

## PENGARUH TERAPI REMINISCENCE TERHADAP STRES LANSIA DI BANJAR LUWUS BATURITI TABANAN BALI

<sup>1</sup>Ni Putu Nariska Rahayuni, <sup>2</sup>Putu Ayu Sani Utami, <sup>3</sup>Kadek Eka Swedarma

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan Fak.Kedokteran Universitas Udayana.

E-mail: putuayusani@yahoo.com.

### Abstrak

**Tujuan:** Stres pada lansia adalah perasaan tertekan, cemas dan tegang yang diakibatkan oleh stresor berupa perubahan fisik, mental, dan sosial lansia yang mempengaruhi status emosional dan menimbulkan penyakit. Pengelolaan stres lansia dapat dilakukan dengan terapi *reminiscence* yang menggunakan memori dan kenangan masa lalu untuk menjaga kesehatan mental lansia. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh terapi *reminiscence* terhadap stres lansia.

**Metode:** Desain pada penelitian ini adalah *quasi-experimental* yaitu *nonequivalent control group design*. Sampel terdiri dari 34 lansia yang dipilih secara *purposive sampling*, dibagi menjadi 17 lansia kelompok perlakuan dan 17 lansia kelompok kontrol dan pengumpulan data dilakukan menggunakan *Stress Assessment Questionnaire* (SAQ).

**Hasil:** Hasil analisis uji *independent sample t-test* dengan tingkat kemaknaan 95% menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terapi *reminiscence* terhadap stres pada lansia.

**Simpulan:** Kegiatan bercerita kenangan masa lalu dapat membantu lansia berinteraksi dan mengungkapkan perasaannya kepada keluarga dan teman sehingga lansia mampu beradaptasi terhadap stres.

**Kata kunci:** lansia, stres, terapi *reminiscence*

### Abstract

**Aim:** Stress in the elderly are feeling depressed, anxious, and tense caused by stressors such as physical, mental, and social changes that affects their emotional status and cause diseases. Stress management in elderly can be done by *reminiscence* therapy that use memory of the past to maintain elderly's mental health. This study aims to determine the effect of *reminiscence* therapy to stress on elderly

**Method:** The design of this research was *quasi-experimental* using *nonequivalent control group design*. The samples consisted of 34 elderly were selected by *purposive sampling*, divided into 17 elderly in treatment group and 17 elderly in control group, and data collection was done using the *Stress Assessment Questionnaire* (SAQ).

**Result:** Test analysis result of *Independent Sample T-Test* with a significance level of 95% was concluded there are significant effect of *reminiscence* therapy to stress in the elderly.

**Conclusion:** Activities by recalled memories of the past can help elderly people to interact and express their feeling to family and friends so that the elderly are able to adapt to stress.

**Keywords:** elderly, stress, *reminiscence* therapy

## PENDAHULUAN

Penuaan merupakan suatu proses alami yang tidak dapat dihindari, berjalan terus menerus, dan berkesinambungan. Proses penuaan menyangkut terjadinya berbagai perubahan yang akan berdampak pada penurunan kondisi fisik, mental, psikososial, perubahan yang berkaitan dengan pekerjaan dan peran sosial lansia. Lansia dapat mengalami penurunan kemandirian lansia oleh karena keterbatasan mobilitas, kelemahan, timbulnya masalah mental atau fisik, dan penurunan status sosial ekonomi oleh karena pensiun, atau mengalami kecacatan.<sup>1</sup> Keadaan tersebut cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada lansia.<sup>2</sup> Salah satu masalah kesehatan jiwa yang dapat dialami lansia adalah stres.

Stres merupakan realita kehidupan sehari-hari yang tidak dapat dihindari. Stres secara umum adalah perasaan tertekan, cemas dan tegang.<sup>3</sup> Tingkat stres pada lansia berarti pula tinggi rendahnya tekanan yang dirasakan atau dialami oleh lansia sebagai akibat dari stresor berupa perubahan-perubahan baik fisik, mental, maupun sosial dalam kehidupan yang dialami lansia.<sup>4</sup> Lansia yang tinggal dirumah terkadang akan merasa bosan dengan kegiatan sehari-hari yang mereka lakukan.<sup>5</sup> Terlebih lagi jika terdapat masalah dengan anggota keluarga sehingga hal tersebut dapat membuat lansia cepat marah dan sulit tidur. Hal tersebut merupakan gejala awal timbulnya stres pada lansia.<sup>6</sup>

Stres dapat berdampak terhadap kondisi emosional sehingga seseorang akan mudah gelisah, *mood* atau suasana hati yang sering berubah-ubah, mudah/cepat marah, mudah tersinggung dan stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan seseorang menjadi cemas dan depresi.<sup>7</sup> Untuk menghindari dampak negatif dari stres tersebut, maka diperlukan adanya suatu pengelolaan stres yang baik.

Pengelolaan stres dapat dilakukan dengan terapi farmakologi yang meliputi penggunaan obat cemas (*anxiolytic*) dan anti depresi (*anti depressant*), serta terapi nonfarmakologi.<sup>8,9,10</sup> Namun, penggunaan terapi farmakologi seperti *anxiolytic* dan *anti depressant* terkadang akan menimbulkan efek samping reaksi yang merugikan seperti pusing, sakit kepala, mual, mulut kering, konstipasi, retensi urin atau sulit berkemih, jalan nafas kering, sering agitasi, takikardi, dan gangguan penglihatan.<sup>11</sup> Sehingga, pendekatan dengan terapi nonfarmakologi kini sering digunakan dalam pengelolaan stres.

Terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres yaitu relaksasi, pendekatan perilaku dan kognitif. 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.<sup>12,13</sup> Dalam kegiatan terapi ini, terapis memfasilitasi lansia untuk mengumpulkan kembali memori-memori masa lalu yang menyenangkan sejak masa anak, remaja dan dewasa serta hubungan klien dengan keluarga, kemudian dilakukan *sharing* dengan orang lain.<sup>14</sup>

Kegiatan mengenang merupakan aktivitas yang alami bagi semua orang di segala usia. Sejalan dengan bertambahnya usia, kecenderungan untuk mengenang meningkat dan semakin penting.<sup>15</sup> Terapi *Reminiscence* bertujuan untuk meningkatkan harga diri, membantu individu mencapai kesadaran diri, memahami diri, beradaptasi terhadap stres, meningkatkan kepuasan hidup dan melihat dirinya dalam konteks sejarah dan budaya.<sup>16</sup> Selain itu, terapi *Reminiscence* yang sederhana dapat menjadi suatu mekanisme koping untuk menghadapi stres.<sup>17</sup>

Stres pada lansia disebabkan oleh berbagai hal seperti penurunan kondisi fisik, penurunan

kemampuan untuk bekerja, penurunan status sosial ekonomi, masalah dalam keluarga juga dapat menjadi pemicu timbulnya stres pada lansia. Mengenang kembali kejadian yang membahagiakan dimasa lalu dapat menjadi motivasi bagi lansia dalam menjalani kehidupan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *reminiscence* terhadap stres lansia.

### METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah quasi-experimental dengan desain nonequivalent control group design dimana kelompok perlakuan dan kelompok kontrol tidak dipilih secara acak. Tempat penelitian di Banjar Lulus Desa Lulus Kecamatan Baturiti Tabanan Bali karena 40% lansia mengalami masalah psikologis yaitu stres. Kegiatan khusus lansia di banjar ini seperti posyandu lansia atau senam lansia belum aktif, sehingga lansia lebih sering tinggal di rumah. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 34 orang. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 17 orang

untuk kelompok perlakuan dan 17 orang untuk kelompok kontrol. Kriteria inklusi: (1) Berusia 60 – 90 tahun, laki-laki maupun perempuan, (2) Mampu berkomunikasi secara verbal, kooperatif dan komunikatif, (3) Mengalami stres ringan dan sedang dan kriteria eksklusi: (1) Mempunyai riwayat gangguan kejiwaan dan/atau penyakit fisik yang berat seperti stroke dan penyakit jantung, (2) Memiliki ketidakmampuan fisik yang berat seperti kelemahan atau lumpuh oleh karena stroke atau mengalami kecacatan fisik. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling.

Data stres lansia dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner Stress Assessment Questionnaire (SAQ). teknik analisa data yang digunakan adalah uji statistik *paired sample t-test* untuk melihat pengaruh terapi *reminiscence* terhadap tingkat stres dan uji t dua sampel tidak berpasangan (*independent sample t-test*) untuk melihat perbedaan tingkat stres lansia pada kelompok perlakuan dan kontrol.

### HASIL PENELITIAN

#### a. Gambaran Stres pada Kelompok Perlakuan Sebelum dan Setelah Terapi *Reminiscence*

**Tabel 1**  
**Gambaran Stres pada Kelompok Perlakuan Sebelum dan Setelah Terapi *Reminiscence***

Perlakuan	Kategori Stres	Frekuensi	(%)
Sebelum	Stres ringan (skor 0-38)	6	35,3
	Stres sedang (skor 39-48)	11	64,7
	Stres berat (skor > 48)	0	0
Setelah	Stres ringan (skor 0-38)	13	76,5
	Stres sedang (skor 39-48)	4	23,5
	Stres berat (skor > 48)	0	0

**b. Gambaran Stres pada Kelompok Kontrol Sebelum dan Setelah Terapi *Reminiscence***

**Tabel 2**  
**Gambaran Stres pada Kelompok Kontrol Sebelum dan Setelah Terapi *Reminiscence***

Perlakuan	Kategori Stres	Frekuensi	(%)
Sebelum	Stres ringan (skor 0-38)	6	35,3
	Stres sedang (skor 39-48)	11	64,7
	Stres berat (skor > 48)	0	0
Setelah	Stres ringan (skor 0-38)	13	76,5
	Stres sedang (skor 39-48)	4	23,5
	Stres berat (skor > 48)	0	

**Tabel 3**  
**Distribusi Perbedaan Stres Sebelum dan Setelah Terapi *Reminiscence* Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol**

Kelompok	Rata-rata Skor Stres Sebelum	Rata-rata Skor Stres Setelah	Rata-rata Selisih
Perlakuan	39,24	36,06	3,18
Kontrol	39,82	39,29	0,53

**c. Hasil Analisa Pengaruh Terapi *Reminiscence* Terhadap Stres pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol**

**Tabel 4**  
**Hasil *Uji Paired Samples T-Test* Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol**

Kelompok	Paired Samples Test			
	Mean	SD	df	Sig. (2-tailed)
Perlakuan	3,176	1,185	16	.000
Kontrol	0,529	1,375	16	.132

**d. Hasil Analisa Perbedaan Stres pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol setelah Terapi *Reminiscence***

**Tabel 5**  
**Hasil *Uji independent sample t-test* Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol**

Selisih Sebelum–Setelah Terapi <i>Reminiscence</i>	Independent Samples Test	
	Mean Difference	Sig. (2-tailed)
	2,647	0,000

## PEMBAHASAN

### Gambaran Stres pada Kelompok Perlakuan Sebelum dan Setelah Terapi *Reminiscence*

Hasil pengamatan terhadap stres pada kelompok perlakuan sebelum terapi *reminiscence* didapatkan bahwa dari 17 orang responden, sebanyak 11 orang (64,7%) mengalami stres sedang dan 6 orang (35,3%) mengalami stres ringan.

Seseorang yang memasuki masa usia lanjut akan mengalami berbagai perubahan baik yang bersifat fisik, mental, maupun sosial. Ketidaksiapan dalam upaya melawan perubahan-perubahan yang dialami pada masa usia lanjut justru akan menempatkan individu pada posisi serba salah yang akhirnya hanya menjadi sumber akumulasi stres.<sup>4</sup> Stres yang dihadapi oleh lansia berasal dari berbagai situasi yang berbeda dari yang dihadapi oleh orang dewasa. Lansia harus merawat pasangan yang sakit, kehilangan pasangan, kematian kerabat dan teman-teman dekat lainnya, penurunan kekuatan fisik dan kesadaran bahwa lansia sudah tidak sehat dan sekuat sebelumnya, kekhawatiran mengenai keuangan setelah pensiun, serta kesepian. Selain itu, kemampuan lansia untuk menghadapi situasi stres akan melemah dari waktu ke waktu.<sup>10</sup>

Lansia yang tinggal dirumah juga dapat mengalami stres, dimana yang mengalami stres sedang yaitu 51% dan lansia mengalami stres ringan yaitu sebanyak 40%.<sup>18</sup> Perbedaan stres tersebut dapat terjadi karena setiap lansia memiliki karakteristik yang berbeda. Karakteristik seperti usia, jenis kelamin, status perkawinan, kondisi keluarga dan riwayat penyakit dapat menjadi faktor-faktor yang mempengaruhi stres lansia. Stres yang berbeda-beda karena stres bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh berbagai faktor.<sup>10</sup>

Hasil pengamatan terhadap stres pada kelompok perlakuan setelah dilakukan terapi *reminiscence* menunjukkan adanya perubahan pada stres lansia. Perubahan tersebut terlihat dari berkurangnya responden yang mengalami stres sedang yaitu dari 64,7% menjadi 23,5%. Adanya penurunan stres responden dari stres sedang menjadi stres ringan sehingga jumlah responden yang mengalami stres ringan meningkat menjadi 76,5%.

Penurunan tingkat stres yang terjadi pada lansia setelah terapi *reminiscence* dapat terjadi karena terapi *reminiscence* memperbaiki emosi negatif sehingga responden terlihat lebih menunjukkan ekspresi bahagia dan lebih banyak berinteraksi dengan orang lain.<sup>19</sup> Terapi *reminiscence* ini dilakukan dengan memfasilitasi lansia untuk mengumpulkan kembali memori-memori masa lalu yang menyenangkan saat masa anak-anak, remaja dan dewasa serta hubungan klien dengan keluarga, kemudian dilakukan sharing dengan orang lain. Hal ini merupakan keterkaitan hubungan interaksi sosial dengan kesehatan mental.<sup>20</sup> Meningkatkan komunikasi dan interaksi sosial lansia dengan mengajak lansia bercerita tentang hal-hal yang menarik dan menyenangkan yang pernah dilaluinya menyebabkan perasaan bosan dan kesepian yang dirasakan lansia berkurang.

Terapi *reminiscence* memiliki fungsi *escapist* yaitu mengingat keindahan masa lalu untuk melupakan sejenak hal-hal yang tidak menyenangkan di masa sekarang dan mengurangi perasaan-perasaan negatif pada lansia.<sup>21,22</sup> Terapi *reminiscence* dapat memotivasi lansia untuk mengingat pikiran, perasaan, dan peristiwa masa lalu dan menyampaikan hal yang berharga bagi dirinya seperti menceritakan pengalaman saat lansia masih anak-anak, menceritakan permainan yang disukai dan sering dilakukan saat masih anak-anak, menceritakan hobi dan prestasi yang pernah diraih saat masa remaja, dan

menceritakan hubungan lansia dengan keluarga dan teman-teman terdekatnya. Dengan menceritakan kenangan-kenangan yang menarik dan menyenangkan di masa lalu, lansia dapat melupakan berbagai hal yang tidak menyenangkan dalam kehidupannya saat ini. Hal tersebut dapat mengurangi emosi negatif yang dirasakan dan meningkatkan mood positif lansia.

### **Gambaran Stres pada Kelompok Kontrol Sebelum dan Setelah Terapi *Reminiscence***

Hasil pengamatan terhadap stres pada kelompok kontrol sebelum terapi *reminiscence* didapatkan bahwa 35,3% responden mengalami stres ringan dan 64,7% responden mengalami stres sedang. Lansia tidak bisa dijauhkan dari peningkatan risiko gangguan fisik dan psikologis.<sup>23</sup> Selain itu, lansia yang tinggal dirumah terkadang akan merasa bosan dengan kegiatan sehari-hari yang mereka lakukan. Terlebih lagi jika terdapat masalah dengan anggota keluarga sehingga hal tersebut dapat membuat lansia cepat marah dan sulit tidur.<sup>5</sup> Hal tersebut merupakan gejala awal timbulnya stres pada lansia.<sup>6</sup>

Stres pada kelompok perlakuan sebagian besar termasuk dalam stres sedang. Berat ringannya stres pada lansia berarti pula tingginya tekanan yang dirasakan atau dialami oleh lansia sebagai akibat dari stresor dari perubahan-perubahan baik fisik, mental, maupun sosial dalam kehidupan yang dialami lansia.<sup>4</sup>

Hasil pengamatan terhadap stres pada kelompok kontrol setelah terapi *reminiscence* didapatkan bahwa 41,2% mengalami stres ringan dan 58,8% mengalami stres sedang. Perubahan stres juga terjadi pada kelompok kontrol dimana responden yang mengalami stres sedang berkurang dari 64,7% menjadi 58,8%. Penurunan stres pada responden yaitu dari stres sedang menjadi stres ringan

sehingga responden yang mengalami stres ringan meningkat menjadi 41,2%.

Kelompok kontrol dalam penelitian ini tidak mendapat intervensi terapi *reminiscence*. Beberapa lansia dalam kelompok kontrol mengalami penurunan skor stres. Lansia tersebut masih memiliki kegiatan atau aktivitas seperti pergi ke ladang yang dapat dilakukannya yang membuat stres tersebut teralihkan dan lansia dapat melupakan sejenak permasalahan yang dirasakannya.

### **Pengaruh Terapi *Reminiscence* Terhadap Stres pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol**

Hasil uji statistik parametrik dengan uji t dua sampel berpasangan (*paired samples t-test*) pada kelompok perlakuan diperoleh nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* sebesar 0,000 yang berarti ada pengaruh terapi *reminiscence* terhadap stres pada kelompok perlakuan. Terapi *Reminiscence* yang sederhana dapat menjadi suatu mekanisme koping untuk menghadapi stres.<sup>17</sup>

Terapi *reminiscence* dalam penelitian ini merupakan tipe *simple* atau *positive reminiscence* yang merefleksikan informasi dari pengalaman dan perasaan yang menyenangkan di masa lalu melalui interaksi antara lansia dan peneliti untuk meningkatkan adaptasi lansia. Selama proses terapi, lansia dimotivasi untuk menceritakan kenangan yang menyenangkan di masa lalunya. Saat mengingat pengalaman positif di masa lalu, lansia memperoleh pengetahuan umum, keterampilan dan strategi untuk beradaptasi dengan stresor penuaan. Lansia yang berhasil dalam penyesuaian diri terhadap perubahan dan kemunduran yang dialaminya akan memunculkan perasaan dan sikap-sikap yang positif bagi dirinya maupun lingkungannya.<sup>24</sup>

Lansia akan terhindar dari stres karena memiliki perasaan masih tetap berguna,

bijaksana, bahagia, mampu memanfaatkan waktu secara efektif dan efisien, melibatkan diri dalam aktivitas sosial, perasaan optimis, mengembangkan hobi, dan menjadi lebih religious.

Hasil uji statistik parametrik dengan uji t dua sampel berpasangan (*paired samples t-test*) pada kelompok kontrol diperoleh nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* sebesar 0,132. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 yang menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara skor stres sebelum diberikan terapi reminiscence dan setelah diberikan terapi reminiscence. Hasil yang diperoleh berdasarkan pengamatan terhadap kelompok kontrol sebelum dan setelah terapi *reminiscence* didapatkan dari 17 orang responden 47,1% responden mengalami penurunan skor stres, 29,4% responden tidak mengalami perubahan skor stres, dan 23,5% responden mengalami peningkatan skor stres.

Perubahan skor stres pada kelompok kontrol yang meliputi penurunan dan peningkatan skor dapat terjadi karena selama penelitian, terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi stres yang tidak dapat dikontrol secara penuh saat penelitian, sehingga hal ini menyebabkan adanya perbedaan perubahan skor stres pada masing-masing responden. Stres pada lansia selain disebabkan oleh adanya stresor, terdapat pula beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi berat ringannya stres. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres meliputi kesehatan atau penyakit yang mungkin diderita lansia, kepribadian dari lansia itu sendiri, falsafah hidup, persepsi atau penangkapan individu terhadap situasi, dan pengalaman.<sup>7</sup> Selain itu terdapat faktor eksternal yang dapat berubah dari waktu ke waktu yaitu situasi dan kondisi keluarga serta lingkungan disekitar lansia itu sendiri.

Penurunan dan peningkatan stres yang terjadi pada kelompok kontrol dapat terjadi karena setiap lansia memiliki respon yang berbeda terhadap stresor. Meskipun lansia menerima

stimulus atau stresor yang sama, namun dalam proses dan saat merespon stresor tersebut, dapat berbeda antara lansia yang satu dengan lansia lainnya.

### **Hasil Analisa Perbedaan Stres pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol setelah Terapi *Reminiscence***

Hasil analisa data nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar 0,000 yang memiliki nilai lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) yang berarti ada perbedaan stres pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol setelah Terapi *Reminiscence*. Penurunan skor stres yang terjadi pada kelompok perlakuan merupakan pengaruh dari terapi *reminiscence*. Terapi *reminiscence* merupakan salah satu intervensi yang menggunakan memori untuk memelihara kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup.<sup>12</sup>

Terapi *reminiscence* diberikan pada lansia melalui proses motivasi dan diskusi tentang pengalaman masa lalu yang dialaminya. Terapi *reminiscence* yang diberikan pada lansia dalam penelitian ini dibagi menjadi lima sesi dengan topik diskusi yang berbeda-beda pada tiap sesinya. Topik tersebut meliputi berbagai pengalaman pada saat anak-anak, saat remaja, saat dewasa, saat berada di keluarga dan di masyarakat, serta evaluasi integritas diri. Proses terapi yang diberikan secara bertahap dan berkesinambungan dapat meningkatkan ikatan lansia dengan masa lalunya sehingga menghasilkan rasa kontinuitas.

Melalui terapi *reminiscence* lansia dapat menemukan kelebihan dalam dirinya, membangun rasa kepercayaan diri lansia, dan mengembangkan pemikiran positif dari lansia itu sendiri.<sup>25</sup> Hal tersebut dapat meningkatkan harga diri lansia. Pemberian terapi *reminiscence* untuk mengatasi stres pada lansia memang cukup penting mengingat efek negatif stres yang dapat menimbulkan tuntutan yang besar pada seseorang, dan jika

orang tersebut tidak dapat mengadaptasi, maka dapat terjadi penyakit.<sup>26</sup> Stres dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah yang apabila menetap akan menjadi hipertensi peningkatan kadar gula darah serta peningkatan kadar kolesterol.<sup>27</sup> Stres juga berdampak terhadap kondisi emosional sehingga seseorang akan mudah gelisah, mood atau suasana hati yang sering berubah-ubah, mudah/cepat marah, mudah tersinggung.<sup>7</sup>

Manajemen stres yang baik sangat diperlukan untuk mencegah dampak-dampak negatif dari stres tersebut. Berdasarkan hasil pengamatan selama penelitian, terapi reminiscence cocok untuk diterapkan pada lansia karena terapi ini merupakan terapi yang mudah untuk dilakukan. Terapi ini dapat dilakukan baik secara terstruktur maupun tidak terstruktur. Dalam lingkungan sehari-hari lansia dapat melakukan kegiatan mengenang bersama teman-teman lansia lainnya ataupun dengan keluarga yaitu anak dan cucunya.

## SIMPULAN

Terapi reminiscence berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres lansia. Terapi reminiscence merupakan kegiatan yang menarik bagi lansia, sangat mudah untuk dilakukan dan memiliki manfaat positif terhadap psikologis lansia sehingga diharapkan terapi ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari lansia.

## REFERENSI

1. World Health Organization. (2013). *Mental Health And Older Adults*, (online), (<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs381/en/> diakses tanggal 10 November 2014)
2. Thong, D. (2011). *Memanusiakan Manusia: Menata Jiwa Membangun Bangsa*. Jakarta: Gramedia
3. Nasution, H. (2011). *Gambaran Koping Stres pada Wanita Madya dalam Menghadapi Pramenopause*. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara, (online),([repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/24670/4/Chapter%20II.pdf](http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/24670/4/Chapter%20II.pdf) diakses tanggal 20 Desember 2014)
4. Indriana, Y. (2010). Tingkat Stres Lansia Di Panti Werdha Pucanggading Semarang. *Jurnal Psikologi Undip*. Vol. 8, no. 2.
5. Putri, R.D. (2012). *Perbedaan Tingkat Stres Pada Lansia Yang Bertempat Tinggal di Rumah Dan di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso*. Jember: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember
6. Yosep, H.I. dan Sutini, T. (2009). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa dan Advance Mental Health Nursing*. Bandung: PT Refika Aditama
7. Puspasari, S. (2009). *Hubungan Antara Kemunduran Fungsi Fisiologis Dengan Stres Pada Lanjut Usia di Kelurahan Kaliwiru Semarang*. Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang, (online), (<http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/104/jtptunimus-gdl-septikapus-5189-2-bab2.pdf> diakses tanggal 20 Desember 2014)
8. Yulianti, D. (2004). *Manajemen Stres*. Jakarta: EGC
9. Isnaeni, D.N. (2010). *Hubungan Antara Stres dengan Pola Menstruasi pada Mahasiswa D IV Kebidanan Jalur Reguler Universitas Sebelas Maret Surakarta*. Surakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
10. Devi, P.S. (2012). *Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Stres Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar*. Denpasar: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Udayana.
11. Videbeck, S.L. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC
12. Muhlbauer, V., Chrisler, J.C., dan Denmark, F.L. (2014). *Woman and Aging: An International, Intersectional Power Prespective*. Springer International Publishing, (online), (<https://books.google.co.id/books?id=M8fl>



- BAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false diakses tanggal 10 Desember)
13. Chen, T.J., Li, H.J., dan Li, J. (2012). The effects of reminiscence therapy on depressive symptoms of Chinese elderly: Study protocol of a randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, 12, 189.
  14. Syarniah. (2010). *Pengaruh Terapi Kelompok Reminiscence Terhadap Depresi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan*. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
  15. Hegner, B.R. (2003). *Asisten Keperawatan: Suatu Pendekatan Proses Keperawatan Ed.6*. Jakarta: EGC
  16. Banon, E. (2011). *Pengaruh Terapi Reminiscence dan Psikoedukasi Keluarga Terhadap Kondisi Depresi dan Kualitas Hidup Lansia Di Katulampa Bogor*. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia
  17. Brody, C.M. dan Semel, V.G. (2006). *Strategies For Therapy With The Elderly: Living With Hope And Meaning 2nd ed*, (online),(<https://books.google.co.id/books?id=5V1mRUno0FgC&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false> diakses tanggal 20 Desember 2014)
  18. Sapkota, A. dan Pandey, S. (2012). Stress level among the geriatric population of urban area in eastern Nepal. *Nepal Med Coll J* 2012; 15(2): 91-94
  19. Chou, Y.C., Lan, Y.H., dan Chao, S.Y. (2008). Application of Individual Reminiscence Therapy to Decrease Anxiety In An Elderly Woman with Dementia. *National Library of Medicine, National Institutes of Health*, (online), (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18668489> diakses tanggal 20 Desember 2014)
  20. Ono, E., Nozawa, T., Ogata, T., Motohashi, M., Higo, N., Kobayashi, T., Ishikawa, K., Ara, K., Yano, K., Miyake, Y. (2011). Relationship between Social Interaction and Mental Health. *SI International 978-1-4577-1524-2/11/\$26.00 ©2011 IEEE*, (online), (<http://www.myk.dis.titech.ac.jp>, diakses 30 Mei 2015)
  21. Utami, M.S.S. (2012). *Terapi Reminiscence dan Snoezelen Untuk Kesehatan Lanjut Usia*. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata.
  22. Chiang, K. J. (2009). The Effect of Reminiscence Therapy On Psychological Well-Being, Depression, and Loneliness Among The Institutionalized Aged. *International Journal of Geriatric Psychiatry*.
  23. Sharif, F., Mansouri, A., Jahanbin, I., dan Zare, N. (2010). Effect of Group Reminiscence Therapy on Depression in Older Adult Attending a Day Centre in Shiraz, Southern Islamic Republic of Iran. *Eastern Mediterranean Health Journal*. Vol.16.No.7.
  24. Pratiwi, M.M.S. dan Pribadi, A.S. (2013). Stres Pada Lansia. *Psycho Idea*, Tahun 11 No.1, Februari 2013 ISSN 1693-1076
  25. Shwu, J.L., Chouh, J.L., Yuh, M.C., Xuan, Y.H. (2007). *The effect of reminiscence group therapy on self esteem, depression, loneliness and life satisfaction of elderly people living alone*. Taiwan: School of Nursing, China Medical University
  26. Potter dan Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
  27. Iskandar, M. (2010). *Health Triad (Body, Mind, and System)*. Jakarta: Elex Media Komputindo, Gramedia.