Abstract

Anxiety is a common psychological disorder in the elderly due to physical, social, and emotional changes as they age. One non-pharmacological intervention that can be used to reduce anxiety levels is reminiscence therapy, a psychological therapy that encourages individuals to recall pleasant life experiences. This study aims to determine the effect of reminiscence therapy on reducing anxiety in the elderly in Satria Village, Mootilango District. The study used a quantitative method with a pre-experimental One Group Pretest-Posttest Design. The sample consisted of 20 elderly people selected using a purposive sampling technique. Therapy was given in three sessions over two weeks, covering the life stages of childhood, adolescence, and adulthood. Data analysis was performed univariately and bivariately using the Paired Sample T-Test. The results showed a significant decrease in anxiety levels after reminiscence therapy, with a p value = 0.000 (p < 0.05), so the alternative hypothesis was accepted. This proves that reminiscence therapy can effectively reduce anxiety in the elderly. In conclusion, reminiscence therapy has a significant effect on reducing anxiety and can be used as an alternative non-pharmacological nursing intervention that is effective in improving the mental health of the elderly.

Keywords: *Elderly, Anxiety, Reminiscence Therapy, Non-Pharmacological.*

Abstrak

Ansietas merupakan gangguan psikologis yang umum terjadi pada lansia akibat perubahan fisik, sosial, dan emosional seiring bertambahnya usia. Salah satu intervensi non farmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat ansietas adalah terapi reminiscence, yaitu terapi psikologis yang mengajak individu untuk mengingat kembali pengalaman hidup yang menyenangkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi reminiscence terhadap penurunan ansietas pada lansia di Desa Satria, Kecamatan Mootilango. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain pra-eksperimental One Group Pretest-Posttest Design. Sampel terdiri dari 20 lansia yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Terapi diberikan dalam tiga sesi selama dua minggu, mencakup tahap kehidupan masa anak-anak, remaja, dan dewasa. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Paired Sample T-Test. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat ansietas setelah pemberian terapi reminiscence, dengan nilai p = 0,000 (p < 0,05), sehingga hipotesis alternatif diterima. Hal ini membuktikan bahwa terapi reminiscence dapat secara efektif menurunkan ansietas pada lansia. Kesimpulannya, terapi reminiscence memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan ansietas dan dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi keperawatan non farmakologis yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental lansia.

Kata Kunci: Lansia, Ansietas, Terapi Reminiscence, Non Farmakologis.