

## Penerapan Terapi *Reminiscence* pada Lansia dengan Kecemasan

Ninda Sutiara Zella<sup>1</sup>, Apri Rahma Dewi<sup>2</sup>, Anto Surya Prasetya<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Program Studi D III keperawatan STIKes Panca Bhakti  
Email: apri@pancabhakti.ac.id

### Abstract

*The elderly are individuals who are risk psychosocial problems, one of psychosocial problems is anxiety. Factors that affect anxiety in the elderly changes in the psychological condition of the elderly. Anxiety defined as a state anxiety in dealing with uncertain and uncertain situations regarding its ability to deal with an object. Anxiety in the elderly can be overcome with Reminiscence therapy. Reminiscence therapy is a therapy with the process of collecting back one's memories in the past, so reminiscence therapy is a suitable therapy for the elderly. The aim of this study was to identify and analyze the application of reminiscence therapy in elderly with anxiety problems. This research method use a case study method. The research subjects were two people according to the inclusion criteria. The instrument of this research used the TMAS (Taylor Minnesota Anxiety Scale). The results showed that reminiscence therapy could reduce anxiety in the elderly, the results of research a decrease in anxiety scores before being given therapy in the severe anxiety category and after being given therapy in the moderate anxiety category. The conclusion of this study is that the administration of reminiscence therapy can decrease anxiety scores in two elderly.*

**Key word:** Anxiety, Elderly, Reminiscence Therapy

### Abstrak

Lansia merupakan individu yang rentan mengalami masalah psikososial salah satunya kecemasan. Faktor yang mempengaruhi kecemasan pada lansia diantaranya karena perubahan kondisi psikologis lansia. Kecemasan sendiri didefinisikan sebagai suatu keadaan tertentu (*state anxiety*) dalam menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi suatu objek. Kecemasan pada lansia dapat diatasi dengan terapi *Reminiscence*. Terapi *Reminiscence* merupakan terapi yang dilakukan dengan proses mengumpulkan kembali memori-memori seseorang pada masa lalu, sehingga terapi *reminiscence* merupakan terapi yang cocok untuk lansia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisa penerapan terapi *reminiscence* pada lansia dengan masalah kecemasan. Metode penelitian ini menggunakan metode studi kasus. Subjek penelitian sebanyak 2 orang sesuai dengan kriteria inklusi. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner TMAS (*Taylor Minnesota Anxiety Scale*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian terapi *reminiscence* dapat menurunkan kecemasan pada lansia, dibuktikan dengan hasil penurunan skor kecemasan sebelum diberikan terapi pada kategori kecemasan berat dan setelah diberikan terapi kategori kecemasan sedang. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa pemberian terapi *reminiscence* dapat menurunkan skor kecemasan pada kedua lansia.

**Kata Kunci :** Kecemasan, Lansia, Terapi *reminiscence*

## I. PENDAHULUAN

Lanjut usia atau biasa disebut lansia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas. Secara global populasi lansia diprediksi terus mengalami peningkatan. Selama kurun waktu hampir lima dekade, populasi lansia di Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat, pada tahun 2019 persentase lansia mencapai 9,60% atau sekitar 25,64 juta orang (BPS, 2019). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), diperkirakan, pada tahun 2020, populasi orang berusia di atas 65 tahun akan mencapai 20% dari populasi dunia, sementara sekitar 70% dari mereka tinggal di negara berkembang (Salehi et al, 2012). Persentase penduduk Indonesia yang berusia di atas 60 tahun mencapai 7% dari keseluruhan penduduk, oleh sebab itu Indonesia berada pada fase transisi menuju ke arah penuaan penduduk. Distribusi penduduk lansia pada tahun 2019 di Provinsi Lampung

sebanyak 64,62% lansia muda usia 60-69, lansia madya usia 70-79 tahun sebanyak 26,39%, dan lansia tua usia 80 keatas tahun sebanyak 8,99% (Profil Kesehatan Provinsi Lampung, 2019). Peningkatan populasi lansia di Indonesia yang dapat menimbulkan permasalahan terkait aspek medis, psikologis, ekonomi, dan sosial (Infodatin, 2016).

Tingginya jumlah lansia diseluruh daerah dapat menimbulkan tingginya angka kesesakitan, dimana lansia rentan terhadap penyakit degeneratif yang disebabkan penurunan fungsi organ tubuh lansia dan rentan mengalami gangguan psikologi. Proses menua merupakan proses berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam maupun luar tubuh. Pada masa tua, sedikit demi sedikit seseorang akan mengalami kemunduran fisiologis, psikologis, dan sosial, perubahan pada lansia akan berpengaruh terhadap seluruh aspek kehidupan termasuk pada aspek kesehatan. Pada lansia, semua organ tubuh mengalami tingkat penurunan fungsi sehingga banyak penyakit kronis terjadi pada orang tua termasuk penyakit kardiovaskular (misalnya hipertensi, penyakit arteri koroner), penyakit tulang (misalnya arthritis, osteoporosis), dan gangguan mental (seperti kecemasan dan depresi) (Alipour et al, 2009; Mohsen et al, 2020).

Berdasarkan data WHO (Word Health Organization) tahun 2018 menyatakan bahwa sekitar 15% lansia mengalami gangguan kesehatan mental dan Psikologis yang mempengaruhi emosi, perilaku dan pola pikir. Gangguan yang sering terjadi pada lansia yaitu demensia dan depresi sebanyak 5-7%, gangguan kecemasan sebanyak 3,8% (Puspensos, 2020). M Rizal (2016) mengatakan bahwa prevalensi lansia di komunitas yang mengalami depresi sebanyak 27,8%, kecemasan 22,8% dan stress sebanyak 8,7%. Gangguan psikologi yang terjadi pada kelompok lanjut usia yaitu lansia merasakan kesepian ditengah masyarakat. Kondisi tersebut akan semakin buruk jika ditambah dengan perekonomian yang sulit dan kondisi sosial yang tidak kondusif sehingga menyebabkan lansia stress yang berujung pada depresi dan adanya rasa cemas hingga *schizophrenia*. Apabila gangguan stress atau depresi pada lansia tidak diatasi maka akan mempengaruhi kondisi kesehatan lansia baik psiologis bahkan mempengaruhi fisik lansia yang sudah menurun secara fungsi.

Hasil prasarvei pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas satelit Pahoman Bandar Lampung yang dilakukan terhadap 4 orang lansia di wilayah kerja Puskesmas Satelit, dimana lansia memiliki kondisi dan keluhan yang hampir sama, yaitu mengalami keluhan fisik yang berupa gangguan tidur (susah tidur), sedikit kurang nafsu makan, terkadang mudah lelah. Terdapat 2 lansia mengatakan kesepian karena tidak ada pasangan hidup lagi, sehingga merasa cemas dan tidak nyaman dengan kondisinya, sering berkeringat, gemetar, gelisah dan khawatir hingga terasa pusing. Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek terentu (Ghufroon & Risnawati, 2012).

Kondisi dengan gangguan kecemasan pada kelompok lanjut usia ini dapat dipengaruhi oleh masalah fisik dimana fisik mulai melemah, masalah kognitif (intelektual) dimana daya ingat mulai melemah atau pikun, masalah emosional dimana lansia sering marah apabila ada sesuatu yang kurang dan masalah spiritual. Adapun dapat dipengaruhi oleh pola prilaku saat muda yang memnyebabkan stress jangka panjang, seperti tuntutan agar selalu tepat waktu, menyelesaikan pekerjaan dengan sempurna, tidak percaya dengan orang lain dan sebagainya, sehingga menimbulkan kecemasan dihari tua. Lansia yang mengalami kecemasan ditandai dengan adanya gejala seperti sering melamun, mudah marah, meras kurang tenang dan merasa gelisah, sehingga kecemasan pada lansia tersebut perlu diatasi untuk menghindari gangguan pada lansia yang lebih berat hingga *skizofrenia* (Khofifah, 2016).

Masalah kesehatan jiwa pada lansia perlu diatasi, mengatasi kecemasan lansia berupa terapi kenangan atau *reminiscence therapy* yang merupakan suatu metode yang menggunakan segala panca indra – penglihatan, perabaan, pengecapan, penciuman, serta pendengaran – untuk membantu lansia dengan demensia mengingat kejadian, orang, serta tempat di kehidupan lampau. Terapi ini dapat memberikan rasa kelegaan dari kebosanan Terapi *reminiscence* salah satu intervensi dengan menggunakan memori untuk memelihara kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup. Terapi *reminiscence* memfasilitasi lansia untuk mengumpulkan kembali memori-memori masa lalu yang

menyenangkan sejak masa anak, remaja dan dewasa serta hubungan lansia dengan keluarga, kemudian dilakukan *sharing* dengan orang lain (Rahayuni, 2015).

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut serta belum adanya penerapan secara khusus bagi lansia di wilayah kerja Puskesmas Satelit untuk mengatasi masalah psikologis khususnya masalah kecemasan. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penerapan terapi *reminiscence* pada lansia dengan kecemasan di wilayah kerja Puskesmas Satelit Pahoman Bandar Lampung.

## 2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian menggunakan desain studi kasus. Penelitian melibatkan dua partisipan sesuai kriteria inklusi yaitu sudah memasuki usia lanjut yaitu lebih dari 60 tahun, lansia yang mengalami masalah kecemasan, belum pernah mendapatkan terapi *reminiscence*, dan bersedia menjadi responden. Metode pengambilan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecemasan yaitu dengan kuesioner *TMAS Taylor Minnesota Anxiety Scale* (TMAS) yang berjumlah 50 pertanyaan, setiap jawaban ya pada pertanyaan positif bernilai 0 dan jawaban ya pada pertanyaan negatif bernilai 1, begitu sebaliknya dan ceklist SOP pelaksanaan terapi *reminiscence* sebagai panduan pelaksanaan terapi.

Pelaksanaan terapi dengan menerapkan suatu aktivitas mengingat masa lalu dengan menggunakan lagu-lagu lama, berdiskusi tentang kegiatan masa lalu dan melihat foto-foto kenangan masa lalu. Pelaksanaan terapi dilakukan selama tiga (3) hari dan terapi dilakukan satu kali dalam sehari selama 30 menit. Tempat penelitian yaitu pada wilayah kerja Puskesmas Satelit Pahoman Bandar Lampung. Pemberian terapi dilakukan sesuai dengan prinsip etik penelitian yaitu kebermanfaatannya dan menghormati harkat martabat manusia.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada Penelitian ini diperoleh dua subjek penelitian yaitu Ny. N dan Ny. Y yang berada di wilayah kerja Puskesmas Satelit dengan dengan karakteristik yang dijelaskan pada tabel 1

**Tabel 1**  
**Karakteristik Responden (n=2)**

No	Identitas	Klien 1	Klien 2
1.	Inisial Nama	Ny. Y	Ny. N
2.	Usia	73 tahun	80 tahun
3.	Agama	Islam	Islam
4.	Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan
5.	Pendidikan	SI	SD
6.	Status Perkawinan	Cerai Mati	Cerai Mati
7.	Pekerjaan	IRT	IRT
8.	Alamat	Kedamaian	Kedamaian

Gambaran kondisi kedua subjek penelitian mengenai kondisi kecemasannya yaitu pada klien pertama menyebutkan bahwa klien mengatakan merasa khawatir dan cemas, klien sering berkeringat, apabila berada sendiri di rumah, klien merasa bingung, klien tinggal bersama cucunya dan klien merasa cemas apabila ditinggal cucunya. Klien merasa fisiknya lemah, sering memiliki pikiran yang tidak tenang apabila sendiri akan terjadi sesuatu, sehingga merasa cemas. Pernah terjadi konflik dengan seseorang diwilayahnya, karena masalah pembuangan sampah.

Pada klien kedua klien mengatakan sering gelisah dan cemas apabila berada sendiri, pada

malam hari sulit tidur dan saat sudah tidur terkadang terbangun dan kembali sulit tidur lagi, klien mengatakan sering pusing, klien memiliki anak yang tinggal bersamanya. Anaknya bekerja sebagai karyawan swasta yang bekerja dari pagi hingga petang. Klien pernah melihat kejadian yang tidak menyenangkan di lingkungan tempat tinggalnya, sehingga selalu kepikiran dan berasumsi akan terjadi suatu hal dan akhirnya menimbulkan rasa cemas.

**Tabel 2**  
**Hasil Pengukuran Kecemasan Sebelum Dilakukan Terapi**  
***Reminiscence* di wilayah kerja Puskesmas Satelit (n=2)**

No	Klien	Skor kecemasan	Kategori
1.	Ny. Y	26	Berat
2.	Ny. N	29	Berat
	Rata-rata	27,5	Berat

Berdasarkan tabel 2. Didapatkan bahwa kecemasan kedua responden yaitu rata-rata pada kategori kecemasan berat.

**Tabel 3**  
**Hasil Pengukuran Kecemasan Setelah Dilakukan Terapi**  
***Reminiscence* di wilayah kerja Puskesmas Satelit (n=2)**

No	Klien	Skor Kecemasan	Kategori
1.	Ny. Y	19	Ringan
2.	Ny. N	23	Sedang
	Rata-rata	21	Sedang

Berdasarkan tabel diatas bahwa tingkat kecemasan setelah di dilakukan terapi *reminiscence* kecemasan pada kedua klien rata-rata berada pada kategori kecemasan sedang.

**Tabel 4**  
**Hasil Perbedaan Kecemasan Sebelum dan Setelah Dilakukan**  
**Terapi *Reminiscence* wilayah kerja Puskesmas Satelit (n=2)**

No	Klien	Skor Kecemasan		Selisih
		Sebelum	Setelah	
1	Ny. Y	26	19	7
2	Ny. N	29	23	6
	Rata-rata	27,5	21	6.5

Berdasarkan tabel 4. Terdapat penurunan kecemasan antara kedua responden. Pada Ny. Y sebelum mendapat penerapan memiliki skor kecemasan 26 dengan kaegori kecemasan berat, setelah mendapat penerapan terapi renimiscane, mengalami penurunan skor menjadi 19 dengan kategori kecemasan ringan. Pada Ny. N sebelum mendapat penerapan memiliki skor kecemasan 29 dengan kaegori kecemasan berat, dan setelah mendapat penerapan terapi *reminiscence*, mengalami penurunan skor menjadi 23 dengan kategori kecemasan sedang.

### Pembahasan

Berdasarkan karakteristik kedua lansia, memiliki jenis kelamin perempuan, menurut Redjeki (2019) jenis kelamin perempuan memiliki karakteristik kecemasan berat yang lebih tinggi dari pada laki-laki, kecemasan pada wanita lebih rentan dibandingkan dengan laki-laki karena lebih aktif dan

eksploratif dalam merespon kecemasannya, sedangkan wanita lebih sensitif dan memilih memendam semua perasaannya. Kedua klien memiliki status cerai mati, yang ditinggalkan suami menghadap sang pencipta terlebih dahulu, menurut Sessiani (2018) lansia yang ditinggal oleh pasangannya terjadi perasaan kesepian yang dapat menimbulkan kecemasan karena kedekatan pasangan hidup dan sebagai penyemangat bertahan hidup. Ahmed et al (2019) juga menyebutkan lansia yang telah menjanda mengalami kesepian yang disebabkan tidak adanya teman berbagi dirumah, karena anak cucu biasanya telah bekerja atau memiliki aktivitas mandiri lainnya, terbatasnya teman bercerita sebab lingkungan sekitar terbatas jumlah lansiannya, lansia yang tinggal sendirian, juga akses untuk berkomunikasi secara langsung dengan anak menjadi terbatas.

Hasil pengukuran kecemasan sebelum dilakukan terapi *reminiscence* berdasarkan hasil data skor kecemasan sebelum dilakukan terapi *reminiscence* pada Ny. Y didapatkan skor kecemasan sebesar 26 dengan kategori kecemasan berat, Ny. Y mengalami kekhawatiran, kecemasan saat berada sendiri dirumah, sering berkeringat. Pada Ny. N didapatkan skor kecemasan 29 dengan kategori kecemasan berat. Ny. N merasa gelisah, cemas apabila sendiri didalam rumah, dan sulit tidur pada malam hari dan sering merasa pusing. Menurut Maharani (2016) sakit kepala atau pusing, merupakan salah satu tanda fisik mengalami gangguan kecemasan, terkadang hingga mengalami migran yang cukup parah.

Berdasarkan hasil pengukuran kecemasan menggunakan TMAS kedua klien masuk dalam kategori kecemasan berat dengan hasil skor 26 dan 29. Hasil pengukuran didapatkan bahwa klien kedua atau Ny. N memiliki skor kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan Ny. Y. Kecemasan Ny. N lebih tinggi tersebut terbukti dari hasil wawancara bahwa Ny. N mengalami kecemasan yang berlebih hingga sulit tidur. Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu faktor usia, dimana usia Ny. N memiliki usia lebih tua dibanding Ny. Y. Menurut Carlucci et al (2021) banyak perubahan yang dialami lansia, sehingga semakin tua usia dapat berakibat banyaknya perubahan yang terjadi pada lansia tersebut yang menyebabkan terjadinya kecemasan pada lansia. Semakin tua usia dapat meningkatkan kecemasan sejalan juga dengan penelitian Cybulsky et al (2017) yang menyebutkan bahwa jenis kelamin dan usia memiliki pengaruh terhadap emosi yang negatif, tingkat kecemasan dan efikasi diri lansia, sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tua usia maka tingkat kecemasan juga semakin tinggi.

Kedua klien juga memiliki gejala yang sama yaitu khawatir, gelisah dan cemas apabila sendiri dirumah, hal tersebut merupakan gangguan kecemasan dengan ketakutan yang menimbulkan reaksi seketika terhadap ancaman yang akan terjadi sekarang yaitu ketakutan yang terjadi tanpa adanya ancaman. Gejala yang berberda dari kedua klien adalah pada klien pertama sering berkeringat dan merasa bingung, hal tersebut merupakan gejala biologis kecemasan yang menurut Mila (2020) gejala kecemasan dibagi secara analisis fungsional gangguan kecemasan yaitu suasana hati, pikiran, motivasi, perilaku, gejala biologis. Gejala kecemasan yang dialami pada klien kedua yaitu sulit tidur dan mudah terbangun saat tertidur serta sering pusing. Gejala yang dialami oleh klien kedua merupakan aspek fisik yang terjadi akibat adanya kecemasan yang berlebihan. Membagi kecemasan dengan berbagai aspek yaitu aspek fisik, aspek emosional dan aspek mental atau kognitif.

Hasil pengukuran skor kecemasan setelah dilakukan terapi *reminiscence* kedua subjek penelitian didapatkan skor kecemasan 19 dengan kategori kecemasan ringan dan pada Ny. N didapatkan skor kecemasan 23 dengan kategori kecemasan sedang. Setelah dilakukan terapi *reminiscence*, Ny. Y mengalami perubahan keluhan yaitu, Ny. Y merasa lebih tenang, bahagia, dan tidak mudah berkeringat. Pada Ny. N mengalami perubahan pusing yang dirasakannya sudah berkurang dan lebih nyenyak tidur dimalam hari. Setelah diberikan terapi *reminiscence* pada Ny. N gangguan tidur sudah berkurang dibandingkan sebelum diberikan terapi *reminiscence*, hal tersebut sejalan dengan penelitian Musavi et al (2017) yang menyebutkan bahwa terapi *reminiscence* secara signifikan mempengaruhi kesehatan jiwa, kecemasan dan insomnia, serta fungsi sosial dan depresi pada wanita. Dapat diatakan bahwa terapi *reminiscence* dapat mengatasi masalah gangguan tidur.

Setelah dilakukan penerapan selama 3 hari, skor kecemasan pada kedua klien mengalami penurunan, dimana pada Ny. Y mengalami penurunan skor kecemasan sebanyak 7 dan pada Ny. N mengalami penurunan sebanyak 6. Pada Ny. Y mengalami penurunan yang lebih besar, hal tersebut

dapat dipengaruhi oleh faktor pendidikan dimana Ny. Y memiliki pendidikan terakhir sarjana, dimana lansia yang memiliki pendidikan tinggi akan mudah menyerap dan mempunyai akses yang lebih baik terhadap informasi yang diberikan. Ngadiran (2019) menyebutkan bahwa lansia yang memiliki pendidikan tinggi akan mempunyai akses yang lebih baik terhadap informasi tentang kesehatan, lebih mandiri mengambil tindakan perawatan, selain itu juga akan mudah menerima informasi baru tentang kesehatannya dan mampu menyaring hal-hal positif dalam menghadapi kehidupannya. Putri & Nora (2020) juga menyebutkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi *reminiscence* terhadap kecemasan dan pengetahuan lansia.

Terapi *reminiscence* atau terapi kenangan membantu lansia mengingat kembali masa lalu yang menyenangkan (Wulandari, 2019). Terapi *reminiscence* salah satu intervensi dengan menggunakan memori untuk memelihara kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup. Dalam kegiatan terapi penelitian yang dilakukan terapis memfasilitasi lansia untuk mengumpulkan kembali memori-memori masa lalu yang menyenangkan sejak masa anak, remaja dan dewasa serta hubungan lansia dengan keluarga, kemudian dilakukan *sharing* dengan orang lain. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Aulya (2015) bahwa terapi *reminiscence* berpengaruh secara signifikan dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia, dan menyatakan adanya pengaruh antara *reminiscence* terhadap tingkat kecemasan dengan mengingat kejadian – kejadian masa lalu.

Terapi *reminiscence* bertujuan untuk merefleksikan informasi dan pengalaman serta perasaan yang menyenangkan pada masa lalu dengan cara menggali pengalaman tersebut dengan menggunakan pertanyaan langsung yang tampak seperti interaksi social. Terapi *reminiscence* juga bertujuan untuk membantu beradaptasi terhadap kehilangan dan memelihara harga diri pada klien. Secara evaluasi terapi *reminiscence* untuk mengevaluasi masa lalu dan digunakan sebagai pendekatan pemecahan konflik Manurung (2016). Terapi *reminiscence* juga efektif mengatasi gejala – gejala kecemasan yang merupakan dasar penyebab dari depresi pada lansia (Wilson, 2006). Ostrander (2013) juga menyebutkan bahwa *reminiscence therapy* dan *art therapy* merupakan perawatan terapeutik yang cocok untuk lansia dan memberikan banyak manfaat untuk kelangsungan selama lansia hidup.

Pada penelitian yang telah dilakukan pada lansia dengan masalah kecemasan di Wilayah kerja Puskesmas Satelit Pahoman ini, menunjukkan bahwa *terapi reminiscence* yang diterapkan dapat bermanfaat untuk menurunkan kecemasan pada lansia. Pelaksanaan terapi dengan proses mengenang kembali pengalaman hidup dan kenangan pada masa lalu dengan menggunakan alat bantu seperti foto, suara, musik, *memento*, video, dan bercerita.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa Sebelum dilakukan penerapan terapi *reminiscence*, rata-rata kecemasan kedua klien adalah 27,5 dengan kategori kecemasan berat. Setelah dilakukan penerapan terapi *reminiscence*, rata-rata kecemasan kedua klien adalah 21, dengan kategori kecemasan sedang. Berdasarkan hasil keseluruhan bahwa penerapan terapi *reminiscence* dapat menurunkan kecemasan pada lansia. Harapannya terapi *reminiscence* ini dapat dijadikan salah satu terapi keperawatan pada lansia yang mengalami gangguan kecemasan dan gangguan psikologis yang dialami pada lansia, sehingga meningkatkan kualitas hidup lansia.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, A. I., Al-Lami, F., Al-Rudainy, R., & Khader, Y. S. (2019). Mental disorders among elderly people in baghdad, iraq, 2017: The journal of health care organization, provision, and financing. *Inquiry*, 56 doi:http://dx.doi.org/10.1177/0046958019845960
- Alipour F, Sajadi H, Forouzan A, Nabavi H, Khedmati E. (2009). The role of social support in the anxiety and depression of elderly. *Iran J Ageing*;4(1)
- Aulya. (2015). *Pengaruh Terapi Kelompok Reminiscence Terhadap Tingkat Kecemasan di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Gowa*. 151(1)
- Badan Pusat statistik. (2019). *Statistik penduduk lanjut usia 2019*.

- Carlucci, L., Balestrieri, M., Maso, E., Marini, A., Conte, N., & Balsamo, M. (2021). Psychometric properties and diagnostic accuracy of the short form of the geriatric anxiety scale (GAS-10). *BMC Geriatrics*, *21*, 1-12. doi:<http://dx.doi.org/10.1186/s12877-021-02350-3>
- Cybulski, M., Cybulski, L., Krajewska-Kulak, E., & Cwalina, U. (2017). The level of emotion control, anxiety, and self-efficacy in the elderly in bialystok, poland. *Clinical Interventions in Aging*, *12*, 305-314. doi:<http://dx.doi.org/10.2147/CIA.S128717>
- Ghufron, M. nur, & Risnawati, R. (2012). *Teori-teori psikologi* (R. Kusumaningratri, ed.). Yogyakarta: ar-ruzz media.
- Infodatin. (2016). Situasi lanjut usia (lansia). *Situasi Lanjut Usia (Lansia) Di Indonesia*, 1. Retrieved from [http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin lansia 2016.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin%20lansia%202016.pdf)
- Kemenkes RI. (2019). Terapi Kenangan, Cara Membantu Lansia Mengingat Kembali. Retrieved February 22, 2021, from <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3628090/terapi-kenangan-cara-membantu-lansia-mengingat-kembali>
- Khofifah, siti nur. (2016). *buku Ajar Keperawatan Gerotik kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- M Rizal, A. M., Mustafa, M., Mohd Rizam, A. R., Yusof, K. H., & Noor Azah, A. A. (2016). Factors influencing the prevalence of mental health problems among malay elderly residing in a rural community: A cross-sectional study. *PLoS One*, *11*(6) doi:<http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0156937>
- Manurung, N. (2016). *Terapi Reminiscence*. Jakarta: Tim Bumi Medika.
- Mila Nurkamila, M. (2020). *Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Dengan Hipertensi* (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
- Musavi, M., Mohammadian, S., & Mohammadinezhad, B. (2017). The effect of group integrative reminiscence therapy on mental health among older women living in iranian nursing homes. *Nursing Open*, *4*(4), 303-309. doi:<http://dx.doi.org/10.1002/nop2.101>
- Mohsen Kazemnia, Nader Salari, Aliakbar Vaisi-Raygani, Rostam Jalali, Alireza Abdi, Masoud Mohammadi, Alireza Daneshkhab, Melika Hosseinian-Far, & Shamarina Shohaimi. (2020). The effect of exercise on anxiety in the elderly worldwide: a systematic review and meta-analysis. *Health and Quality of Life Outcomes*, *18*(1), 1-8. <https://e-resources.perpusnas.go.id:2229/10.1186/s12955-020-01609-4>
- Ngadiran, A. (2019). Hubungan Karakteristik (Umur, Pendidikan, dan Lama Tinggal Di Panti) dengan Tingkat Kecemasan Lansia di Panti Wreda Charitas Cimahi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, *13*(2).
- Novitasari, D., & Aryana, K.O. (2014). Pengaruh tehnik relaksasi benson terhadap penurunan tingkat stres lansia di unit rehabilitas sosial wening wardoyo ungaran. *Jurnal keperawatan jiwa vol 1 no 2*, 186- 195
- Ostrander, A. (2013). *Integrating reminiscence therapy and expressive arts therapy as a treatment technique for working with the elderly* (Order No. 3552155). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global: The Humanities and Social Sciences Collection. (1292804077). Retrieved from <https://www.proquest.com/dissertations-theses/integrating-reminiscence-therapy-expressive-arts/docview/1292804077/se-2?accountid=25704>
- PADK. (2018). KEMENKES PADK (Pusat Analisis Determinan Kesehatan). Retrieved March 6, 2021, from <http://www.padk.kemkes.go.id/article/read/2020/04/23/21/hindari-lansia-dari-covid-19.html>
- Profil Kesehatan Provinsi Lampung. (2019). *Dinas kesehatan*. (44).
- Puspensos. (2020). Mengenal Kesehatan Mental pada Lanjut Usia | Puspensos. Retrieved May 11, 2021
- Putri, M., & Nora, R. (2021). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Dan Peningkatan Pengetahuan Pada Lansia Dengan Penyakit Penyerta Dalam Menghadapi Masa New Normal Covid 19. *Media Bina Ilmiah*, *16*(1), 6221-6230.
- Rahayuni. (2015). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Stres Lansia di Banjar Luwus Baturiti Tabanan Bali. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, *2*(2), 130-138.

- Redjeki, G. S., dan Herniwaty, T. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan Lanjut Usia di Puskesmas Johar Baru II Jakarta. *Jurnal Kesehatan Saemakers Perdana* 2(1)
- Salehi L, Salaki S, Alizadeh L.(2012). Health-related quality of life among elderly member of elderly centers in Tehran. *Iran J Epidemiol.*;8(1):14–20.
- Sessiani, L. A. (2018). Studi Fenomenologis tentang Pengalaman Kesepian dan Kesejahteraan Subjektif pada Janda Lanjut Usia. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 13(2), 203. <https://doi.org/10.21580/sa.v13i2.2836>
- Wilson, L. A. (2006). *A comparison of the effects of reminiscence therapy and transmissive reminiscence therapy on levels of depression in nursing home residents* (Order No. 3206563). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global: The Humanities and Social Sciences Collection. (304910705). Retrieved from <https://www.proquest.com/dissertations-theses/comparison-effects-reminiscence-therapy/docview/304910705/se-2?accountid=25704>
- Wulandari, D. (2019). *Terapi Reminiscence Sebagai Upaya Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia*. 1–2.