

Penerapan Terapi *Reminiscence* Pada Lansia Ny. M Dengan Gangguan Kecemasan Di Desa Puger Wetan Kabupaten Jember

Lia Agustin¹, Dian Ratna Elmaghfuroh²

^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jember, Jember, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Juli 10, 2025

Revised Juli 10, 2025

Accepted Juli 11, 2025

Kata Kunci:

Gangguan Kecemasan,
Lansia,
Terapi Reminiscence

Keywords:

*Anxiety Disorder,
Elderly,
Reminiscence Therapy*

ABSTRAK

Lansia rentan mengalami gangguan kecemasan akibat perubahan fisiologis, psikologis dan sosial selama proses penuaan. Salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi kecemasan adalah terapi *reminiscence* yang melibatkan penggalian kembali pengalaman masa lalu yang bermakna. Studi ini menggunakan desain studi kasus deskriptif pada Ny. M, seorang lansia di Desa Puger Wetan dengan gangguan kecemasan. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi dan instrumen Geriatric Anxiety Inventory (GAI). Intervensi diberikan selama enam sesi dengan durasi 30–60 menit setiap sesi. Hasil menunjukkan penurunan skor kecemasan dari 15 (kategori sedang) menjadi 6 (kategori ringan) setelah intervensi. Terapi *reminiscence* terbukti membantu klien mengenali dan menerima pengalaman hidupnya serta meningkatkan interaksi sosial dan penyesuaian emosional. Kesimpulannya, terapi *reminiscence* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dan dapat direkomendasikan sebagai bagian dari intervensi keperawatan.

ABSTRACT

Elderly individuals are vulnerable to anxiety disorders due to physiological, psychological, and social changes during aging. Reminiscence therapy, a non-pharmacological intervention, involves recalling meaningful past experiences to reduce anxiety. This study used a descriptive case study design on Mrs. M, an elderly resident of Puger Wetan Village with anxiety disorder. Data were collected through interviews, observations, and the Geriatric Anxiety Inventory (GAI). The intervention was conducted in six sessions, each lasting 30–60 minutes. Results showed a decrease in anxiety score from 15 (moderate) to 6 (mild) post-intervention. Reminiscence therapy helped the client acknowledge her life experiences and improved her social interaction and emotional adjustment. In conclusion, reminiscence therapy is effective in reducing anxiety levels in the elderly and is recommended as part of nursing care interventions.

This is an open access article under the [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.



Corresponding Author:

Lia Agustin
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jember,
Jember, Indonesia
Email: liaagustin540@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO, 2018), lansia didefinisikan sebagai individu yang berusia 65 tahun ke atas. Selain itu, Undang-Undang No. 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia pasal 1 ayat 2 menetapkan bahwa usia 60 tahun menandai awal dari masa tua [1]. Penuaan adalah suatu proses alami yang tidak dapat dihindari ditandai dengan menurunnya fungsi biologis, psikologis, sosial dan spiritual pada individu [2]. Seiring bertambahnya usia, lansia menghadapi berbagai perubahan fisik seperti kelemahan otot, penurunan kepadatan tulang dan gangguan fungsi sensorik (pendengaran dan penglihatan) yang dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari [3]. Kondisi ini membuat lansia rentan terhadap berbagai penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes mellitus, dan osteoporosis, yang pada gilirannya meningkatkan risiko penurunan kualitas hidup [4]. Selain perubahan fisiologis, lansia juga mengalami perubahan psikososial yang signifikan. Kehilangan pasangan hidup, berkurangnya peran sosial dan keterbatasan dalam aktivitas sosial sering memicu perasaan kesepian dan isolasi sosial [5]. Hal ini menjadi faktor risiko terjadinya gangguan kesehatan mental termasuk kecemasan. Kecemasan pada lansia sering kali tidak disadari atau dianggap sebagai bagian normal dari proses penuaan, padahal dampaknya sangat besar terhadap kesejahteraan fisik dan emosional [6].

Menurut *World Health Organization* (WHO), prevalensi gangguan kecemasan pada populasi umum secara global adalah 3,6% namun angka ini meningkat pada lansia khususnya mereka yang mengalami penyakit kronis. Data Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) 2020 menunjukkan bahwa jumlah lansia di Indonesia mencapai 28,7 juta jiwa atau 10,3% dari total populasi. Dengan bertambahnya jumlah lansia, potensi kasus gangguan kecemasan pun meningkat. Sebuah penelitian di Indonesia melaporkan bahwa prevalensi kecemasan pada lansia mencapai 10–20% dengan gejala yang meliputi rasa takut berlebihan, gangguan tidur dan penurunan fungsi sosial [5].

Kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang dipenuhi rasa takut dan khawatir terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi [7]. Kecemasan pada lansia sering kali dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti perubahan dalam peran sosial, kehilangan pasangan hidup dan penurunan kemampuan fisik. [8]. Gangguan kecemasan yang tidak tertangani dengan baik dapat memperburuk kondisi fisik lansia, meningkatkan risiko morbiditas dan menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk membantu lansia menangani kecemasan yang dialaminya. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang terbukti efektif adalah terapi *reminiscence* [9]. Terapi *reminiscence* merupakan metode psikososial yang mengajak lansia untuk mengingat dan berbagi pengalaman masa lalu yang bermakna. Terapi ini bertujuan untuk membantu individu mengenang kembali pengalaman hidup mereka baik kenangan yang menyenangkan maupun kenangan yang sulit [10]. Aktivitas ini tidak hanya membantu memproses emosi negatif tetapi juga memperkuat identitas diri, meningkatkan rasa percaya diri, dan memperbaiki hubungan sosial. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terapi *reminiscence* dapat menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan kesejahteraan psikologis serta memperbaiki kualitas hidup lansia. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengeksplorasi penerapan terapi *reminiscence* pada lansia dengan gangguan kecemasan di tingkat komunitas. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi tenaga keperawatan dalam memberikan intervensi psikososial yang efektif dan mendukung peningkatan kualitas hidup lansia.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif yang bertujuan mendeskripsikan penerapan terapi reminiscence pada seorang lansia dengan gangguan kecemasan. Pendekatan ini dipilih karena dapat memberikan gambaran mendalam mengenai intervensi yang dilakukan serta perubahan yang dialami oleh responden. Pelaksanaan penelitian dilakukan di Desa Puger Wetan Kabupaten Jember, Jawa Timur pada bulan Mei 2025 selama dua minggu. Subjek penelitian adalah Ny. M, seorang lansia berusia 70 tahun yang memenuhi kriteria inklusi yaitu lansia dengan usia ≥ 60 tahun, menjadi gangguan kecemasan, mampu berkomunikasi secara verbal serta bersedia menjadi partisipan setelah menandatangani *informed consent*. Kriteria eksklusi ditetapkan untuk mengecualikan lansia dengan gangguan kognitif berat seperti demensia lanjut atau kondisi medis kritis yang dapat mengganggu partisipasi dalam penelitian. Instrumen penelitian meliputi lembar pengkajian identitas klien, kuesioner *Geriatric Anxiety Inventory* (GAI) untuk menilai tingkat kecemasan serta Standar Operasional Prosedur (SOP) terapi reminiscence sebagai panduan pelaksanaan intervensi. Prosedur penelitian dimulai dengan pengkajian awal untuk mengetahui tingkat kecemasan Ny. M menggunakan GAI. Selanjutnya, peneliti memberikan terapi reminiscence sebanyak enam sesi selama dua minggu dengan durasi masing-masing sesi 30 hingga 60 menit. Sesi dilakukan secara individual dengan suasana yang nyaman dan memanfaatkan media seperti foto dan cerita masa lalu untuk memicu ingatan positif. Peneliti berperan sebagai fasilitator yang mendorong partisipan untuk berbagi pengalaman hidupnya sekaligus memberikan dukungan emosional. Setelah seluruh sesi selesai, tingkat kecemasan diukur kembali menggunakan GAI untuk mengevaluasi efektivitas intervensi. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor GAI sebelum dan sesudah intervensi dan penyajian data disajikan secara tekstural dalam bentuk uraian kalimat serta disajikan dengan visualisasi yang menarik. Hasil analisis digunakan untuk menilai apakah terapi reminiscence efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada partisipan. Penelitian ini telah mendapat persetujuan etik dari Komite Etik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Identitas partisipan dijaga kerahasiaannya dengan menggunakan inisial nama dan partisipan diberikan informasi lengkap mengenai tujuan, prosedur, serta manfaat penelitian sebelum menyatakan persetujuan secara tertulis.

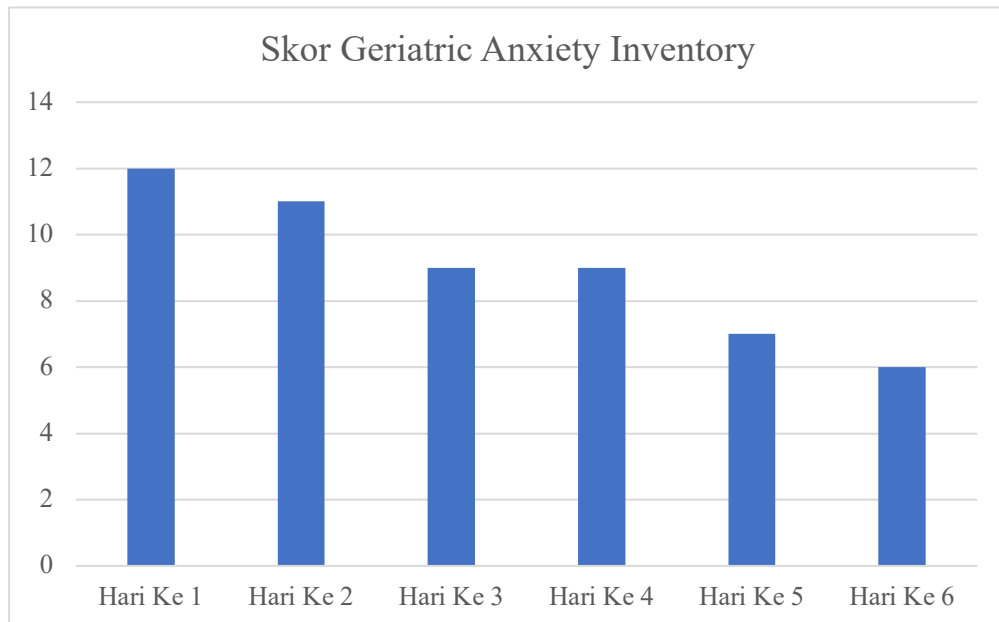
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Data Lansia dengan Gangguan Kecemasan

Subjek penelitian ini adalah Ny. M, seorang perempuan berusia 70 tahun, berdomisili di Desa Puger Wetan, Kabupaten Jember. Berdasarkan pengkajian awal, Ny. M mengalami keluhan rasa khawatir berlebihan selama empat bulan terakhir. Kekhawatiran ini terutama terkait kondisi kesehatannya, perasaan takut kehilangan anggota keluarga serta kekhawatiran akan ketidakmampuan mengurus diri sendiri. Selain itu, Ny. M sering mengalami gangguan tidur, jantung berdebar, nafsu makan menurun serta menarik diri dari lingkungan sosial. Riwayat kesehatan menunjukkan bahwa Ny. M tidak memiliki gangguan kognitif berat sehingga mampu mengikuti sesi terapi dengan baik. Hasil pengukuran tingkat kecemasan menggunakan *Geriatric Anxiety Inventory* (GAI) menunjukkan skor awal 12 yang dikategorikan sebagai kecemasan berat. Ny. M memiliki banyak pengalaman hidup yang tidak sempat ia ceritakan atau bagikan kepada orang lain. Ny. M cenderung memendam perasaan dan memiliki kesulitan dalam mengungkapkan

emosi. Hasil ini memperkuat bahwa gangguan kecemasan pada lansia merupakan masalah yang signifikan dengan dampak terhadap kesejahteraan psikologis maupun sosial.

3.2 Penerapan Terapi *Reminiscence* Pada Lansia Ny. M Dengan Gangguan Kecemasan Di Desa Puger Wetan Kabupaten Jember



Terapi *reminiscence* dilaksanakan selama enam sesi dalam dua minggu dengan masing-masing sesi berdurasi 30 hingga 60 menit. Proses ini dimulai dengan pengenalan konsep *reminiscence* kepada klien, di mana peneliti menjelaskan manfaat dari berbagi kenangan positif dan bagaimana hal tersebut dapat membantu mengurangi kecemasan. Setiap sesi difokuskan pada topik pengalaman hidup tertentu seperti masa kanak-kanak, remaja, pernikahan, keluarga dan pengalaman yang dianggap paling berkesan oleh Ny. M. Media yang digunakan berupa foto-foto lama dan cerita keluarga untuk memicu ingatan positif. Selama sesi pertama hingga ketiga, Ny. M tampak masih cemas dan sulit membuka diri. Namun pada sesi keempat, mulai terlihat perubahan dengan adanya keterlibatan aktif dalam bercerita dan ekspresi wajah yang lebih rileks. Pada sesi kelima dan keenam, Ny. M menunjukkan antusiasme yang lebih besar bahkan menceritakan kisah masa mudanya dengan ekspresi bahagia dan tawa. Selama sesi, peneliti menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana klien merasa aman untuk mengekspresikan perasaan dan emosi mereka. Peneliti juga memberikan umpan balik positif dan dukungan emosional yang berfungsi untuk memperkuat rasa percaya diri klien dalam berbagi cerita mereka. Selain itu, peneliti mencatat reaksi dan respons klien selama sesi untuk mengevaluasi efektivitas terapi. Hasil evaluasi pasca-intervensi menunjukkan adanya penurunan skor GAI menjadi 6 yang termasuk dalam kategori kecemasan ringan. Penurunan ini menunjukkan keberhasilan terapi *reminiscence* dalam membantu klien mengatasi rasa cemasnya. Selain penurunan skor, adanya perubahan perilaku seperti kualitas tidur yang membaik, peningkatan nafsu makan dan lebih sering berinteraksi dengan anggota keluarga.

Untuk mengevaluasi fungsi kognitif, dilakukan pemeriksaan menggunakan Mini Mental State Examination (MMSE). Hasil pemeriksaan MMSE menunjukkan skor sebesar 27 dari total skor maksimum 30, yang mengindikasikan bahwa Ny. M tidak mengalami gangguan kognitif berat. Skor ini menunjukkan bahwa kemampuan orientasi, atensi, memori, dan bahasa masih dalam kategori normal untuk usia lansia, sehingga Ny. M mampu mengikuti program intervensi secara optimal.

Selanjutnya, dilakukan pula pengukuran tingkat depresi menggunakan Geriatric Depression Scale (GDS) versi pendek (15 item). Ny. M memperoleh skor 8 yang tergolong dalam kategori gejala depresi ringan hingga sedang. Hal ini menunjukkan bahwa selain kecemasan, Ny. M juga memiliki gejala depresi yang perlu mendapat perhatian dalam perencanaan intervensi keperawatan, mengingat keterkaitan erat antara depresi dan kecemasan pada populasi lansia.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Data Lansia dengan Gangguan Kecemasan

Ny. M dengan gangguan kecemasan yaitu menggunakan pengukuran tingkat kecemasan dengan *Geriatric Anxiety Inventory* (GAI) diperoleh skor 12 dengan interpretasi kecemasan berat. Hasil ini sejalan dengan penelitian Carlucci et al (2021) yang menyebutkan bahwa gangguan kecemasan pada lansia dapat disebabkan oleh berbagai faktor pertama faktor usia, banyak perubahan yang dialami lansia, sehingga semakin tua usia dapat berakibat banyaknya perubahan yang terjadi pada lansia tersebut yang menyebabkan terjadinya kecemasan pada lansia. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Susanto et al (2020) di mana lansia dengan gangguan kecemasan sering kali memiliki faktor resiko berupa penyakit Hipertensi sehingga menyebabkan perasaan cemas, ketakutan dan ketidaktauhan seseorang tentang apa yang akan terjadi selanjutnya.

Menurut teori Erikson tentang perkembangan psikososial, lansia berada pada tahap integritas dan keputusasaan. Pada tahap ini, individu dihadapkan pada refleksi hidupnya. Mereka yang mampu menerima pengalaman masa lalu dengan rasa syukur akan mencapai integritas diri sedangkan mereka yang menyesalinya akan mengalami keputusasaan yang dapat memicu kecemasan. Terapi reminiscence memberikan ruang bagi lansia untuk mengolah kembali kenangan mereka, memperkuat rasa identitas diri dan menurunkan kecenderungan kecemasan. Selain itu, terapi reminiscence juga memfasilitasi keterhubungan sosial. Saat lansia mengingat pengalaman positif, mereka lebih cenderung berbagi cerita dengan orang di sekitarnya, sehingga mengurangi perasaan terisolasi yang sering menjadi faktor pemicu kecemasan.

3.2 Penerapan Terapi *Reminiscence* Pada Lansia Ny. M Dengan Gangguan Kecemasan Di Desa Puger Wetan Kabupaten Jember

Setelah dilakukan terapi *reminiscence* sebanyak 6 kali selama 2 minggu sebelum dilakukan terapi *reminiscence* diperoleh skor *Geriatric Anxiety Inventory* (GAI) pada Ny. M yaitu 12 dengan interpretasi gangguan kecemasan berat. Setelah dilakukan terapi *reminiscence* diperoleh skor *Geriatric Anxiety Inventory* (GAI) pada Ny. M menurun menjadi 6 dengan interpretasi gangguan kecemasan sedang. Efektivitas terapi *reminiscence* dalam menurunkan kecemasan dapat dijelaskan melalui dua mekanisme utama yaitu mekanisme psikologis dan sosial. Secara psikologis, mengingat kembali pengalaman hidup yang bermakna dapat membantu lansia memproses emosi negatif, menerima masa lalu dan meningkatkan harga diri. Menurut Fazilla & Febriana (2024), refleksi atas memori positif dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang sering berhubungan dengan respon cemas. Secara sosial, terapi *reminiscence* memungkinkan

lansia untuk membangun kembali hubungan interpersonal melalui proses berbagi cerita. Aktivitas ini memberikan rasa diterima dan dihargai yang sangat penting bagi lansia yang sering mengalami kehilangan peran sosial dalam keluarga maupun masyarakat. Hal ini didukung oleh penelitian Muammar et al (2023) yang menunjukkan bahwa lansia yang mengikuti terapi reminiscence mengalami peningkatan interaksi sosial dan kepuasan hidup. Selain itu, penggunaan media seperti foto, musik, atau benda kenangan saat terapi juga terbukti efektif dalam memicu memori episodik yang positif. Hal ini dapat membantu lansia mengalihkan perhatian dari pikiran negatif atau kecemasan terhadap masa depan ke fokus pada momen-momen bermakna di masa lalu.

4. KESIMPULAN

Penerapan terapi *reminiscence* pada lansia dengan gangguan kecemasan terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan dari kategori sedang menjadi ringan. Intervensi ini membantu lansia mengingat kembali pengalaman hidup yang bermakna, memperkuat identitas diri dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Terapi *reminiscence* dapat dijadikan alternatif intervensi non-farmakologis dalam pelayanan keperawatan gerontik untuk mendukung kualitas hidup lansia. Disarankan agar perawat di tingkat pelayanan primer mengintegrasikan terapi ini sebagai bagian dari program promotif dan preventif bagi lansia dengan masalah psikologis.

REFERENSI

- [1] 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, [Online]. Available: <https://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/HM/article/view/679/681>
- [2] D. R. Elmaghfuroh, J. Ahmad Febriansyah, and R. Catur Agustini, "Spiritual Well-Being Pada Lansia Dengan Depresi : Studi Kasus," *Sci. Proc. Islam. Complement. Med.*, vol. 1, no. 1, pp. 87–92, 2022, doi: 10.55116/spicm.v1i1.11.
- [3] Yaslina, Maidaliza, and R. Srimutia, "Aspek Fisik dan Psikososial terhadap Status Fungsional pada Lansia," *Pros. Semin. Kesehat. Perintis*, vol. 4, no. 2, pp. 68–73, 2021, [Online]. Available: <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/PSKP/article/view/724>
- [4] M. Afrida and I. Septiana Prasasti, "Hubungan Kecemasan dengan Insomnia pada Lansia: Literatur Review," *Natl. Conf. Updat. Nurs. 2024*, pp. 135–147, 2024, [Online]. Available: <https://prosiding.gunabangsa.ac.id/index.php/ncn/article/view/114>
- [5] E. Hermawati and I. Permana, "Manfaat Terapi Reminiscence Dalam Mengatasi Depresi Pada Benefits of Reminiscence Therapy To Resolve Depression on Elderly," *J. Ilmu Keperawatan Jiwa*, vol. 3, no. 1, pp. 41–46, 2020.
- [6] N. D. P. Budiono and A. Rivai, "Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia," *J. Ilm. Kesehat. Sandi Husada*, vol. 10, no. 2, pp. 371–379, 2021, doi: 10.35816/jiskh.v10i2.621.
- [7] 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, [Online]. Available: <https://journal.umtas.ac.id/index.php/healthcare>
- [8] L. P. W. Bakti and N. D. Khairari, "Efektivitas Pemberian Terapi Reminiscence Untuk Kualitas Hidup Lansia 1," vol. 03, no. 03, pp. 112–119, 2024.
- [9] N. S. Zella, A. R. Dewi, and A. S. Prasetya, "Penerapan Terapi Reminiscence pada Lansia dengan Kecemasan," *J. Ilmu Kesehat. Indones.*, vol. 2, no. 2, pp. 122–129, 2021, doi: 10.57084/jiksi.v2i2.806.
- [10] Muammar, Hamdiana, and M. Fidjriani, "Efektivitas Terapi Reminiscence Terhadap Tingkat Stres Lansia," *J. Nurs. Midwifery*, vol. 5, no. 1, pp. 32–41, 2023.