologis yang dapat menurunkan 56 tanda dan gejala depresi. Salah satu psikoterapi

yang dapat digunakan untuk mengurangi tingkat depresi pada lansia adalah terapi *reminiscence* (Tobing & Novianti, 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.

3. Pengaruh Terapi *Reminiscence* terhadap Tingkat Depresi pada Lansia

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

Z	Tingkat depresi sebelum – sesudah	
		-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 Pemalang 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 Pemalang.

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 Pemalang 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 yang dilakukan di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia di Bojongbata Pemalang dapat disimpulkan bahwa lansia yang mengalami tingkat depresi sebelum diberikan terapi *reminiscence* dengan rata-rata 9,40. Lansia yang mengalami menunjukkan tingkat depresi sesudah diberikan terapi *reminiscence* dengan rata-rata 6,33. Terdapat pengaruh terapi *reminiscence* terhadap tingkat depresi pada lansia di Panti Pelayanan Sosial Lansia Bojongbata Pemalang dengan nilai signifikan $0,001 < 0,05$. Diharapkan petugas kesehatan nantinya bisa mengaplikasikan terapi ini sebagai inovasi baru intervensi untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- A Widi Wisoedhanie. 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.
- 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>.
- 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 Guyanti. 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*.
- Kemenkes 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, Abdulrakhman 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 Widayastuti. 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 Aklia. 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.