

## PENGARUH TERAPI REMINISCENCE TERHADAP LANSIA YANG MENGALAMI STRESS DI BPPLU

Sutri Yani, Yayan Kurniawan  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti  
Email : [ionesutri@gmail.com](mailto:ionesutri@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar Belakang** : Penuaan merupakan suatu proses alamiah yang tidak dapat dihindari, berjalan terus menerus. Proses penuaan akan berdampak pada penurunan kondisi fisik, mental, psikososial, perubahan yang berkaitan dengan pekerjaan dan peran sosial pada lansia. Lansia yang mengalami keterbatasan mobilitas fisik, masalah mental, penurunan sosial ekonomi karena pensiun. Situasi tersebut akan menimbulkan masalah kesehatan jiwa atau mental pada lansia. Salah satu masalahnya adalah masalah kesehatan mental yang akan dialami lansia adalah stress.

**Metode** : Penelitian ini menggunakan desain penelitian Pre Experimental design dengan rancangan one group pre test and post test design. Sampel penelitian berjumlah 15 orang lansia yang mengalami stress.

**Hasil** : Didapatkan penurunan dimana sebelum dilakukan terapi nilai mean 1,2667 dengan standar deviasi ,45774. Setelah dilakukan terapi nilai mean ,3333 dengan standar deviasi ,48795. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value =0,001 yang berarti ada pengaruh signifikan sebelum dan sesudah dilakukan terapi.

**Simpulan** : Ada pengaruh signifikan sebelum dan sesudah dilakukan terapi. Manajemen stress yang baik sangat diperlukan untuk mencegah dampak negatif dari stress. Terapi ini dapat dilakukan baik secara terstruktur maupun tidak terstruktur dalam kegiatan sehari-hari lansia..

**Kata Kunci** : Terapi Reminiscence, Lansia, Stres.

### ABSTRACT

**Background** : Aging is a natural process that cannot be avoided, it runs continuously. The aging process will have an impact on decreasing physical, mental, psychosocial conditions, changes related to work and social roles in the elderly. Elderly who experience limited physical mobility, mental problems, socioeconomic decline due to retirement. This situation will cause mental or mental health problems in the elderly. One of the problems is mental health problems that will be experienced by the elderly is stress.

**Methods** :

This study uses a pre experimental design with a one group pre test and post test design. The research sample was 15 elderly people who experienced stress.

**Results** : There was a decrease where before treatment the mean value was 1.2667 with a standard deviation of .45774. After treatment, the mean value was .3333 with a standard deviation of .48795. The results of statistical tests obtained p value = 0.001 which means that there is a significant effect before and after therapy.

**Conclusion** : There is a significant effect before and after therapy. Good stress management is needed to prevent the negative effects of stress. This therapy can be done both structured and unstructured in the daily activities of the elderly.

**Keywords**: Reminiscence Therapy, Elderly, stress.

## PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Lansia merupakan bagian dari anggota keluarga dan anggota masyarakat yang semakin bertambah jumlahnya sejalan dengan peningkatan usia harapan hidup. Secara global populasi lansia di prediksi terus mengalami peningkatan (WHO, 2013).

Penuaan merupakan suatu proses proses alami yang tidak dapat dihindari, berjalan terus menerus. Proses penuaan akan berdampak pada penurunan kondisi fisik, mental, psikososial, perubahan yang berkaitan dengan pekerjaan dan peran social pada lansia. Lansia yang mengalami keterbatasan mobilitas fisik, masalah mental, penurunan social ekonomi karena pension (WHO, 2013). Situasi tersebut akan menimbulkan masalah kesehatan jiwa atau mental pada lansia (Thong D, 2013). Salah satu masalahnya adalah masalah kesehatan mental yang akan di alami lansia adalah stress.

Stress pada lansia sbagai akibat dari perubahan-perubahan baik fisik, mental, maupun social dalam kehidupan yang dialami lansia 4)lansia yang tinggal di Panti terkadang akan merasa bosan dengan kegiatan sehari-hari yang mereka lakukan (Indriana Y, 2013)

Stres dapat berdampak pada kondisi emosional sehingga mudah marah,

mudah tersinggungan apabila tidak segera ditangani maka akan menjadikan seseorang cemas dan depresi ( Putri R.D, 2012) untuk mengatasi stress tersebut maka diperlukan adanya suatu pengelolaan stress yaitu dengan melakukan terapi reminiscence.

Terapi Reminiscence merupakan salah satu intervensi yang menggunakan memori untuk memelihara kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup (Puspasari S, 2009) terapi reminiscence bertujuan untuk meningkatkan harga diri dan beradaptasi terhadap stres (Muhlbauer V, 2014)

Stress pada lansia disebabkan oleh berbagai hal seperti penurunan kondisi fisik dan merasa bosan dengan aktivitas yang dilakukan dalam sehari-hari. Mengenang kembali kejadian yang membahagiakan dimasa lalu dapat menjadi motivasi bagi lansia dalam menjalani kehidupan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terapi reminiscence terhadap stress pada lansia Banon (E, 2011).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian Pre Exprimental design dengan rancangan one group pre test and pos test design. Sampel penelitian berjumlah 15 orang lansia yang mengalami stress. Tehnik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik purposive sampling, dengan kriteria inklusi : berusia 60 – 80 tahun

## HASIL

Tabel 1. Analisa Univariat Hasil rata-rata frekuensi Stress sebelum dan sesudah terapi

	N	Mean	Std.Deviation	Minimum	Maximum
Sebelum Terapi	15	1,2667	,45774	1,00	2,00
Sesudah Terapi	15	,3333	,48795	,00	1,00

Pada table 1. Diketahui bahwa penurunan frekuensi stress dimana sebelum dilakukan terapi nilai mean 1,2667 dengan deviasi ,45774 nilai minimum 1,00 nilai

maximum 2,00. Setelah dilakukan terapi nilai mean ,3333 dengan standar deviasi ,48795 nilai minimum ,00 maksimum 1,00

Tabel.2 Analisa Bivariat Pengaruh terapi reminiscence pada lansia yang mengalami stress

	N	Mean	STd Deviasi	P Value
Sebelum	15	1,2667	,45774	0,001
Sesudah	15	,3333	,48795	

Pada table 2. Didapatkan penurunan dimana sebelum dilakukan terapi nilai mean 1,2667 dengan standar deviasi ,45774. Setelah dilakukan terapi nilai mean

,3333 dengan standar deviasi ,48795. Hasil uji statistic didapatkan nilai p value =0,001 yang berarti ada pengaruh signifikan sebelum dan sesudah dilakukan terapi.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian terapi reminiscence ini dapat menurunkan tingkat stress pada lansia karena terapi ini merupakan salah satu bentuk intervensi yang mengandalkan memori, dimana terapi ini memotivasi lansia untuk mengingat kembali kenangan atau pengalaman yang pernah dialami dan pengalaman itu bias membuat lansia merasa bahagia, senang dan bersemangat. Sehingga perasaan sedih yang dirasakan dapat berkurang. Hal ini sejalan dengan teori kartika dan mardalinda (2017) yang menjelaskan bahwa reminiscence terapi focus terhadap peristiwa-peristiwa yang menyenangkan pada lansia, sehingga dengan menceritakan dan mendiskusikan hal tersebut lansia menjadi senang, bangga dapat meningkatkan integritas diri dan mendapatkan penguatan positif sehingga mampu mengeliminasi peristiwa yang tidak menyenangkan.

Hal ini didukung pula oleh penelitian Putra (2014) tentang pengaruh terapi reminiscence terhadap depresi pada lansia di unit rehabilitasi social pucang gading semarang yang menyatakan bahwa dengan mengingat kembali pengalaman keberhasilan akan menimbulkan perasaan bahagia, senang dan bangga pada saat terapi dilakukan. Perasaan senang dan bangga ini kemudian diintegrasikan dengan kemampuan dan keberhasilan lansia saat ini (usia tua). Dengan demikian lansia masih dapat memotivasi dirinya untuk menimbulkan perasaan bahagia dan bangga

dengan diri sendiri, sehingga perasaan negative dan kesedihan yang dirasakan dapat menjadi berkurang atau bahkan hilang.

Melalui terapi reminiscence lansia dapat menemukan kelebihan dalam dirinya membangun rasa kepercayaan diri lansia dan mengembangkan pemikiran positif dari lansia itu sendiri (Shwu, J.L, 2007) hal tersebut dapat meningkatkan harga diri lansia. Pemberian terapi reminiscence untuk mengatasi stress pada lansia memang cukup penting mengingat efek negative stress yang dapat menimbulkan tuntutan besar pada seseorang dan jika orang tersebut tidak dapat beradaptasi maka dapat terjadi timbulnya penyakit (Potter dan Perry. (2005) stres juga berdampak terhadap kondisi emosional sehingga seseorang akan mudah gelisah, mood yang sering berubah (Puspasari, S. (2009).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari 15 orang lansia yang mengalami stress Hasil uji statistic didapatkan nilai p value =0,001 yang berarti ada pengaruh signifikan sebelum dan sesudah dilakukan terapi.

## SARAN

Manajemen stress yang baik sangat di perlukan untuk mencegah dampak negative dari stress. Terapi ini dapat dilakukan baik secara terstruktur maupun tidak terstruktur dalam kegiatan sehari-hari lansia..

## DAFTAR PUSTAKA

- 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
- 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.
- Indriana, Y. (2010). *Tingkat Stres Lansia Di Panti Werdha Pucanggading Semarang*. Jurnal Psikologi Undip. Vol. 8, no. 2
- Kartika, I. R., dan Mardalinda. 2017. *Pengaruh Reminiscence Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia*. Jurnal Human Care. <http://docplayer.info/48089815-pengaruh-reminiscencetherapy-terhadap-penurunantingkat-stres-pada-lansia.html>. diakses pada 19 Januari 2018
- Muhlbauer, V., Chrisler, J.C., dan Denmark, F.L. (2014). *Woman and Aging: An International, Intersectional Power Perspective*. Springer International Publishing, (online), (<https://books.google.co.id/books?id=M8fl>)
- 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
- 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/j\\_tptunimus-gdl-septikapus-5189-2-bab2.pdf](http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/104/j_tptunimus-gdl-septikapus-5189-2-bab2.pdf)) diakses tanggal 20 Desember 2014)
- 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/j\\_tptunimus-gdl-septikapus-5189-2-bab2.pdf](http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/104/j_tptunimus-gdl-septikapus-5189-2-bab2.pdf)) diakses tanggal 20 Desember 2014)
- Potter dan Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- 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
- Thong, D. (2011). *Memanusiakan Manusia: Menata Jiwa Membangun Bangsa*. Jakarta: Gramedia
- World Health Organization. (2013). *Mental Health And Older Adults*, (online), (<http://www.who.int/media/centre/factsheets/fs381/en/>) diakses tanggal 10 November 2014)