



Pengaruh Terapi *Reminiscence* Terhadap Kecemasan pada Lansia di Bailang

Bayu Dwisetyo^{1✉}, I Made Rantiasia², Andryanto Monoarfa³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Manado, Indonesia

E-mail / HP : nurse.bayu@gmail.com / 0851-4630-3044

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Diterima: Juli 2024 Disetujui: Juli 2024 Dipublikasi: Mei 2025	Latar Belakang: Kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, dimana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi. Terapi <i>reminiscence</i> penting untuk meningkatkan kesehatan mental, mempertahankan fungsi kognitif, memperkuat hubungan sosial, mendukung perawatan akhir hayat, serta melestarikan sejarah dan nilai budaya melalui pengingatan dan penceritaan pengalaman masa lalu, terutama bagi lansia. Tujuan: mengetahui pengaruh terapi <i>reminiscence</i> terhadap kecemasan pada lansia di Kelurahan Bailang Lingkungan V Kecamatan Bunaken. Metode: Penelitian ini menggunakan metode <i>Quasy Eksperimental</i> serta jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>One Group Pre-Post Test Design</i> . Sampel diambil berdasarkan jumlah subjek penelitian sebanyak 15 lansia dengan menggunakan <i>purposive sampling</i> berdasarkan kriteria inklusif dan eksklusif. Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara langsung dengan subjek penelitian dan pengisian kuesioner. Hasil: Analisis uji <i>Wilcoxon</i> didapatkan nilai <i>p Value</i> tersebut lebih kecil dari nilai signifikan sebesar $(0,000 < 0,05)$. Kesimpulan: terdapat pengaruh terapi <i>reminiscence</i> terhadap kecemasan pada lansia di Kelurahan Bailang.
Keyword: Terapi <i>Reminiscence</i> , Kecemasan, Lansia	
DOI: 10.32763/kczsyx85	

The Effect of Reminiscence Therapy on Anxiety in the Elderly in Bailang

ABSTRACT

Background: Anxiety is a psychological condition characterized by feelings of fear and worry, where the fear and worry are about something uncertain that has not yet happened. *Reminiscence* therapy is important for improving mental health, maintaining cognitive function, strengthening social relationships, supporting end-of-life care, and preserving history and cultural values through the recollection and narration of past experiences, especially for the elderly. **Objective:** To determine the effect of *reminiscence* therapy on anxiety in the elderly in Bailang Village, Ward V, Bunaken District. **Method:** This study uses the Quasy Experimental method and the type of research used in this study is One Group Pre-Post Test Design. The sample was taken based on the number of subjek penelitiaants as many as 15 elderly people using *purposive sampling* based on inclusive and exclusive criteria. Data collection was carried out by direct interviews with subjek penelitiaants and filling out questionnaires. **Results:** The analysis of the *Wilcoxon* test showed that the *p Value* was smaller than the significant value of $(0.000 < 0.05)$. **Conclusion:** there is an effect of *reminiscence* therapy on anxiety in the elderly in Bailang.

✉Alamat korespondensi:

Universitas Muhammadiyah Manado, Manado – Sulawesi Utara , Indonesia

Email: nurse.bayu@gmail.com

© 2025 Poltekkes Kemenkes Ternate

Pendahuluan

Lansia dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia. Menurut WHO menyatakan lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Menurut UU Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lansia disebutkan bahwa lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun (UU Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lansia, 1998). Penurunan fungsi motorik meliputi tindakan, koordinasi yang berakibat bahwa lansia menjadi kurang cekatan, dari hal tersebutlah yang dapat mengakibatkan stress pada lansia.

Di Indonesia, populasi penduduk saat ini sedang berada di era *ageing population* dimana jumlah penduduk yang sudah lebih dari 60 tahun itu melebihi 7 persen dari total penduduk dan di Indonesia di perkirakan akan terjadi pertumbuhan penduduk lansia yang sangat pesat, hal ini sebagai akibat dari terjadinya suatu transisi demografi dimana saat ini negara indonesia itu sudah berada pada tahapan angka kematian yang rendah. Laju perkembangan penduduk lansia didunia termasuk Indonesia pada saat ini telah menuju sebuah proses penuaan yang sudah ditandai dengan meningkatnya jumlah proporsi penduduk lanjut usia, penduduk lanjut usia di Indonesia merupakan lima besar Negara dengan jumlah penduduk lansia terbanyak. Berdasarkan data dari Kementrian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2020 jumlah lansia di Indonesia itu sudah mencapai 28,8 juta atau 11,34% dari total populasi dan pada tahun 2025 jumlah lansia sudah diperkirakan pada tahun 2025 akan berjumlah 733 juta jiwa. Berdasarkan data dari BPS (*Badan Pusat Statistik*) tahun 2020, terdapat enam provinsi yang memiliki penduduk tua diantaranya Yogyakarta, Jawa Tengah, Jawa Timur, Bali, Sumatera Barat dan Sulawesi Utara. Sulawesi Utara dalam empat besar dengan jumlah penduduk lansia terbanyak di Indonesia yaitu sekitar 11,25%. (Manafe & Berhimpon, 2022).

Data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukan bahwa prevalensi penduduk Indonesia pada penduduk umur >15 tahun yang mengalami gangguan mental emosional atau stres 37.728 orang (9,8%) (Riskesdas, 2018a). Provinsi dengan prevalensi gangguan mental emosional atau stres tertinggi adalah Sulawesi Tengah sebesar 11,6%, dan yang paling terendah terdapat di Lampung 1,2%. Prevalensi penduduk Sulawesi Utara yang mengalami gangguan mental emosional atau stres sebesar 10,3%. Angka ini sudah berada di atas data nasional (9,8%). Data hasil Riskesdas memang tidak menggambarkan bahwa gangguan mental atau stres yang terjadi adalah akibat kerja. Oleh karena itu, seharusnya menjadi perhatian karena prevalensi gangguan mental atau stres di Sulawesi utara sudah di atas data nasional dan jika masalah ini tidak diatasi dengan sungguh-sungguh bahkan tidak mungkin masalah ini akan menjadi besar kedepannya.

Kecemasan yang dialami oleh lansia di Indonesia sangat tinggi. Prevalensi kecemasan pada usia 55-65 tahun sebesar 6,9%, sedangkan pada usia 65-75 mencapai 9,7% dan usia 75 tahun ke atas mempunyai angka sebanyak 13,4% (Riskesdas, 2018b). Kecemasan ini biasanya dialami oleh seseorang yang memiliki usia dewasa awal dan pertengahan, namun saat ini banyak ditemukan gangguan kecemasan pada lansia usia 60 tahun ke atas. Kecemasan yang paling banyak ditemukan adalah gangguan atau kecemasan fobia sekitar 4-8% (Arifiati & Wahyuni, 2019).

Dampak kesehatan fisik terjadi akibat menurunnya kemampuan berbagai organ, fungsi dan sistem tubuh, sedangkan dampak kesehatan fisiologis lansia seringkali mengalami gangguan berupa kecemasan, stres, dan depresi (Rindayati et al., 2020). Kecemasan adalah masalah psikologis yang banyak terjadi pada lansia dengan penyakit kronis (Candrawati et al., 2018). Ketakutan, kekhawatiran dan kegelisahan yang tidak beralasan pada akhirnya menghadirkan kecemasan, dan kecemasan ini tentu akan berdampak pada perubahan perilaku seperti, menarik diri dari lingkungan, sulit fokus dalam beraktivitas, susah makan, mudah tersinggung, rendahnya pengendalian emosiamarah, sensitif, tidak logis, susah tidur (Jarnawi, 2020).

Akibat ketika dampak dari kecemasan ketika tidak ditangani atau dibiarkan berlarut-larut, gangguan cemas bisa memicu komplikasi yang serius akan berpengaruh pada kondisi fisik, misalnya, masalah



pencernaan atau usus (seperti sindrom iritasi usus besar atau tukak saluran cerna), sakit kepala dan migrain, gangguan tidur, gangguan kesehatan jantung serta penyakit kronis lainnya (Dewi et al., 2023).

Masalah kesehatan jiwa pada lansia perlu diatasi, mengatasi kecemasan lansia berupa terapi kenangan atau *reminiscence therapy* yang merupakan suatu metode yang menggunakan segala pancaindra, penglihatan, perabaan, pengecap, penciuman, serta pendengaran untuk membantu lansia dengan demensia mengingat kejadian, orang, serta tempat di kehidupan lampau. Terapi ini dapat memberikan rasa kelegaan dari kebosanan. Terapi *reminiscence* salah satu intervensi dengan menggunakan memori untuk memelihara kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup. Terapi *reminiscence* memfasilitasi lansia untuk mengumpulkan kembali memori-memori masa lalu yang menyenangkan sejak masa anak, remaja dan dewasa serta hubungan lansia dengan keluarga, kemudian dilakukan *sharing* dengan orang lain (Rahayuni et al., 2015).

Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian ini menggunakan *quasi eksperimen* dengan menggunakan pendekatan *one group pre-test post-test*. Instrumen dalam penelitian ini yaitu SOP Terapi *Reminiscence*, dan lembar kuesioner kecemasan yang sudah di uji validitas dan reabilitas.

Analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Wilcoxon*. Ada beberapa etika yang terdapat dalam penelitian ini yaitu subjek diberikan hak kebebasan untuk menentukan sikap bila bersedia atau tidak mengikuti penelitian (*Autonomy*), subjek berhak mendapatkan informasi mengenai penelitian (*Respect For Human Dignity*), Subjek menerima lembar persetujuan dari Peneliti (*Informed Consent*), Peneliti tidak mencantumkan nama subjek (*Anonymity*), Peneliti menjaga kerahasiaan data identitas subjek (*Confidentiality*).

Penelitian ini telah lolos uji etik dari Tim Komite Etik penelitian Kesehatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Manado dengan nomor: 103/FIK.EP/UNIMMAN/IV/2023. Dalam penelitian ini peneliti melakukan intervensi dengan memberikan terapi *reminiscence* kepada para subjek yang menderita kecemasan dalam penelitian ini eneliti membagikan kuesioner serta melakukan terapi *reminiscence* selama 5 sesi.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin, dan Umur

Karakteristik Subjek	Frekuensi (f)	Percent %
Jenis Kelamin		
Perempuan	15	100
Umur		
60 – 74 Tahun	15	100
Total	15	100

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel diatas menjelaskan seluruh subjek berjenis kelamin perempuan dan seluruh subjek berumur 60-74 tahun.



Tabel 2. Distribusi Data Berdasarkan Kecemasan Lansia Sebelum Diberikan Terapi *Reminiscence* Terhadap Kecemasan Lansia

Kecemasan Sebelum Diberikan Terapi <i>Reminiscence</i>	<i>Frequensy (f)</i>	<i>Percent %</i>
Ringan	0	0
Sedang	14	93.3
Berat	1	6.7
Total	12	100

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil kecemasan lansia sebelum diberikan terapi *reminiscence* terhadap kecemasan lansia di Kelurahan Bailang dengan kategori kecemasan sedang sebanyak 14 subjek penelitian dengan nilai presentasi (93.3%) sedangkan kategori kecemasan berat sebanyak 1 subjek penelitian dengan nilai presentasi (6.7%) dari 15 subjek penelitian.

Tabel 3. Distribusi Data Berdasarkan Kecemasan Lansia Sesudah Diberikan Terapi *Reminiscence* Terhadap Kecemasan Lansia

Kecemasan Sesudah Diberikan Terapi <i>Reminiscence</i>	<i>Frequensy (f)</i>	<i>Percent %</i>
Ringan	12	80
Sedang	3	20
Berat	0	0
Total	15	100

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil kecemasan lansia setelah diberikan terapi *reminiscence* terhadap kecemasan lansia di Kelurahan Bailang dengan kategori kecemasan sedang sebanyak 12 subjek penelitian dengan nilai presentasi (80%) sedangkan kategori kecemasan berat sebanyak 3 subjek penelitian dengan nilai presentasi (20%) dari 15 subjek penelitian.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Terapi *Reminiscence* Terhadap Kecemasan Lansia

Kategori	Sebelum diberikan Terapi <i>Reminiscence</i>	Setelah diberikan Terapi <i>Reminiscence</i>	<i>P Value</i>
Kecemasan Ringan	0 (0%)	12 (80%)	0.000
Kecemasan Sedang	14 (93%)	3 (20%)	
Kemasan Berat	1 (6.7%)	0 (0%)	
Total	15 (100%)	15 (100%)	

Sumber : Data Uji Wilcoxon (2023)

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa perbandingan pengaruh terapi *reminiscence* terhadap kecemasan pada lansia di Kelurahan Bailang. Dari hasil uji Wilcoxon menunjukkan hasil $p=0.000 < \alpha=0.05$ dimana artinya ada pengaruh yang signifikan antara pengaruh terapi *reminiscence* terhadap kecemasan pada lansia di Kelurahan Bailang.

Pembahasan

Hasil penelitian menemukan bahwa terjadinya perubahan kecemasan karena umur dari subjek penelitian paling banyak 60-74 tahun. Hasil karakteristik subjek penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini adalah Jenis kelamin dan umur. Karakteristik yang pertama adalah jenis kelamin, Seluruh subjek penelitian berjenis kelamin perempuan. Karakteristik subjek penelitian berdasarkan umur, Seluruh subjek penelitian berumur 60-74. Seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas disebut lanjut usia (lansia). Lanjut usia mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, mental maupun social. Perubahan yang bersifat fisik meliputi penurunan kekuatan fisik, stamina, dan penampilan. Seiring bertambah nya usia fungsi fisiologis tubuh melemah akibat proses degenerative (penuaan), sehingga penyakit tidak menular terjadi lebih umu pada lanjut usia. Selain itu, daya tahan tubuh yang melemah

akibat proses degenerative juga membuatnya lebih rentan terhadap penyakit tidak menular dan meningkatkan risiko gangguan fungsional dan disabilitas (Putri & Nora, 2021a).

Hasil penelitian menemukan bahwa terjadinya perubahan kecemasan karena umur dari subjek penelitian paling banyak 60-74 tahun. Hasil karakteristik subjek penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini adalah Jenis kelamin dan umur. Karakteristik yang pertama adalah jenis kelamin, Seluruh subjek penelitian berjenis kelamin perempuan. Karakteristik subjek penelitian berdasarkan umur, Seluruh subjek penelitian berumur 60-74. Seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas disebut lanjut usia (lansia). Lanjut usia mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, mental maupun social. Perubahan yang bersifat fisik meliputi penurunan kekuatan fisik, stamina, dan penampilan. Seiring bertambahnya usia fungsi fisiologis tubuh melemah akibat proses degenerative (penuaan), sehingga penyakit tidak menular terjadi lebih umum pada lanjut usia. Selain itu, daya tahan tubuh yang melemah akibat proses degenerative juga membuatnya lebih rentan terhadap penyakit tidak menular dan meningkatkan risiko gangguan fungsional dan disabilitas (Putri & Nora, 2021a).

Di samping biologis yang dialami wanita, antara wanita dan laki-laki memiliki perbedaan dalam menanggapi peristiwa yang terjadi dalam kehidupan mereka. Wanita lebih rentan mengalami stress, sehingga memicu munculnya rasa cemas berlebihan. Saat menghadapi stress, Wanita juga lebih sulit untuk mencari jalan keluarnya. Hal-hal tersebut yang membuat wanita rentan mengalami kecemasan ketimbang pria. Kondisi tersebut perlu disadari untuk mencegah kecemasan menjadi lebih kronis (Liu et al., 2023).

Di samping biologis yang dialami wanita, antara wanita dan laki-laki memiliki perbedaan dalam menanggapi peristiwa yang terjadi dalam kehidupan mereka. Wanita lebih rentan mengalami stress, sehingga memicu munculnya rasa cemas berlebihan. Saat menghadapi stress, Wanita juga lebih sulit untuk mencari jalan keluarnya. Hal-hal tersebut yang membuat wanita rentan mengalami kecemasan ketimbang pria. Kondisi tersebut perlu disadari untuk mencegah kecemasan menjadi lebih kronis (Liu et al., 2023).

Selama terapi tersebut lansia akan saling berkomunikasi dan bercerita tentang kenangan masa lalu yang menyenangkan. Hal ini dapat mengingatkan kebahagiaan dan rasa percaya diri. Lansia akan merasa dihargai oleh temannya karena mau mendengarkan cerita pengalaman yang pernah dilalui. Peningkatan koping dan saling menguatkan membuat rasa kesepian dan tingkat depresi pada lansia menjadi turun (Gasril et al., 2022). Kenangan masa lalu yang diceritakan selama sesi terapi akan memunculkan perasaan bahagia dan meningkatkan produksi hormon endorfin. Endorfin dapat menimbulkan perasaan senang, bahagia dan nyaman sehingga membuat seseorang menjadi bersemangat. Dengan peningkatan endorfin lansia menjadi lebih rileks, positif dan mengurangi stres, cemas, depresi (Manurung et al., 2022).

Melalui terapi *reminiscence* lansia dapat menemukan kelebihan dalam dirinya, membangun rasa kepercayaan diri lansia, dan mengembangkan pemikiran positif dari lansia itu sendiri. Hal tersebut dapat meningkatkan harga diri lansia. Pemberian terapi *reminiscence* untuk mengatasi stress pada lansia memang cukup penting meniadakan efek negatif stress dapat menimbulkan tuntutan yang besar pada seseorang, dan jika orang tersebut tidak dapat mengadaptasi, maka dapat terjadi penyakit. Stress dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah yang apabila menetap akan menjadi hipertensi peningkatan kadar gula darah serta peningkatan kadar kolesterol. Stress juga berdampak terhadap kondisi emosional sehingga seseorang akan mudah gelisah, mood atau suasana hati yang berubah-ubah, mudah/cepat marah, mudah tersinggung.

Dalam penelitian (Putri & Nora, 2021), hasil penelitian terdapat perbedaan rerata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi *reminiscence* yaitu 2,87 sebelum dan sesudah 2,00, dan terdapat pengaruh antara sebelum dan sesudah diberikan terapi *reminiscence* dengan nilai p value 0.000, nilai standar deviasinya adalah 0.715, dan nilai t 8.730. Terdapat perbedaan nilai rerata peningkatan pengetahuan lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi *reminiscence* nilai mean sebelum



5.06 dan sesudah 11.08, standar deviasi sebelum 1.809, dengan nilai p value 0.000 yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan terapi *reminiscence*

Dalam penelitian (Zella, Dewi, & Prasetya, 2021) hasil penelitian didapatkan bahwa Sebelum dilakukan penerapan terapi *reminiscence*, rata-rata kecemasan kedua klien adalah 27,5 dengan kategori kecemasan berat. Setelah dilakukan penerapan terapi *reminiscence*, rata-rata kecemasan kedua klien adalah 21, dengan kategori kecemasan sedang. Berdasarkan hasil keseluruhan bahwa penerapan terapi *reminiscence* dapat menurunkan kecemasan pada lansia. Harapannya terapi *reminiscence* ini dapat dijadikan salah satu terapi keperawatan pada lansia yang mengalami gangguan kecemasan dan gangguan psikologis yang dialami pada lansia, sehingga meningkatkan kualitas hidup lansia.

Hasil Analisa terdapat ada pengaruh terapi *reminiscence* terhadap kecemasan pada lansia dengan menggunakan uji Wilcoxon sejalan dengan penelitian (Wahyudi, Putri, & Ardiansyah, 2019) pengaruh terapi *reminiscence* terhadap penurunan kecemasan pada lansia, hasil uji ini di dukung efek dari terapi *reminiscence* dapat menurunkan kecemasan pada lansia. Pada penelitian ini sebelum diberikan intervensi terapi *reminiscence* subjek penelitian yang mengalami kecemasan ringan itu tidak ada, kecemasan sedang berjumlah 14 subjek penelitian sedangkan kecemasan berat itu ada 1 subjek penelitian. Setelah diberikan intervensi terapi *reminiscence* kecemasan lansia menurun yang tadinya ada 1 subjek penelitian mengalami kecemasan berat menurun menjadi kecemasan sedang, ada 12 subjek penelitian mengalami penurunan kecemasan yang tadinya kecemasan sedang menurun menjadi kecemasan ringan, dan ada 2 subjek penelitian yang tetap di kategori kecemasan sedang setelah di berikan intervensi diberikan terapi *reminiscence* itu terdapat penurunan tingkat kecemasan akan tetapi dalam skoring kategori kecemasan masih termasuk dalam kecemasan sedang.

Dengan demikian peneliti berasumsi bahwa ada pengaruh terapi *reminiscence* terhadap kecemasan pada lansia karena terapi *reminiscence* dapat berpengaruh terhadap penurunan kecemasan. Pengaruh terapi *reminiscence* terhadap kecemasan pada lansia sangat kuat kaitannya. Ketika proses-proses terapi *reminiscence* berlangsung, akan ada suatu impuls pada memori. Memori adalah proses menyimpan impuls sensorik penting untuk dipakai pada masa yang akan datang sebagai pengatur aktifitas motorik dan pengolahan berpikir. Terapi ini merupakan salah satu bentuk intervensi keperawatan yang mengandalkan memori, dimana terapi ini memotivasi Lansia untuk mengingat kembali pengalaman keberhasilan yang pernah dialami lansia yang dapat menimbulkan perasaan bahagia, senang dan bangga sehingga perasaan-perasaan negatif dan kesedihan yang dirasakan dapat berkurang (Nurkamila, 2020).

Penutup

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Kelurahan Bailang dan analisis menggunakan uji Wilcoxon, dapat disimpulkan bahwa terapi *reminiscence* memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Terapi ini memberikan ruang bagi lansia untuk mengingat dan membagikan pengalaman masa lalu, yang terbukti dapat meningkatkan kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, terapi *reminiscence* layak untuk dijadikan bagian dari program pelayanan kesehatan lansia, baik di tingkat puskesmas maupun komunitas. Dukungan dari pemerintah kelurahan dan lembaga sosial sangat diperlukan untuk memfasilitasi kegiatan ini, termasuk melalui pelatihan kader posyandu lansia. Selain itu, untuk memperkuat temuan ini, penelitian lebih lanjut dengan cakupan yang lebih luas dan durasi intervensi yang lebih panjang sangat dianjurkan guna melihat dampak terapi *reminiscence* terhadap aspek psikologis lain seperti depresi atau kualitas hidup lansia.

Daftar Pustaka

- Altemus, M., Sarvaiya, N., & Neill Epperson, C. (2014). Sex differences in anxiety and depression clinical perspectives. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 35(3), 320–330. <https://doi.org/10.1016/J.YFRNE.2014.05.004>
- Arifiati, R. F., & Wahyuni, E. S. (2019). Peningkatan Sense Of Humor Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 139–169.



- Candrawati, S. A. K., Dwidiyanti, M., & Widyastuti, R. H. (2018). Effects of mindfulness with Gayatri Mantra on decreasing anxiety in the elderly. *Holistic Nursing and Health Science*, 1(1), 35–45.
- Dewi, S., Riu, M., Basso, S., Talibo, N. A., Khasanah, N., & Susanto, D. (2023). Pengaruh Brandt Daroff terhadap Pengendalian Gejala Vertigo pada Lansia dengan Vertigo. *Jurnal Keperawatan*, 15(1), 373–380. <https://doi.org/10.32583/KEPERAWATAN.V15I1.739>
- Faidah, N., Indriani, D. A. D., & Abadi, M. F. (2018). Penurunan Stres Dengan Terapi Reminiscence Pada Lanjut Usia Di Banjar Tangkas Wilayah Kerja Puskesmas Tegallalang 1. *Bali Medika Jurnal*, 5(1), 73–81.
- Gasril, P., Khasanah, U., Anggraini, D., & Devita, Y. (2022). Effect of Reminiscence Therapy on Reducing Depression in the Elderly. *Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal)*, 5(2).
- Jarnawi. (2020). Mengelola Cemas di Tengah Pandemi Corona. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22373/taujih.v3i1.7216>
- Liu, J., Zhang, Y., Qiu, J., & Wei, D. (2023). Linking negative affect, personality and social conditions to structural brain development during the transition from late adolescent to young adulthood. *Journal of Affective Disorders*, 325, 14–21. <https://doi.org/10.1016/J.JAD.2023.01.015>
- Manafe, L. A., & Berhimpon, I. (2022). Hubungan Tingkat Depresi Lansia Dengan Interaksi Sosial Lansia Di BPSLUT Senja Cerah Manado. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 11(1), 749–758.
- Manurung, S. S., Nursanti, I., Irawati, D., & Jumaiyah, W. (2022). Efek Reminiscence Therapy Terhadap Fungsi Kognitif Pasien Pasca Stroke. *Jurnal Keperawatan*, 14(3), 785–798.
- Nurkamila, M. (2020). *Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Dengan Hipertensi*. Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Putri, M., & Nora, R. (2021a). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Dan Peningkatan Pengetahuan Pada Lansia Dengan Penyakit Penyerta Dalam Menghadapi Masa New Normal Covid 19. *Media Bina Ilmiah*, 16(1), 6221–6230.
- Putri, M., & Nora, R. (2021b). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Dan Peningkatan Pengetahuan Pada Lansia Dengan Penyakit Penyerta Dalam Menghadapi Masa New Normal Covid 19. *Media Bina Ilmiah*, 16(1), 6221–6230.
- Rahayuni, N. P. N., Utami, P. A. S., & Swedarma, K. E. (2015). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Stres Lansia di Banjar Luwus Baturiti Tabanan Bali. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 2(2), 130–138.
- Rindayati, R., Nasir, A., & Astriani, Y. (2020). Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(2), 95.
- Riskesdas. (2018a). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*. Kementerian Kesehatan RI.
- Riskesdas. (2018b). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*. Kementerian Kesehatan RI.
- UU Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lansia (1998).
- Wahyudi, H., Putri, I. K., & Ardiansyah, G. (2019). Terapi Reminiscence Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisa Di Ruang Hemodialisa RSUD Nganjuk. *Jurnal Sabhanga*, 1(1), 8–18.
- Zella, N. S., Dewi, A. R., & Prasetya, A. S. (2021). Penerapan Terapi Reminiscence pada Lansia dengan Kecemasan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(2).

