



**IMPLEMENTASI REMINISCENCE THERAPY TERHADAP UPAYA
MENURUNKAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA**

Ira Sri Budiarti¹, Reni Trevia², Firda Damba Wahyuni³
^{1,2,3}Stikes YPAK

Article Info	ABSTRAK
<p>Article History: <i>Received 03-06-2025.</i> <i>Revised 05-06-2025.</i> <i>Accepted 10-06-2025</i></p>	<p>Lansia sebagai tahap akhir siklus kehidupan sering diwarnai dengan kondisi yang tidak sesuai dengan harapan, sehingga banyak mengalami depresi. Salah satu terapi non farmakologi adalah <i>reminiscence therapy</i>. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2025. Sebanyak 10 lansia mengikuti program ini dengan metode penerapan langsung menggunakan demonstrasi, disertai dengan <i>pre</i> dan <i>post</i> test untuk mengukur efektivitas <i>reminiscence therapy</i> terhadap tingkat depresi lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin. Pada akhir sesi didapatkan terdapat skor perbedaan skor antara <i>pre</i> dan <i>post penerapan therapy</i> dengan rincian penurunan Tingkat depresi lansia menjadi 20% lansia dengan Tingkat depresi sedang, 80 % lansia dalam rentang normal. Dapat disimpulkan pada penerapan <i>therapy</i> ini terjadi penurunan Tingkat depresi lansia yang signifikan. Disarankan kepada kepala PSTW agar <i>reminiscence therapy</i> dapat menjadi salah satu program dalam mengatasi depresi pada lansia.</p>
<p>Keywords: <i>Depression</i> <i>Elderly</i> <i>Reminiscence therapy</i></p>	<p>ABSTRACT <i>Elderly as the final stage of the life cycle is often colored by conditions that are not in accordance with expectations, so that many experience depression. One of the non-pharmacological therapies is reminiscence therapy. This community service aims to reduce the level of depression in the elderly at PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin in 2025. A total of 10 elderly people participated in this program with a direct application method using demonstrations, accompanied by pre and post tests to measure the effectiveness of reminiscence therapy on the level of depression in the elderly at PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin. At the end of the session, there was a difference in scores between the pre and post application of therapy with details of a decrease in the level of depression in the elderly to 20% of the elderly with moderate depression, 80% of the elderly in the normal range. It can be concluded that in the application of this therapy there was a significant decrease in the level of depression in the elderly. It is recommended to the head of PSTW that reminiscence therapy can be one of the programs in overcoming depression in the elderly.</i></p>

*Corresponding Author: (iyakirala@gmail.com)

PENDAHULUAN

Seiring dengan pertambahan usia, lansia akan mengalami proses degeneratif yang mengakibatkan penurunan derajat kesehatan dan kemampuan fisik, hal ini akan mempunyai dampak terhadap tingkah laku dan perasaan orang yang memasuki lanjut usia. Peningkatan populasi lansia menjadi fenomena di banyak negara di dunia. Diperkirakan lebih dari seperempat dari semua lansia mengalami gangguan mental atau neurologis (Yen & Lin, 2018). Di tahun 2020 jumlah lansia mencapai 28,8 juta jiwa (11,34%) dari total populasi. Kenaikan jumlah populasi lansia semakin bertambah setiap tahunnya bahkan diperkirakan pada tahun 2030 jumlah penduduk lansia akan naik menjadi 41 juta jiwa (13,82%) (BPS, 2018).

Depresi merupakan reaksi yang normal bila berlangsung dalam waktu pendek dengan adanya faktor pencetus yang jelas dan juga merupakan gejala psikotik bila keluhan yang bersangkutan tidak sesuai lagi dengan realita, tidak dapat menilai realita dan tidak dapat dimengerti oleh orang lain (Yosep & Sutini, 2016). Menurut World Health Organization (WHO, 2017) prevalensi global gangguan depresi pada lansia didapatkan hasil sebanyak 61,6%. Menurut data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi pada depresi untuk usia lanjut 60 tahun keatas mencapai 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia dan depresi pada lansia di Sumatera Barat 8,8% dan 40 % berada di Panti Jompo. Berdasarkan intervensi tradisional, terapi *reminiscence* direkomendasikan untuk depresi geriatric.

Terapi *reminiscence* berfokus pada penerimaan masa lalu seseorang, memandang kehidupan masa lalu seseorang sebagai periode yang berharga dan memuaskan, menemukan makna dalam kehidupan, mempersempit kesenjangan antara realitas dan impian, menerima peristiwa negative masa lalu dan mengenali pola berkelanjutan antara masa lalu dan sekarang (Mohamadzaddeh & Dolatshahi, 2011). Berdasarkan data yang diperoleh dari Kepala UPTD (Unit Pelaksanaan Teknik Dinas) PSTW (Panti Sosial Tresna Werdha) Sabai Nan Aluih Sicincin pada tanggal 24 Maret 2025, didapatkan lansia yang tinggal di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin sebanyak 110 orang yang terdiri dari 64 orang laki-laki dan 46 orang perempuan, lansia ini tersebar dalam 13 wisma/asrama. PSTW juga merupakan institusi dengan jumlah lansia terbanyak dibanding institusi sejenis lainnya yang ada di Sumatera Barat.

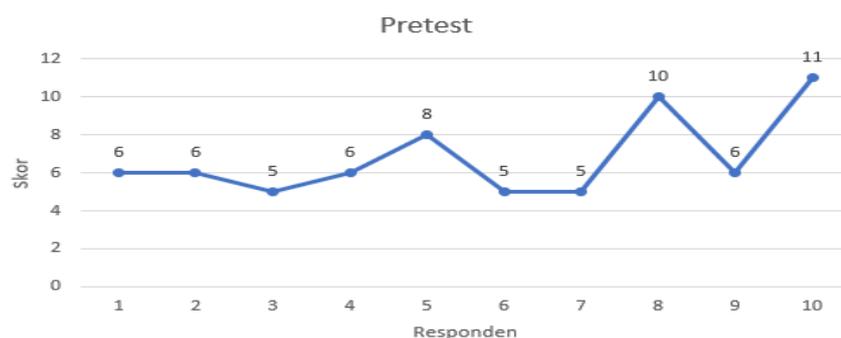
Berdasarkan kajian dan permasalahan diatas, pentingnya dilakukan Penerapan Reminiscence Therapy terhadap upaya menurunkan Tingkat Depresi Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2025.

METODE PELAKSANAAN

Program ini telah dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin dengan 3 tahapan. Tahap pertama dengan mengukur tingkat depresi lansia sebelum di lakukan implementasi *Reminiscence Therapy*, tahap ke dua melaksanakan implementasi *Reminiscence Therapy*, tahap terakhir dengan pengukuran kembali mengukur tingkat depresi lansia setelah dilakukan implementasi *Reminiscence Therapy*. Dalam program ini media yang digunakan dengan menggunakan metode edukasi langsung dibantu dengan SOP dan demonstrasi. Tingkat depresi diukur dengan *Geriatric Depression Scale* (GDS). Sebanyak 10 lansia berpartisipasi dalam program ini.

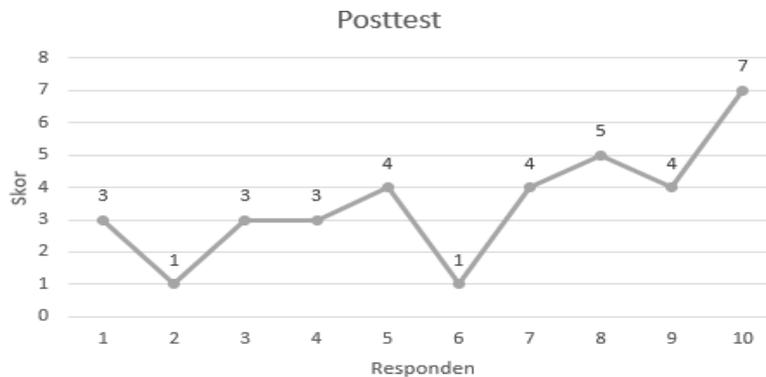
HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tingkat Depresi Sebelum Dilakukan *Reminiscence Therapy*



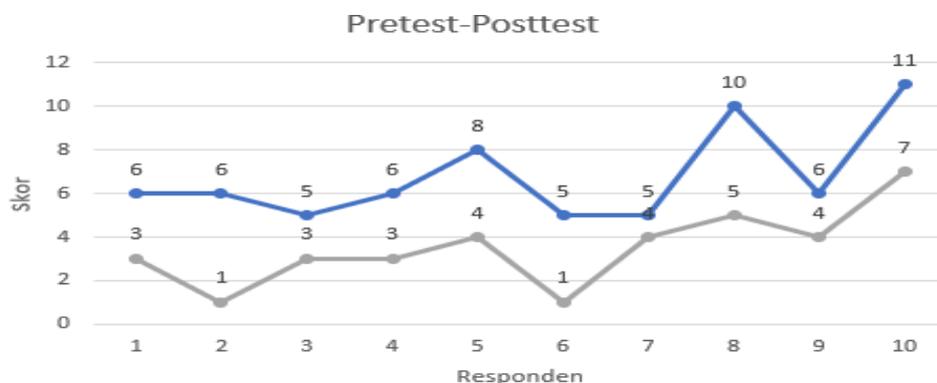
Berdasarkan kurva diatas memperlihatkan tingkat *depresi* sebelum (pretest) dilakukan *reminiscence therapy*. Dari 10 orang lansia depresi diperoleh nilai minimum sebelum (pre test) dilakukan *reminiscence therapy* sebesar 5 dan nilai maximum sebesar 11.

2. Tingkat Depresi Sesudah Dilakukan *Reminiscence Therapy*



Berdasarkan kurva diatas memperlihatkan tingkat *depresi* sesudah (posttest) dilakukan *reminiscence therapy*. Dari 10 orang lansia yang mengalami depresi, diperoleh nilai minimum sesudah (post test) dilakukan *reminiscence therapy* sebesar 1 dan nilai maximum sebesar 7.

3. Perbedaan Tingkat *Depresi* Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Dilakukan *Reminiscence Therapy*



Berdasarkan kurva diatas memperlihatkan perbedaan tingkat *depresi* sebelum dan sesudah dilakukan *reminiscence therapy*. Dari 10 orang lansia yang mengalami depresi, diperoleh nilai minimum sebelum *reminiscence therapy* sebesar 5 dan nilai maximum sebesar 11. Sedangkan nilai minimum sesudah dilakukan *reminiscence therapy* sebesar 1 dan nilai maximum sebesar 7.

Reminiscence therapy membantu lansia untuk mengingat kembali masa lalu yang menyenangkan, sehingga menghadirkan perasaan berarti sebagai individu dan pernah menjadi individu yang berarti bagi orang lain (Rahayuni, Utami, & Swedarma, 2015). *Reminiscence* tidak hanya kegiatan mengingat peristiwa masa lalu tetapi juga merupakan proses terstruktur secara sistematis dan berguna untuk merefleksikan kehidupan seseorang untuk mengevaluasi ulang, menyelesaikan konflik dari masalah, menemukan makna kehidupan (Firdausi, 2016).

Pada lanjut usia yang mengalami depresi diberikan terapi *reminiscence* dengan menunjukkan adanya penurunan skor sebelum dan sesudah diberikan terapi *reminiscence*. Penurunan yang dimaksud dalam hasil penelitian ini adalah bahwa kondisi depresi lansia semakin lebih baik, komunikasi antar lansia juga bisa terjalin, dimana nilai pengukuran depresi lansia semakin menurun setelah lanjut usia mendapatkan terapi *reminiscence*. Individu yang mengalami depresi akan mengalami kesulitan dalam

berkonsentrasi atau pikiran pada suatu hal. Mengingat kondisi ini dapat dikatakan bahwa pada lanjut usia yang mengalami depresi, perawat sangat diperlukan untuk menjadi terapi yang dapat membantu dalam upaya meningkatkan kemampuan konsentrasi pada suatu hal tertentu Dewi SR (2014).

Terapi tersebut bisa dilakukan 3 kali seminggu selama 30-60 menit dengan 5 sesi terapi dan dapat menurunkan tingkat *depresi* pada lansia. Prosedur pelaksanaan *reminiscence therapy* dimulai dari mengingat kejadian masa lalu saat anak-anak, remaja, keluarga dan rumah, serta masa dewasa. Hal ini dikarenakan *reminiscence therapy* yang diberikan adalah terapi yang membantu lansia untuk mengingat kembali masa lalu yang menyenangkan, sehingga menghadirkan perasaan berarti sebagai individu dan pernah menjadi individu yang berarti bagi orang lain (Rahayu, Utami, & Swedarma, 2015).

KESIMPULAN DAN SARAN

Secara keseluruhan, hasil aktivitas ini menunjukkan bahwa implementasi yang diberikan efektif dalam menurunkan tingkat *depresi* pada lansia dalam upaya mengurangi perasaan kesepian dan memperbaiki interaksi sosial lansia serta mengefektifkan hubungan interpersonal lansia baik sesama lansia. Dan disarankan kepada kepala PSTW agar *reminiscence therapy* dapat menjadi salah satu program dalam mengatasi depresi pada lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini

DAFTAR PUSTAKA

- BPS. (2018). *Hasil Survey Ekonomi Nasional*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Firdausi, N. (2016). pengaruh Reminiscence Therapy terhadap Psychological Well Being pada lanjut usia (literatur review). *Jurnal AKP* , 57-61.
- Mohamadzaddeh, A., & Dolatshahi, B. (2011). *The Effectiveness of integrative Reminiscence therapy on depression symptoms of elder adults*. Salmad.
- Rahayu, N. P., Utami, P. A., & Swedarma, K. E. (2015). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Stres Lansia di Banjar Lulus Baturiti Tabanan Bali. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya* , 130-138.
- Statistik, B. P. (2019). *Hasil Survey Ekonomi Nasional Jakarta*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Yen, H. Y., & Lin, L. J. (2018). Sistematis Rivew Of Reminiscence Therapyfor older adults in Taiwan. *The Journal of Nursing Research* , 138-150.
- Yosep, H. I., & Sutini, T. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Bandung: PT.Refika Aditama.