

**PENURUNAN STRES DENGAN TERAPI *REMINISCENCE* PADA
LANJUT USIA DI BANJAR TANGKAS WILAYAH KERJA PUSKESMAS
TEGALLALANG 1**

***DECREASED STRESS LEVELS IN ELDERLY WITH REMINISCENCE
THERAPY AT BANJAR TANGKAS WITH IN HEALTHCARE COVERAGE
OF TEGALLALANG COMMUNITY HEALTH CENTER 1***

Ns.Nurul Faidah¹, Dewa Ayu Dwita Indriani², M. Fairuz Abadi³,
¹STIKes Wira Medika PPNI Bali

ABSTRAK

Pendahuluan : Stres merupakan perasaan tertekan, cemas dan tegang. Stres merupakan respon adaptif terhadap situasi yang dirasakan menantang atau mengancam kesehatan seseorang. Untuk menurunkan stres yang di alami oleh lansia berkaitan dengan harapan hidupnya maka terapi *Reminiscence* tepat untuk di jadikan intervensi sebagai memulihkan kembali perasaan yang menyenangkan atau mengingat kembali memori pada masa lalu seseorang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi *reminiscence* terhadap tingkat stress pada lanjut usia di Banjar Tangkas Wilayah Kerja Puskesmas Tegallalang 1. **Metode :** Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Pra-eksperiment* dengan rancangan penelitian *One-group pre-test post-test design*. Teknik sampling yang digunakan *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling* didapatkan sampel sejumlah 20 orang. Instrument pengumpulan data menggunakan DASS 42 *Psychometric Properties Of The Depression Anxiety Stress Scale*. Hasil penelitian rata-rata tingkat stress pada lansia *pre-test* 59,20 dan *post-test* 41,20 di dapatkan nilai *p value* =0,000< α =0,05 menunjukkan ada Pengaruh Terapi *Reminiscence* terhadap tingkat stres pada lanjut usia yang berarti adanya pengaruh yang signifikan. **Diskusi :** Terapi *Reminiscence* berpengaruh secara signifikan menurunkan tingkat stres pada lanjut usia di Banjar Tangkas Wilayah Kerja Puskesmas Tegallalang 1. Di sarankan agar terapi *reminiscence* di jadikan metode alternatif tindakan keperawatan yang dapat dilaksanakan di keperawatan gerontik guna membantu lansia dalam menurunkan stres.

Kata Kunci : Lanjut Usia, Stres, Terapi *Reminiscence*

ABSTRACT

Stress is a feeling of depression, anxiety, and tension. Stress is a form of adaptive response to situations that are felt as challenge or threaten someone's health. To lessen the stress that was experienced by the elderly with regards to their life expectancy, Reminiscence therapy is considered appropriate to be created as intervention for restoring back a pleasant feeling or recalling memory in someone's past. The purpose of this study is to determine the influence of Reminiscence therapy toward stress levels in elderly at Banjar Tangkas within healthcare coverage of Tegallalang community health center 1. **Method:** This research method is designed to use Pre-experimental research type with One-group pre-test post-

*test design. The sampling technique used is a non probability sampling with purposive sampling technique that produces sample of 20 people. Data collection instrument uses DASS 42 Psychometric Properties of the Depression Anxiety Stress Scale. **Result:** The result shows the average stress level of elderly in pre-test is 59,20 and in post-test is 41,20 which resulted p value = 0,000 $<\alpha=0,05$ indicate that there is influence of Reminiscence therapy toward stress level in elderly which means that there insignificant influences. reminiscence therapy significantly influences lower stress level in elderly in Banjar Tangkas With in Health care Coverage of Tegallalang Community Health Center 1. It is recommended that Reminiscence therapy to be madeasan alternative method of nursing act that can be implemented in gerontic nursing to help elderly in reducing their stress.*

Keywords: *Elderly, Stress, Reminiscence Therapy*

Alamat Korespondensi : Jalan Kecak No 9A Gatot Subroto Timur Denpasar
Email : nurulfaidah_wika@yahoo.co.id

PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah tahap akhir dari siklus kehidupan manusia dan hal tersebut merupakan bagian dari proses kehidupan yang tidak dapat di hindarkan dan akan dialami oleh setiap individu. Pertambahan usia akan menimbulkan perubahan-perubahan pada struktur dan fisiologis dari berbagai sel, jaringan, organ dan sistem yang ada pada tubuh manusia sehingga menyebabkan sebagian besar lansia mengalami kemunduran atau perubahan pada fisik, psikologis dan sosial (Mubarak, 2009).

Pada proses menua ini merupakan proses yang terjadi terus menerus atau berlanjut secara alami yang dimulai sejak lahir dan umumnya dialami pada semua makhluk hidup yang tidak dapat di hindari. Seiring dengan proses menua tersebut tubuh akan mengalami berbagai masalah kesehatan atau yang biasa disebut sebagai penyakit degeneratif. Terdapat teori-teori terkait dengan proses penuaan yaitu teori biologis, teori psikologis, teori sosial dan teori spiritual. Dampak dari proses menua tersebut menyebabkan terjadinya perubahan pada lansia baik fisik, sosial maupun psikologisnya. Perubahan fisik seperti halnya munculnya penyakit seperti gangguan kardiovaskuler, respirasi, muskuloskeletal, gastrointestinal, pendengaran, penglihatan, terganggunya sistem endokrin serta menurunnya kemampuan belajar dan juga memori. Perubahan sosial seperti perubahan peran, kesendirian, kehilangan teman. Sedangkan perubahan psikologis meliputi perubahan keinginan, frustasi, kesepian, takut kehilangan kebebasan, takut menghadapi kematian maka dari itu timbul gejala kecemasan dan stres (Maryam, 2012).

Tingginya stres di Indonesia merupakan alasan mengapa stres harus diprioritaskan sebab pada tahun 2008 sudah tercatat 40% dari total lansia Indonesia mengalami gangguan mental atau gangguan emosional. Stres menjadi salah satu problem gangguan mental yang sering ditemukan pada lanjut usia (Depkes RI, 2013). Prevalensi penderita psikologis ringan sebesar 20-40%, dan mereka tidak membutuhkan pertolongan spesifik. Prevalensi penderita tekanan psikologis

sedang sampai berat yaitu 30-50%, membutuhkan intervensi sosial dan dukungan psikologis (Balitbangkes, 2013).

Stres yang terjadi pada lansia berhubungan dengan kematian pasangan, status sosial ekonomi rendah, penyakit fisik yang menyertai, isolasi sosial dan spiritual. Perubahan kedudukan, pensiun, serta menurunnya kondisi fisik dan mental juga dapat mengakibatkan stres pada lansia (Nugroho, 2008).

Penatalaksanaan stres merupakan suatu strategi yang memfasilitasi kemampuan seseorang untuk menghadapi stres. Para lansia biasanya dapat menggunakan beberapa teknik terapi untuk mengurangi stres mereka seperti terapi kognitif, terapi musik, terapi spiritual, terapi relaksasi nafas dalam dan terapi *reminiscence* (Setyoadi, 2011)

Terapi *reminiscence* merupakan suatu metode yang berhubungan dengan memori untuk mengingat memori masa lalu yang di “sharing” atau disampaikan kepada keluarga atau kelompok, berguna untuk meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup (Manurung, 2016).

Dalam kegiatan terapi ini perawat memfasilitasi lansia untuk mengumpulkan kembali memori-memori masa lalu sejak masa anak, remaja, dan dewasa serta hubungan klien dengan keluarga, kemudian dilakukan *sharing* dengan klien lain (Endang, 2011).

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Pra-eksperiment* dengan rancangan penelitian *One-group pre-test post-test design* dimana sebelum uji coba dilakukan pada sebuah kelompok yang diberikan perlakuan dengan satu kali pengukuran. Jenis teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel 20 orang yang dipilih sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 7 Mei-13 Mei 2017 di banjar tangkas wilayah kerja puskesmas tegallalang 1. Penelitian ini di bantu oleh tiga enumerator. Terapi *reminiscence* di berikan dalam 5 sesi dilakukan 5 kali secara berturut-turut, setiap sesi satu hari dengan topik yang berbeda-beda antara lain : sesi 1 Berbagai pengalaman pada masa anak. Sesi 2 Masa remaja. Sesi 3 Masa dewasa. Sesi 4 pengalaman keluargadi rumah. Sesi 5 evaluasi integritas diri .Dimana setiap sesi dilakukan setiap 30 menit sampai selesai.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi *Reminiscence*. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah tingkat stres pada lansia. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan *paired t test* untuk mengetahui Pengaruh Terapi *Reminiscence* Terhadap Tingkat Stres Di Banjar Tangkas Wilayah Kerja Puskesmas Tegallalang 1 2017

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin dan Pendidikan Pada Responden Berdasarkan Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di Banjar Tangkas Wilayah Kerja Puskesmas Tegallalang 1 Tahun 2017.

No	Karakteristik responden	Frekuensi	Persentase
1	Umur		
	60-74 tahun	18	90
	75-90 tahun	2	10
	Jumlah	20	100
2	Jeniskelamin		
	Laki-laki	4	20
	Perempuan	16	80
	Jumlah	20	100
3	Pendidikan		
	SD	16	80
	Sarjana	1	5
	Tidak sekolah	3	15
	Jumlah	20	100

Karakteristik responden berdasarkan umur, sebanyak 18 lansia (90%) responden penelitian berumur 60-74 tahun dan umur 75-90 tahun sebanyak 2 lansia (10%). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, sebanyak 4 lansia (20%) berjenis kelamin laki-laki dan 16 lansia (80%) berjenis kelamin perempuan. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan, Sebanyak 16 Lansia (80%) Tamat Sekolah Dasar, sarjana 1 lansia (5%) dan tidak sekolah 3 lansia (15%).

Tabel 2. Nilai Rata-Rata Tingkat Stres Pada Responden Sebelum Diberikan Terapi *Reminiscence* Di Banjar Tangkas Wilayah Kerja Puskesmas Tegallalang 1 Tahun 2017

Sebelum terapi <i>reminiscence</i>	Mean	Max	Min	SD
	59,20	78	38	11,335

Dari tabel diatas didapatkan rata-rata sebelum diberikan terapi *reminiscence* 59,20, nilai maksimum 78 dan nilai minimum 38 dengan standar deviasi 11,335.

Tabel 3. Nilai Rata-Rata Tingkat Stres Pada Responden Sesudah Diberikan Terapi *Reminiscence* di Banjar Tangkas Wilayah Kerja Puskesmas Tegallang 1 Tahun 2017

Sesudah terapi <i>reminiscence</i>	Mean	Max	Min	SD
	41,20	64	25	13,129

Dari tabel diatas didapatkan rata-rata sebelum diberikan terapi *reminiscence* 41,20, nilai maksimum 64 dan nilai minimum 25 dengan standar deviasi 13,129.

Tabel 4 Pengaruh Terapi *Reminiscence* Terhadap Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di Banjar Tangkas Wilayah Kerja Puskesmas Tegallalang 1 Tahun 2017.

Tingkat stres	Paired differences		t	p value
	mean	selisih mean		
Pre test		59,20		
		18	10,172	0,000
Post test		41,20		

Berdasarkan tabel diatas dari 20 responden dapat diketahui hasil uji statistik *paired t test* didapatkan nilai $t_{hitung} 10,172 > t_{tabel} 2,093$ dan $p\ value = 0,000 < \alpha 0,05$ menunjukkan ada Pengaruh Terapi *Reminiscence* Terhadap Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di Banjar Tangkas Wilayah Kerja Puskesmas Tegallalang 1. Selain itu dapat dilihat adanya penurunan rata-rata tingkat stres dari sebelum dan sesudah pemberian terapi *reminiscence* sebesar 18.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan tingkat stres pada lansia sebelum diberikan Terapi *Reminiscence*, nilai terendah adalah 38 sedangkan nilai tertinggi adalah 78 dengan nilai rata-rata tingkat stres adalah 59,20 dengan standar deviasi 11,335. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lansia sebelum diberikan terapi *reminiscence* rata-rata mengalami stres sedang. Sejalan dengan penelitian Hertanto (2014) dengan judul pengaruh terapi progresif terhadap tingkat stres pada lanjut usia di Pstw Yogyakarta Unit Budi Luhur yang memiliki tingkat stres dalam katagori sedang sebanyak 8 orang (50%).

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa karakteristik responden berdasarkan umur sebagian besar responden yaitu sebanyak 18 orang (90%) berumur 60-74 tahun. Pada penelitian yang telah dilakukan oleh octaviani (2012) didapatkan hasil yang menyatakan bahwa kejadian stres lebih banyak di temukan pada lansia dengan rentang usia 60-74 tahun sebanyak (40,91%). Di dukung juga oleh Nasution (2011) yang menyatakan bahwa umur adalah salah satu faktor penting yang menjadi penyebab stres, semakin bertambah umur seseorang semakin

mudah mengalami stres. Hal ini dikarenakan oleh faktor fisiologis yang telah mengalami kemunduran dalam berbagai hal seperti kemampuan untuk mengingat, visual, dan mendengar. Dengan adanya perubahan-perubahan yang dialami lansia, seperti perubahan fisik, psikologis, spiritual dan psikososial menyebabkan lansia mudah mengalami stres (Azizah, 2011).

Tingkat stres pada lanjut usia berdasarkan jenis kelamin dan karakteristik responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 16 orang (80%) di dapatkan hasil bahwa perempuan memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Penelitian ini juga didukung oleh Viddebeck (2008) Faktor jenis kelamin juga dapat mempengaruhi lansia mengalami stres, dimana pada penelitiannya sebagian besar yaitu 16 orang (80%) perempuan stres lebih sering terjadi pada perempuan karena perempuan lebih sering terpajan dengan *stressor* lingkungan. Hal ini juga didukung oleh pendapat Isnarti (2006 dalam Hertanto 2014) menyatakan bahwa wanita memiliki peran yang banyak sehingga menuntut mereka baik energi maupun waktu sehingga banyak wanita yang mengalami tekanan yang lama kelamaan dapat berubah menjadi stres.

Berdasarkan pada tingkat pendidikan sebanyak 16 lansia (80%) didapatkan hasil tingkat pendidikan SD. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hertanto (2014) dengan menunjukkan bahwa tingkat stres pada lanjut usia seseorang yang tingkat pendidikannya kurang mereka cenderung kurang mampu dalam mengatasi stres begitu juga sebaliknya orang yang memiliki pendidikan tinggi akan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi stres. yang memaparkan bahwa didapatkan sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SD yaitu sebesar (31,2 %). Tingkat pendidikan mempengaruhi stres pada lansia, responden yang tidak sekolah mempunyai pengalaman yang lebih sedikit daripada responden yang tingkat pendidikannya lebih tinggi, sehingga dalam memilih coping untuk menyelesaikan masalah cenderung maladaptif dan responden yang tidak bekerja mengalami stres dikarenakan masalah finansial, besarnya tuntutan kebutuhan sehari-hari tidak tercukupi, sehingga keadaan tersebut memicu stres (Hertanto, 2014)

Hasil yang didapatkan pada saat penelitian ini adalah sebagian besar responden memiliki nilai tingkat stres yang berbeda-beda, hal ini disebabkan karena tingkat stres pada lanjut usia disebabkan oleh berbagai situasi dan kondisi sebagai akibat dari *stressor* yang berupa perubahan fisik perubahan fisik yang terjadi pada lanjut usia di tandai dengan wajah berkeriput, kulit tidak elastis, lemah pada anggota tubuh, perubahan mental pada lansia di tandai dengan intelegensi semakin mundur pada emosional lansia sering muncul perasaan cemas dan tidak aman dan psikososial lansia juga akan mengalami perubahan yaitu di tandai dengan meningkatnya ketergantungan, memperlihatkan semakin sempitnya perhatian, kehilangan minat dalam melakukan kegiatan yang memerlukan tenaga yang kuat dan kesepian. Dalam keadaan yang dialami lansia dan karena stres bersifat subjektif dan stres di pengaruhi oleh berbagai faktor yaitu faktor yang mempengaruhi stres lansia antara lain faktor internal dan eksternal faktor internalnya yaitu usia. Semakin bertambahnya umur seseorang, maka akan semakin mudah mengalami stres. Hal tersebut di sebabkan oleh faktor fisiologis yang telah mengalami kemunduran dalam berbagai kemampuan seperti visual, berfikir, mengingat dan mendengar, jenis kelamin perbedaan yang terjadi pada laki-laki dan perempuan

akan memiliki reaksi yang berbeda dalam menghadapi stres baik dari fisik maupun mental. Pengalaman dan penyakit. Semakin sering seseorang mendapatkan *stressor* maka semakin sering kemungkinan terserang stres akibat *stressor* tersebut. Faktor eksternalnya yaitu. Keluarga dapat menjadi sumber stres karena peristiwa-peristiwa yang dialami anggota keluarga, seperti anggota keluarga yang sedang sakit berkepanjangan, kematian anggota keluarga, dan perceraian dan lingkungan juga menjadi faktor penyebab terjadinya stres pada lanjut usia. Stres dapat terjadi karena lingkungan tempat tinggal kita. Lingkungan yang padat dapat menjadi sumber stres. Keadaan ini akan semakin bertambah stres apabila udara disekitar tercemar.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat stres pada lansia setelah dilakukan Terapi *Reminiscence* nilai terendah adalah 25 sedangkan nilai tertinggi adalah 64 dengan nilai rata-rata 41.20 dengan standard deviasi 13,129. Hasil penelitian ini menunjukkan lansia mengalami penurunan tingkat stres pada lanjut usia setelah diberikan Terapi *Reminiscence*. Tingkat stres berdasarkan usia setelah dilakukan Terapi *Reminiscence* paling banyak terdapat pada rentang usia 60-74 tahun tetapi semakin tua usia seseorang semakin mengalami stres. Stres dapat terjadi pada segala usia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shinta (2012) yang berjudul Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Stres Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar yang memaparkan bahwa semakin bertambah usia seseorang cenderung mengalami stres, dimana stres yang dihadapi seseorang dapat berasal dari berbagai situasi. Dapat dilihat dari hasil penelitiannya terhadap 30 responden didapatkan hasil p sebesar 0,000 dimana $p < 0,05$ ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara perubahan skor stres pada kelompok eksperimental dengan perubahan kelompok stres dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terapi warna hijau dapat menurunkan tingkat stres.

Stres pada lansia bias diartikan sebagai kondisi yang tidak seimbang dimana reaksi pikiran dan tubuh terhadap situasi yang nyata ataupun dibayangkan. Sejumlah perasaan yang dialami seperti kecemasan, kekhawatiran, ataupun ketakutan yang berlebihan akan muncul jika kita menghadapi kesulitan saat berhadapan dengan unit yang membahayakan diri kita, baik dikenal ataupun tidak dikenal (Mohammad Irsyad, 2012).

Terapi *reminiscence* merupakan salah satu intervensi keperawatan yang dapat dilaksanakan secara individu atau kelompok. Terapi ini lebih utama ditujukan pada lansia yang mengalami stres. Terapi *reminiscence* yang dilakukan memberikan kesempatan pada sesama lansia untuk saling berbagi pengalaman masa lalu untuk mencapai integritas diri (Syarniah 2010). Terapi *Reminiscence* disebut juga suatu mekanisme untuk mengatasi perubahan. Dalam terapi ini individu dalam mencapai integritas diri dan harga diri. Melalui proses ini lansia dapat mempromosikan diri, mengingat kenangan sendiri maupun kenangan bersama, mengatasi kekurangan dan keterbatasan fisik, mengidentifikasi tema universal tentang kehidupan manusia, dan memperkuat mekanisme pertahanan diri. Hal ini berarti terapi *reminiscence* dapat dipergunakan untuk lansia dalam rangka memperkuat integritas diri dan permasalahan yang dimilikinya melalui kenangan masa lalu yang sudah dikembangkannya (Endang, 2011).

Hasil penelitian di atas peneliti dapat disimpulkan bahwa proses menua yang dialami lansia menyebabkan lansia dapat mengalami masalah psikososial yaitu stres. Upaya penanggulangan stres pada lansia salah satunya dengan Terapi *Reminiscence*. Terapi *Reminiscence* bertujuan untuk meningkatkan harga diri dan membantu mencapai kesadaran diri dan memahami diri, beradaptasi terhadap stres dan melihat bagian dirinya dalam konteks sejarah dan budaya. Dalam kegiatan terapi ini, perawat memfasilitasi lansia untuk mengumpulkan kembali memori-memori masa lalu sejak masa anak, remaja, dan dewasa serta hubungan klien dengan keluarga, kemudian dilakukan sharing dengan klien lain. Setelah diberikan terapi *reminiscence* stres pada lanjut usia terjadi penurunan menjadi stres ringan, stres ringan dapat diatasi jika adanya dukungan dari keluarga dan lingkungan.

Dari penelitian Pengaruh Terapi *Reminiscence* Terhadap Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di Banjar Tangkas Wilayah Kerja Puskesmas Tegallalang 1 terdapat 20 responden dimana semua responden diobservasi sebelum dan sesudah diberikan Terapi *Reminiscence* dengan 5 sesi selama 5 hari secara berturut-turut, setiap sesi 1 hari dengan topik yang berbeda-beda dan dilakukan sekitar 30 menit setiap kali pertemuan. Hasil uji statistik *Paired t test* dengan nilai *p value* $(0,000) \leq \alpha(0,05)$ dengan $t_{hitung} 10,172 > t_{table} 2,093$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a di terima yang menunjukkan ada pengaruh Terapi *Reminiscence* terhadap tingkat stres pada lanjut usia.

Lansia yang mendapatkan Terapi *Reminiscence* secara individu dapat menceritakan pengalamannya yang menyenangkan sehingga merasa nyaman dan senang karena pikirannya kembali lagi pada memori masa lalu yang menyenangkan. Kegiatan yang dilakukan secara individu ini sangat fleksibel menyesuaikan waktu dan bebas terbuka menceritakan apa saja yang dirasakan lansia. *Reminiscence* yang dilakukan secara individu bersifat informal dengan waktu yang menyesuaikan klien tidak harus terikat satu sama lain seperti yang dilakukan dalam kelompok (Hidayati, 2015).

Terapi *Reminiscence* merupakan suatu kegiatan yang mengambil kembali bagian dari masa lalu dan berfokus pada masa lalu tersebut untuk memperkaya kehidupan kita sehari-hari. Terapi ini dilakukan secara alamiah dan secara menyenangkan untuk melihat kembali kehidupan dimasa lalu. Keuntungan yang di peroleh pada lansia dengan membagi pengalamannya dimasa lalu akan mengurangi rasa kehilangan, terpisah jarak yang jauh dan keterbatasan fisik yang dialami lansia (Schweitzer & Bruce, 2008 dalam Hidayati, 2015).

Terapi *reminiscence* fokus terhadap peristiwa-peristiwa yang menyenangkan pada lansia, sehingga dengan memceritakan dan mendiskusikan hal tersebut lansia menjadi senang dan bangga dapat meningkatkan integritas diri dan mendapatkan penguatan positif sehingga mampu mengeliminasi peristiwa yang tidak menyenangkan (Hardimansyah, 2014).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hardimansyah, (2014) terapi *reminiscence* fokus terhadap peristiwa-peristiwa yang menyenangkan pada lansia, sehingga dengan memceritakan dan mendiskusikan hal tersebut lansia menjadi senang, bangga dapat meningkatkan integritas diri dan mendapatkan penguatan

positif sehingga mampu mengeliminasi peristiwa yang tidak menyenangkan. Terapi *reminiscence* dapat membantu lansia untuk mengingat kembali aspek positif dan hal-hal yang berarti bagi lansia yang telah dialami lansia pada masa lalunya. Proses ini diharapkan dapat membantu lansia untuk menilai kehidupan yang telah dilaluinya sampai usia sekarang, sehingga lansia dapat merasakan kepuasan atas kehidupannya tersebut. Lansia akan dibimbing untuk berkonsentrasi mengingat kembali keberhasilan yang pernah dicapai dari masa anak, remaja sampai usia dewasa. Kemampuan ini dapat memusatkan perhatian pada suatu kegiatan tertentu. Keberhasilan lansia dalam berkonsentrasi pada aktivitas tertentu dapat membantu lansia melakukan aktifitas sehari-hari, sehingga lansia dapat beraktifitas secara normal dan stres pada lansia 7 dapat menurun.

Hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa proses menua yang dialami lansia menyebabkan lansia dapat mengalami masalah psikososial stres. Upaya penanggulangan stres pada lansia salah satunya dengan Terapi *Reminiscence*. Karena Terapi *Reminiscence* bertujuan untuk meningkatkan harga diri dan membantu mencapai kesadaran diri dan memahami diri, beradaptasi terhadap stres dan melihat bagian dirinya. Dalam kegiatan terapi ini, perawat memfasilitasi lansia untuk mengumpulkan kembali memori-memori masa lalu sejak masa anak, remaja, dan dewasa serta hubungan klien dengan keluarga, kemudian dilakukan sharing dengan klien lain. Melalui terapi ini diharapkan lansia akan mengenang kembali masa lalunya yang menyenangkan. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti setelah diberikan perlakuan maka diketahui bahwa stres pada lansia sesudah terapi paling banyak stres dalam katagori ringan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Rata-rata tingkat stres dari 20 responden lansia sebelum diberikan Terapi *Reminiscence* adalah 59,20 yaitu stres sedang. Rata-rata tingkat stres dari 20 lansia setelah diberikan Terapi *Reminiscence* adalah 41,20 yaitu stres ringan. Hasil uji statistik *Paired t test* didapatkan nilai $t_{hitung} 10,172 > t_{tabel} 2,093$ dan $p\ value 0,000 < \alpha = 0,05$ menunjukkan ada Pengaruh Terapi *Reminiscence* Terhadap Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di Banjar Tangkas Wilayah Kerja Puskesmas Tegallalang 1.

Saran

Terapi *Reminiscence* dapat menurunkan tingkat stres pada lansia karena terapi tersebut meningkatkan konsentarsi lansia diharapkan terapi ini dapat di maksimalkan dan dilaksanakan secara rutin oleh tenaga kesehatan di untuk menurunkan tingkat stres pada lansia.

KEPUSTAKAAN

Balibangkes. 2013. *Hasil Riset Kesehatan Dasar*. Kementrian Kesehatan RI. Jakarta.

- Depkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta : Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI
- Mubarak, 2009. *ilmu keperawatan komunitas konsep & aplikasi*. jakarta: salemba medika.
- Maryam. 2012. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nasution, H. (2011). *Gambaran Coping Stres Pada Wanita Madya Dalam Menghadapi Pramenopaus*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara. (<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/24670/4/Chapter%-2011.pdf>. diakses tanggal 13 juni 2017)
- Hertanto. 2014. *Pengaruh Terapi Progresif Terhadap Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di Pstw Yogyakarta Unit Budi Luhur*. Available :<http://opac.unisayogya.ac.id/363/> (diakses tanggal 13 Juni 2017).
- Hidayati, Laily Nur. 2015. Jurnal. *Terapi Individu Reminiscence Menurunkan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Panti Sosial*. Jurnal Ners Vol .10 No 2 Tahun 2015. (Online). Available: [Http//E-Journal. Unair. Ac.Id/Index.Php/JNERS/Download/28/1056](Http://E-Journal.Unair.Ac.Id/Index.Php/JNERS/Download/28/1056) (Diakses 13 Juni 2017).
- Nugroho, W. 2008. *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Irsyad. M. 2012. *Hilangkan Stres dengan Hipnoikhlis*. Yogyakarta : Najah
- Putra, Hardimansyah, 2014. Jurnal. *Pengaruh Terapi Reminiscence (Mengenang Masa Lalu Yang Menyenangkan Terhadap Depresi Pada Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang*. Available : perpusnwu.web.id/karyailmiah/shared/bibliography.php?resource_id:3838.
- Devi,P.Shinta. 2012 *Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Stres Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar*. Available:<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=80886&val=956>. (diakses 13 Juni 2013).
- Setyoadi. 2011. *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Syarniah. 2010. *Pengaruh Terapi Kelompok Reminiscence Terhadap Depresi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan*. JakaPrta: Universitas Indonesia.
- Viddebeck, S.L.,2008. *Psychhiatric mental Health Nursing*. (3rd edition) phildhelpia Lippicott Williams & wilkins.