Borneo Nursing Journal (BNJ)
Vol. 4, No. 2, Juli 2022, Hal. x-y P-ISSN: 2685-5054
https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ E-ISSN: 2654-8453

PENGARUH PEMBERIAN TERAPI REMINISCENCE TERHADAP PENURUNAN ANSIETAS PADA LANSIA DI DESA SATRIA KECAMATAN MOOTILANGO KABUPATEN GORONTALO

Rahma Wahyunensi Hamzah[1], Ibrahim Paneo[2] , Andi Nur Aina Sudirman[3], Inne Ariane Gobel[4]

[1234]Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Email:

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.

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.

1. PENDAHULUAN

Penuaan merupakan suatu proses alamiah dimana hal tersebut berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya. Tahapan tersebut diantaranya anak-anak, dewasa, dan tua. Berdasarkan hal itu menua terjadi hilangnya secara perlahan kemampuan yang tidak bisa banyak dilakukan setelah melewati tiga tahapan tersebut dan adanya perubahan baik fisik, mental, social, dan spiritual yang akan mempengaruhi hidup pada lansia diseluruh dunia, [1]. Menua dapat diartikan sebagai kondisi yang menyebabkan lansia mempunyai masalah pada kesehatan jiwanya seperti cemas, stress, depresi, demensia, dan insomnia,[2] . Pada peroses penuaan mengakibatkan tubuh kehilangan banyak sel. Proses ini menyebabkan terjadinya penurunan pada fungsi tubuh dan mengakibatkan terjadinya perubahan pada mental dan psikologi, [3]

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2030, 1 dari 6 orang di dunia akan berusia 60 tahun atau lebih. Saat ini porsi penduduk berusia 60 tahun ke atas akan meningkat dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar. Pada tahun 2050, populasi penduduk berusia 60 tahun ke atas di dunia akan berlipat ganda (2,1 miliar). Jumlah penduduk berusia 80 tahun ke atas diperkirakan meniningkat tiga kali lipat antara tahun 2020 dan 2050 hingga mencapai 426 juta jiwa (WHO.2022.) Menurut Direktorat Jendral Kependudukan dan Pencatatan Sipil (Dukcapil), ada 30,16 juta jiwa penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia pada 2021. Penduduk lansia adalah mereka yang berusia 60 tahun ke atas. Kelompok ini porsinya mencapai 11.01% dari total penduduk Indonesia yang berjumlah 273,88 juta jiwa [5]

Jumlah Populasi penduduk lansia di provinsi Gorontalo menurut badan pusat statistik 2021 mencapai 10.830.500 penduduk (jiwa). Kabupaten Boalemo 7.601 Penduduk (jiwa), Kabupaten Gorontalo 23.359 Penduduk (jiwa), Kabupaten Pohuwato 6,971 Penduduk (jiwa), Kabupaten Bonebolango 10.488 Penduduk (jiwa), Kabupaten Gorontalo Utara 6.711 Penduduk (jiwa) dan Kota Gorontalo 11,949 Penduduk (jiwa). Jadi jumlah penduduk lansia 65 tahun ke atas menurut kabupaten/kota tahun 2021 yaitu 67.079 penduduk (jiwa), (Hunowu, Sri Yulian Ayuba, Asni Puluhulawa, 2025). Data dari Dinas kesehatan provinsi Gorontalo, menunjukan bahwa di provinsi Gorontalo tahun 2019 total lansia mencapai 125,762 yang terdiri atas 22.384 total seluruh lansia yang berada di kota Gorontalo dan 40.340 lansia yang berada di kabupaten Gorontalo. Pada tahun 2020 total lansia di provinsi gorontalo mencapai 134.958 yang terdiri atas 23.678 total lansia yang berada di kota Gorontalo dan 45.312 total lansia yang berada di kabupaten Gorontalo, [7]

Menurut *European Study of the Epidemiology of Mental Disorders* (ESEMeD), ansietas merupakan salah satu gangguan kejiwaan yang paling sering didiagnosis di kalangan lansia. Tingkat prevalensi untuk gejala ansietas berkisar antara 15% sampai dengan 52% dan 3% sampai dengan 15% untuk gangguan ansietas klinis yang sesuai dengan pedoman diagnostik. Harus ada perhatian khusus pada gejala gangguan ansietas lansia, karena gejala-gejala ini dapat menimbulkan dampak negatif

terhadap kondisi psikososial mereka. Lansia dengan gejala ansietas cenderung menunjukkan tingkat otonomi yang lebih rendah, kehilangan kemampuan visual dan pendengaran, ketidak seimbangan mental, gangguan kognitif, gangguan kesehatan fisik, kualitas hidup yang rendah dan peningkatan risiko kematian. Hal yang menarik bahwa insiden tersebut bahkan lebih banyak terjadi pada lansia di institusi/panti werdha, [8]

Sekarang ini banyak masyarakat yang masih berpikiran bahwa lansia sangat terbatas kemampuannya, hanya bisa berada di rumah, menjalani hidup sehari-hari hanya dengan bersantai saja tanpa aktivitas apa pun yang dilakukan. Usia tua sering kali dipandang sebagai masa kemunduran (regresi), suatu periode dimana para lansia mengalami adanya penurunan yang terjadi pada dirinya, baik secara biologis maupun mental,[9]

Terapi *reminiscence* merupakan terapi yang mempunyai fleksibilitas tinggi sesuai dengan keadaan dan kondisi lansia. Terapi ini dapat dilakukan secara individu maupun kelompok, dengan berbagai cara, misalnya menggunakan gambar (foto pribadi masing-masing anggota, majalah, peralatan memasak, dan alat kebersihan), video streaming, dan menggambarkan situasi di masa lalu melalui komputer dan Proyektor LCD. Kegiatan bernostalgia bisa dengan menyanyikan lagu-lagu kenangan yang video dan liriknya banyak tersedia di internet. Wong dan Watt (1991) menemukan bahwa terapi *Reminiscence* ini berfungsi untuk mendamaikan masa lalu, mencapai rasa harga diri, dan memecahkan suatu masalah sehingga menjadikan lansia sukses dalam mengatasi masalah penyesuaian diri dan menjadikan lansia sukses untuk melanjutkan kehidupannya[10]

Hasil penelitian yang dilakukan oleh [9] bahwa terapi *reminiscence* memberi pengaruh yang signifikan pada harga diri, depresi, dan kepuasan hidup pada lansia dan penurunan daya ingat. Terapi *reminiscence* dapat meningkatkan interaksi sosial lansia dengan satu sama lain di lingkungan dan menjadi bahan untuk anggota kelompok lansia saling berpartisipasi. Model yang dibuat ini dapat menjadi referensi di masa yang akan datang untuk perawatan mental pada lanjut usia. [9]

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada bulan agustus 2024 di Desa Satria Kecamatan Mootilango jumlah lansia yaitu 103 orang. Laki-laki berjumlah 56 orang dan perempuan 47 orang. Selain itu peneliti mewawancarai 5 lansia terdapat 3 lansia dengan cemas berat dan 2 lansia cemas ringan menggunakan *Generalized Anxiety Disorders* (GAD 7). Kecemasan berat pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor seperti kurangnya perhatian dari keluarga, kehilangan pasangan, kondisi kesehatan yang menurun. Sementara itu, kecemasan ringan ditimbulkan oleh kekhawatiran ringan terhadap Kesehatan dan rasa sepi. Untuk mengatasi cemas lansia belum pernah melakukan terapi reminicience

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pra-eksperimental One Group Pretest-Posttest, teknik pengambilan datanya dilakukan melalui pengukuran tingkat ansietas

menggunakan kuesioner GAD-7 sebelum dan sesudah intervensi terapi reminiscence, sedangkan teknik pengambilan sampelnya menggunakan purposive sampling dengan jumlah sampel 20 lansia yang ditentukan berdasarkan 20% dari total populasi 103 lansia di Desa Satria Kecamatan Mootilango.

Penelitian dilakukan pada bulan Februari 2025 di Desa Satria, dan seluruh data yang dikumpulkan diolah melalui tahapan pemeriksaan data, pengkodean, entri data menggunakan SPSS, serta tabulasi, kemudian dianalisis menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan analisis karakteristik dan tingkat ansietas serta bivariat dengan uji Paired Sample T-Test untuk mengetahui pengaruh terapi reminiscence terhadap pernurunan ansietas pada lansia.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

3.1.1 Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
Usia:	N	
45-59 Tahun	10	50%
60- 70 Tahun	7	35%
≥70 Tahun	3	15 %
Total	20	100%
Jenis Kelamin:		
Laki-Laki	6	30%
Perempuan	14	70%
Total	20	100%

Sumber : Data primer 2025

Berdasarkan tabel 1. peneliti mendapatkan hasil distribusi frekuensi berdasarkan usia dari 20 responden didapatkan usia terbanyak yang di rentang 59 sampai 64 tahun sebanyak 10 responden (50%), Berdasarkan tabel distribusi frekuensi Jenis kelamin didapatkan responden terbanyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 14 responden (70%).

3.1.2 Analisis Univariat

1. Analisis univariat berdasarkan tingkat kecemasan responden sebelum dilakukkan pemberian terapi *reminiscence* terhadap penurunan ansietas pada lansia di Desa Satria Kecamatan Mootilango.

Tabel 2. Analisis univariat tingkat kecemasan sebelum

S	Tingkat kecemasan sebelum	Frekuensi (n)	Presentase(%)
	Sedang	13	65%
	Berat	7	35%
	Total	20	100%

Sumber : Data primer 2025

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa Tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan pemberian terapi *reminiscence* dari 20 responden didapatkan sebanyak 13 responden (65%) memiliki tingkat kecemasan sedang.

2. Analisis univariat berdasarkan tingkat kecemasan responden sesudah dilakukkan pemberian terapi *reminiscence* terhadap penurunan ansietas pada lansia di Desa Satria Kecamatan Mootilango.

Tabel 3. Analisis univariat tingkat kecemasan sesudah

Tingkat kecemasan sesudah	Frekuensi (n)	Presentase(%)
Ringan	18	15%
Berat	2	85%
Total	20	100%

Sumber : Data primer 2025

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa Tingkat kecemasan responden sesudah dilakukan pemberian terapi *reminiscence* dari 20 responden didapatkan sebanyak 18 responden (85%) memiliki tingkat kecemasan ringan.

3.1.3 Analisis Bivariat

Analisis Pengaruh pemberian terapi *reminiscence* terhadap penurunan ansietas pada lansia di Desa Satria Kecamatan Mootilango.

Tabel 4. Analisis Bivariat Pengaruh pemberian terapi *reminiscence*

Variabel	N	Mean	Std. deviation	Lower-Upper	P Value
Tingkat kecemasan Sebelum	20	2,35	,489	2,12-2,58	0,000
Tingkat kecemasan Sesudah	20	1,45	,308	0,96-1,24	

Sumber : Data primer 2025

Hasil analisa tabel 4.4 dapat disimpulkan bahwa rata-rata frekuensi tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan pemberian terapi *reminiscence* terhadap penurunan ansietas pada lansia di Desa Satria Kecamatan Mootilango didapatkan nilai rata 2,35 dengan standar deviasi 0,489 dengan nilai lower 2,12 dan nilai Upper 2,58. Sedangkan pada tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan pemberian terapi *reminiscence* terhadap penurunan ansietas pada lansia di Desa Satria Kecamatan Mootilango didapatkan nilai rata-rata 1,45 dengan standar deviasi 0,308 dengan nilai lower ,96 dan nilai upper 1,24.

Setelah dilakukan uji signifikansi menggunakan *uji paired t test* terhadap perbandingan frekuensi tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan pemberian terapi *reminiscence* terhadap penurunan

ansietas pada lansia di Desa Satria Kecamatan Mootilango didapatkan adanya perubahan yang signifikan dengan nilai p=,000 (p<0,05),maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada Pengaruh pemberian terapi *reminiscence* terhadap penurunan ansietas pada lansia di Desa Satria Kecamatan Mootilango.

3.2 Pembahasan

3.2.1 Analisis Univariat

1. Tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan pemberian terapi *reminiscence* terhadap penurunan ansietas pada lansia di Desa Satria Kecamatan Mootilango

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mendapatkan Tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan pemberian terapi *reminiscence* dari 20 responden didapatkan sebanyak 13 responden (65%) memiliki tingkat kecemasan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan masih menjadi masalah psikologis yang sering terjadi pada lansia di Desa Satria Kecamatan Mootilango.Kecemasan pada lansia bisa muncul karena banyak hal, seperti perubahan fisik yang menurun, kesepian, kehilangan pasangan atau teman, dan perubahan peran dalam keluarga atau masyarakat. Hal-hal ini dapat membuat lansia merasa khawatir, tidak berdaya, dan tidak aman dalam menjalani kehidupannya.

Menurut teori dari Stuart (2019), kecemasan pada lansia seringkali berkaitan dengan perubahan peran sosial, penurunan fungsi fisik, kesepian, dan kehilangan pasangan hidup atau teman sebaya. Lansia berada pada tahap perkembangan psikososial, dimana mereka akan melakukan refleksi terhadap kehidupan masa lalunya. Jika refleksi ini menimbulkan penyesalan atau ketidakpuasan, maka lansia cenderung mengalami kecemasan atau depresi

Menurut American Psychiatric Association (2022), kecemasan pada lansia sering tidak disadari karena gejalanya kadang dianggap sebagai hal yang biasa di usia tua, misalnya sulit tidur, lelah, atau mudah gelisah. Hal ini jika dibiarkan, kecemasan bisa berdampak buruk pada kesehatan lansia, baik fisik maupun mental. Lansia bisa jadi tidak mau bersosialisasi, tidak semangat menjalani aktivitas, bahkan bisa mengalami depresi. kecemasan pada lansia sering kali tidak terdiagnosis karena gejalanya cenderung samar dan dianggap bagian dari proses penuaan yang normal. Padahal, jika tidak ditangani, kecemasan dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh, gangguan tidur, peningkatan tekanan darah, hingga memperparah penyakit fisik yang telah ada.

studi oleh penelitian Wetherell et al. (2021), diketahui bahwa prevalensi gangguan kecemasan pada lansia cukup tinggi dan cenderung tidak ditangani dengan pendekatan yang tepat.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Desa Satria Kecamatan Mootilango, dapat disimpulkan bahwa kecemasan masih menjadi masalah psikologis yang cukup umum dialami oleh lansia. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti penurunan kondisi fisik, kesepian, dan perubahan dalam peran sosial.

2. Tingkat kecemasan responden sesudah dilakukan pemberian terapi *reminiscence* terhadap penurunan ansietas pada lansia di Desa Satria Kecamatan Mootilango

Hasil penelitian yang didapatkan peneliti pada Tingkat kecemasan responden sesudah dilakukan pemberian terapi *reminiscence* dari 20 responden didapatkan sebanyak 18 responden (85%) memiliki tingkat kecemasan ringan.

Hal ini menunjukkan bahwa setelah mengikuti terapi *reminiscence* , lansia merasa lebih tenang dan tidak terlalu cemas seperti sebelumnya. Penurunan kecemasan ini terjadi karena terapi *reminiscence* membantu lansia mengekspresikan perasaan dan pikiran melalui kegiatan mengingat dan menceritakan kembali pengalaman hidup mereka yang bermakna. Dalam proses ini, lansia diajak mengenang masa lalu yang menyenangkan, seperti kenangan masa kecil, pernikahan, pekerjaan, atau pencapaian hidup. Hal ini menimbulkan rasa bahagia, dihargai, dan berarti.

Menurut teori dari Westerhof dan Bohlmeijer (2021), terapi *reminiscence* dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia dengan cara memberi makna pada pengalaman hidup dan memperkuat identitas diri. Saat seseorang mengingat kembali pengalaman hidup yang berharga, mereka akan merasa lebih percaya diri dan puas terhadap perjalanan hidupnya. Hal ini membantu mengurangi perasaan cemas, takut, dan tidak berdaya.

Teori Erik Erikson (2023) juga menjelaskan dalam teori tahap perkembangan psikososialnya menyebutkan bahwa lansia berada pada tahap integritas vs keputusasaan. Jika mereka mampu melihat hidupnya sebagai sesuatu yang bermakna, maka mereka akan mencapai integritas diri dan merasa damai. Namun jika tidak, mereka bisa merasa gagal dan mengalami kecemasan atau depresi. Terapi *reminiscence* berperan penting dalam membantu lansia mencapai integritas ini dengan cara mengenang dan menerima kehidupan mereka secara positif. Dukungan sosial yang muncul selama sesi terapi baik dari fasilitator maupun dari peserta lain juga memberikan efek yang menenangkan bagi lansia. Mereka merasa didengarkan dan tidak sendirian. Rasa kebersamaan ini juga mempercepat proses penurunan kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyimpulkan bahwa sesudah diberikan terapi *reminiscence* , responden mengalami penurunan kecemasan ke tingkat ringan. Penurunan ini menunjukkan bahwa terapi *reminiscence* efektif dalam membantu mengurangi kecemasan pada lansia. Hal ini terjadi karena terapi *reminiscence* mampu membantu lansia mengenang kembali pengalaman hidup yang bermakna, sehingga mereka merasa lebih diterima, dihargai, dan mampu menerima kehidupannya dengan lebih damai.

3.2.2 Analisis Bivariat

Pengaruh pemberian terapi *reminiscence* terhadap penurunan ansietas pada lansia di Desa Satria Kecamatan Mootilango.

Pelaksanaan penelitian ini diawali dengan penjelasan kepada responden tentang tujuan pelaksanaan terapi dalam menurunkan kecemasan lansia dengan pemberian terapi Reminiscence, responden rata – rata bersifat kooperatif dan mau menandatangi informed consent. Pada

pelaksanaannya rata – rata lansia menunjukkan kecemasan berat dengan rata – rata skor 2,35 dengan standar deviasi 0,489.

Gejala yang dialami diantaranya Tahapan selanjutnya peneliti memulai sesi dengan memberikan instruksi kepada lansia untuk menutup mata, menenangkan pikiran, dan merilekskan tubuh. Selanjutnya, terapis meminta setiap lansia untuk menarik napas dalam-dalam dan menghembuskannya perlahan sebanyak tiga kali. Setelah itu, terapis mengarahkan para lansia untuk memusatkan pikiran pada pengalaman yang menyenangkan saat mereka masih anak-anak, sebagai bagian dari sesi pertama.

Setelah proses relaksasi dan visualisasi selesai, terapis meminta para lansia membuka mata secara perlahan. Kemudian, masing-masing lansia diminta untuk menuliskan pengalaman menyenangkan pada masa anak-anak, remaja, dewasa dalam lembar kenangan yang telah disediakan. Setelah menulis, lansia diminta untuk membaca lembar kenangan tersebut dan menjelaskannya kepada anggota kelompok. Sebagai bentuk apresiasi atas keberhasilan setiap lansia dalam mengikuti kegiatan, terapis memberikan pujian dan mengajak seluruh peserta bertepuk tangan bersama. Terapi dilakukan selama 3 hari dan setelah dilakukan terapi Reminiscence tingkat kecemasan lansia menurun, dengan rata – rata skor 1,45 dengan standar deviasi 0,308. Dapat dilihat sari rata-rata skor, yang menunjukkan adanya penurunan sebelum dan sesudah dilakukkan pemberian terapi *reminiscene*.

Setelah dilakukan uji signifikansi menggunakan uji *paired t test* terhadap perbandingan frekuensi sebelum dan sesudah dilakukan pemberian terapi *reminiscence* didapatkan adanya perubahan yang signifikan dengan nilai *p*= 0,000 (*p*=<0,005), maka dapat disimpulkan Ada Pengaruh pemberian terapi *reminiscence* terhadap penurunan ansietas pada lansia di Desa Satria Kecamatan Mootilango.

Penelitian ini didukung oleh Abdulah, Lismayanti, & Miftahul (2022) dengan judul Pengaruh terapi *reminiscence* terhadap penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan pengetahuan pada lansia dengan penyakit penyerta dalam menghadapi masa *new normal* Covid-19, Jenis penelitian quasi eks-perimen dengan pendekatan *one group pra test-post test*data hasil analisis uji *paired t-test didapatkan nilai* p= 0,002, maka disimpulkan Ada Pengaruh terapi *reminiscence* terhadap penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan pengetahuan pada lansia dengan penyakit penyerta dalam menghadapi masa *new normal* Covid-19

Didukung juga oleh penelitian Muammar, Hamdiana, & Fidjriani (2023) dengan judul Efektivitas terapi *reminiscence* terhadap tingkat stress lansia Jenis penelitian menggunakan *quasi eksperimen* dengan pendekatan *one group pra test-post test* hasil analisis dengan *paired t-test* didapatkan nilai p=0,000, maka disimpulkan Ada Efektivitas terapi *reminiscence* terhadap tingkat stress lansia.

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada tingkat kecemasan responden setelah diberikan terapi *reminiscence* di Desa Satria Kecamatan Mootilango, yang dimana sebelum dilakukan pemberian terapi *reminiscence* sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan sedang (65%) dan setelah dilakukan pemberian terapi *reminiscence* hampir seluruh responden (85%) menunjukkan pengurangan tingkat kecemasan menjadi ringan

Hal Ini menunjukkan bahwa terapi *reminiscence* sangat efektif dalam membantu lansia mengurangi kecemasan mereka. Terapi *reminiscence* bekerja dengan cara mengajak lansia untuk mengenang kembali pengalaman hidup yang menyenangkan, bermakna, atau membanggakan. Dengan menceritakan kembali masa lalu, lansia merasa lebih dihargai, tidak sendirian, dan mampu melihat kehidupan mereka dari sisi yang positif. Hal ini membantu mereka mengurangi rasa takut, gelisah, dan khawatir yang selama ini mereka rasakan.

Hal ini sejalan dengan teori dari Westerhof & Bohlmeijer (2021) yang menyatakan bahwa terapi *reminiscence* dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan memperkuat identitas diri, meningkatkan rasa percaya diri, dan memberi makna pada pengalaman hidup. Lansia yang merasa bahwa hidupnya bermakna akan lebih mudah menerima kondisi mereka saat ini, sehingga kecemasan pun berkurang.

Hal ini juga Sejalan dengan penelitian Hasanah et al. (2020) yang menunjukkan bahwa terapi *reminiscence* dapat menurunkan tingkat kecemasan lansia secara signifikan setelah beberapa kali sesi terapi. Sejalan juga dengan penelitian Fitriani dan Yulianingsih (2021) menemukan bahwa terapi *reminiscence* mampu meningkatkan kualitas hidup dan kestabilan emosi lansia, terutama yang tinggal di lingkungan komunitas atau panti.

Meskipun terapi *reminiscence* telah menunjukkan efektivitas dalam menurunkan tingkat kecemasan pada sebagian besar lansia, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masih terdapat 2 responden (10%) yang mengalami kecemasan berat setelah diberikan terapi *reminiscence* .

Hal ini menunjukkan bahwa efek terapi tidak selalu seragam bagi semua individu. terdapat Beberapa faktor penyebab yang mepengaruhi tidak optimalnya hasil terapi pada kedua responden tersebut antara lain Riwayat trauma atau pengalaman negatif di masa lalu, Tidak semua kenangan masa lalu bersifat menyenangkan. Bagi sebagian lansia, terutama yang pernah mengalami kehilangan, kekerasan, atau kejadian traumatis lainnya, mengingat kembali masa lalu justru bisa memunculkan kembali luka batin yang belum sembuh. Hal ini dapat memperburuk kecemasan mereka. Kondisi kesehatan fisik dan mental Lansia dengan penyakit kronis seperti stroke, hipertensi, atau gangguan kognitif seperti demensia ringan cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Ketidaknyamanan fisik yang terus-menerus dapat memperkuat rasa khawatir dan takut, serta mengurangi efektivitas terapi. Kurangnya dukungan sosial dan emosional Lansia yang hidup sendiri,

tidak memiliki keluarga dekat, atau kurang mendapatkan perhatian dari orang sekitar mungkin mengalami kesepian dan perasaan tidak berarti.

Temuan ini diperkuat oleh teori Beck, (2021), yang menyatakan bahwa kecemasan dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap ancaman yang berlebihan dan ketidakmampuan mengontrol situasi. Jika lansia memiliki pola pikir negatif yang kuat, maka terapi *reminiscence* saja tidak cukup untuk meredakan kecemasannya. Teori ini sejalan dengan penelitian Ningsih dan Widyaningsih (2022) menunjukkan bahwa lansia dengan riwayat gangguan psikologis atau kurangnya dukungan keluarga cenderung tidak merespon intervensi psikososial secara optimal, dan memerlukan pendekatan terapi yang lebih mendalam dan personal.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terapi *reminiscence* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia di Desa Satria Kecamatan Mootilango. Sebelum diberikan terapi mayoritas responden mengalami kecemasan sedang dan setelah terapi diberikan hampir seluruh responden mengalami penurunan kecemasan menjadi tingkat ringan. Hal Ini menunjukkan adanya peningkatan kondisi psikologis yang signifikan. terapi *reminiscence* dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi psikososial yang tepat, murah, dan bermanfaat untuk membantu lansia mengatasi kecemasan, terutama dalam konteks pelayanan kesehatan masyarakat dan keperawatan komunitas. walaupun terapi *reminiscence* berhasil menurunkan tingkat kecemasan pada sebagian besar lansia, masih terdapat 2 responden (10%) yang tetap mengalami kecemasan berat setelah terapi diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa terapi *reminiscence* belum sepenuhnya efektif bagi semua lansia, terutama bagi mereka yang memiliki latar belakang pengalaman negatif, gangguan kesehatan kronis, atau kurangnya dukungan sosial.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian pra-eksperimental One Group Pretest–Posttest Design terhadap 20 lansia di Desa Satria Kecamatan Mootilango yang diberikan terapi reminiscence selama tiga sesi meliputi pengalaman masa anak-anak, remaja, dan dewasa menunjukkan adanya penurunan tingkat ansietas yang signifikan secara statistik (p = 0,000) antara sebelum dan sesudah intervensi, sehingga dapat menyimpulkan bahwa terapi reminiscence mampu mengaktifkan kembali memori positif yang meningkatkan rasa nyaman, emosi, serta efektif digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis dalam upaya menurunkan kecemasan dan mendukung peningkatan kesehatan mental lansia di komunitas.

5. DAFTAR PUSTAKA

[1] A. I. Hidayatullah, E. Valency, and A. Rahmawati, "Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Harapan Hidup Lansia," *J. Mitra Kencana Keperawatan Dan Kebidanan*, vol. 5, no. 2, p. 18, 2021, doi: 10.54440/jmk.v5i2.126.

[2] Paneo I, *JKN dan Kualitas Pelayanan Kesehatan Masyarakat.* Gorontalo: Ideas Publishing, 2019.

[3] H. Rona, D. Ernawati, and S. D. Anggoro, "Analisa Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Werdha Hargodedali Surabaya," *Hosp. Majapahit*, vol. 13, no. 1, pp. 35–45, 2021.
[4] WHO.2022., "'World Health Organizatin. Ageing and Health.'"
[5] S. R. Kurniati, M. E. Putri, T. Ilmu, K. Hang, and T. Tanjungpinang, "Upaya Peningkatan Kesehatan Jiwa Lansia Melalui Deteksi Dini , Edukasi dan Terapi Kelompok Terapeutik Lansia," vol. 3, no. 1, pp. 115–118, 2023.
[6] S. Y. Hunowu, A. Ayuba, and N. Puluhulawa, "Penatalaksanaan Art Therapy Sebagai Upaya Mengatasi Kesepian Pada Lansia Di Pstw Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo," *JPPKM J. Pengabdi. dan Pemberdaya. Kesehat. Masy.*, vol. 1, no. 1, pp. 81–82, 2023.
[7] I. P. IA Gobel, "Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Activity Daily Living (ADL) Di Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo," *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, vol. 12, no. 2, p. 116, 2024, doi: 10.31314/zijk.v12i2.3452.
[8] I. G. A. T. Wicaksana and M. B. O. Widiarta, "Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ansietas Lansia," *J. Keperawatan Jiwa*, vol. 9, no. 2, pp. 349–358, 2021.
[9] Hasifah1, U. 2, and Alfiah A 3, "EFEKTIFITAS TERAPI REMINISCENCE TERHADAP KEMAMPUAN KOTA MAKASSAR," vol. 16, pp. 73–80, 2021.
[10] D. P. A. Silva Naela Najah 1), "PENGARUH TERAPI REMINISCENCETERHADAP TINGKAT DEPRESI LANSIA DI PANTI PELAYANAN SOSIAL LANSIA BOJONGBATA PEMALANG," pp. 88–96, 2024.
[11] M. Abdulah, L. Lismayanti, and F. Miftahul, "Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Dengan Hipertensi," *Healthc. Nurs. J.*, vol. 4, no. 2, pp. 368–373, 2022.
[12] Muammar, Hamdiana, and M. Fidjriani, "Efektivitas Terapi Reminiscence Terhadap Tingkat Stres Lansia," *J. Nurs. Midwifery*, vol. 5, no. 1, pp. 32–41, 2023.