

## PENGARUH *REMINISCENCE THERAPY* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRESS PADA LANSIA

<sup>1</sup>Imelda Rahmayunia Kartika & <sup>2</sup>Mardalinda  
<sup>1&2</sup> Ilmu Keperawatan STIKes Fort De Kock Bukittinggi  
e-mail: [imelda.rahmayunia@gmail.com](mailto:imelda.rahmayunia@gmail.com)

Submitted: 12-12-2016, Reviewer: 12-12-2017, Accepted: 24-02-2017

### ABSTRAK

Stress pada lansia adalah perasaan tertekan, cemas dan tegang yang diakibatkan oleh stressor berupa perubahan fisik, mental, dan sosial lansia yang mempengaruhi status emosional dan dapat menimbulkan penyakit. Pengelolaan stress lansia dapat dilakukan dengan *Reminiscence Therapy* yang menggunakan memori dan kenangan masa lalu untuk menjaga kesehatan lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Reminiscence Therapy* terhadap stress pada lansia. Desain pada penelitian ini adalah *quasi-experiment* dengan rancangan penelitian *one grup pre-test* dan *pos-test*, dengan populasi 35 lansia, sampel terdiri dari 20 lansia yang dipilih secara *purposive sampling* dan pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan *Depression Anxiety and Stress Scale (DASS)*. Hasil analisis uji dependen sampel *t-test* dengan tingkat kemaknaan 95% menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari *Reminiscence Therapy* terhadap stress pada lansia, dibuktikan dengan nilai rata-rata tingkat stress sebelum intervensi 22.25 poin dan setelah dilakukan intervensi berubah menjadi 16,60 poin, berdasarkan analisis *wilcoxon* didapatkan *p value* 0,000. Kegiatan bercerita kenangan masa lalu dapat membantu lansia berinteraksi dan mengungkapkan perasaan kepada keluarga dan teman sehingga lansia mampu beradaptasi terhadap stress.

**Kata kunci :** Lansia, stress, *Reminiscence Therapy*

### ABSTRACT

*Stress on elderly is feeling of distress anxious and straining caused by stressor of change in physical, mental, and social status of elderly condition. This will affects emotional and can make some disease for them. Management stress of elderly can be done by using Reminiscence Therapy. This therapy uses memory to maintain the health of elderly. The aims of this study was to understand the influence of reminiscence therapy to the level of stress in elderly. The design of this study was quasi-experiment using one group pre-test and pos-test, with a population of 35 elderly, sample consisting of 20 elderly who were selected by purposive sampling. The data collection was carried out by using depression anxiety and stress scale (DASS). The results of the analysis test using dependent sample t-test with a significant level by 95 % suggests that there was an influence of reminiscence therapy into the level of stress on elderly. It evidenced by the average value level of stress before intervention was 22.25 point and after conducted intervention turned into 16,60 point, based on analysis of the wilcoxon method, obtained p value 0,000. Storytelling memories and activities that tells the memories of the past can help elderly people to interact and express their feelings to family and friends so that the elderly are able to adapt to stress.*

**Keywords :** Elderly, Stress, *Reminiscence Therapy*

## PENDAHULUAN

Menurut WHO batasan lanjut usia (2012) yaitu yang berusia 60 tahun atau lebih. Batasan usia lanjut ini juga sesuai dengan batasan usia yang ditetapkan di Indonesia yang tercantum dalam Undang-Undang no 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia. Pada penelitian ini batasan lansia yang digunakan adalah sesuai dengan ketetapan WHO dan ketetapan yang berlaku di Indonesia. Sedangkan menurut data Internasional khususnya di negara China, India dan Jepang, jumlah lansia termasuk tingkatan ke empat terbesar didunia. Penduduk lansia perempuan mencapai 11,29 juta jiwa dan jumlah penduduk lansia laki-laki sebanyak 9,26 juta jiwa.

Di Indonesia jumlah penduduk lansia dari tahun ke tahun juga semakin meningkat. Pada tahun 1990 terdapat 6,29% lansia (11.277.577 jiwa), tahun 2000 terdapat 7,18% lansia (14.439.967 jiwa), tahun 2006 terdapat 8,90% (lebih dari 19 juta jiwa), pada tahun 2007 terdapat 18,7 juta (8,42%), tahun 2009 jumlah lansia mencapai 18,7 juta jiwa (8,5%), dan diperkirakan pada tahun 2010 terdapat 9,77% (besar dari 23,9 juta jiwa). Serta diperkirakan tahun 2020 terdapat 11,34% (lebih dari 28,8 juta jiwa), dan tahun 2050 diperkirakan akan menjadi dua kali lipat jumlah lansia di Indonesia (Syarniah, 2010, p.17). Menurut Kemenkes RI (2013), lanjut usia adalah seorang berusia 60 tahun atau lebih, baik secara fisik masih berkemampuan potensial maupun karena permasalahannya tidak mampu lagi berperan secara non potensial dalam pembangunan serta lanjut usia merupakan kelanjutan dari usia dewasa, klasifikasi lanjut usia seorang yang berusia 60 tahun atau lebih, bila disesuaikan dengan klasifikasi lanjut usia menurut Kemenkes RI (2013) yang berusia 60 tahun keatas, maka pada tahun 2013 Sumatera Barat mempunyai

156.917 penduduk lanjut usia dari jumlah penduduk keseluruhan yaitu (2.834.164) penduduk (Heka 2015, p. 3).

Lanjut usia menurut UU RI no 13 tahun 1998 adalah seorang yang memasuki usia 60 tahun ke atas. Banyak istilah yang dikenal masyarakat untuk menyebut lanjut usia, salah satunya yaitu "lansia" yang merupakan singkatan dari lanjut usia. Apapun istilah yang dikenakan pada individu yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas tersebut tidak mempengaruhi dari realitas yang dihadapi oleh kebanyakan individu saat ini.

Lansia harus menyesuaikan dengan berbagai perubahan baik yang bersifat fisik, mental maupun sosial. Perubahan-perubahan dalam kehidupan yang harus dihadapi oleh individu usia lanjut khususnya berpotensi menjadi sumber tekanan dalam hidup (Indriana 2010, p.2).

Stres merupakan suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap orang. Stres memberikan dampak secara total pada individu seperti dampak: fisik, sosial, intelektual, psikologis, dan spiritual. Usia lanjut memiliki hubungan dengan stres sedangkan stres itu sendiri menyebabkan penurunan kualitas hidup pada lansia (Mardiana 2014, p.1).

Pada dekade belakangan ini populasi lanjut usia meningkat di Negara-negara berkembang, yang awalnya hanya terjadi di Negara maju. Demikian halnya di Indonesia populasi lanjut usia juga mengalami peningkatan. Adanya jumlah peningkatan lansia, masalah kesehatan yang dihadapi bangsa Indonesia menjadi kompleks, terutama yang berkaitan dengan gejala penuaan (Mardiana 2014, p.1). Insidensi stres di Indonesia pada

tahun 2011 tercatat sebesar 10% dari total penduduk Indonesia. Tingginya tingkat stres umumnya diakibatkan oleh tekanan ekonomi atau kemiskinan (Depkes, 2009).

Faktor yang mempengaruhi stres pada lansia ada dua, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah sumber stres yang berasal dari diri seseorang sendiri, seperti penyakit dan konflik. Sedangkan faktor eksternal adalah sumber stres yang berasal dari luar diri seseorang seperti keluarga dan lingkungan. Stres juga dapat menimbulkan dampak negatif, misalnya: pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan berubah, tidak bisa tidur ataupun merokok terus menerus (Niken 2014, p.33).

Psikofarmaka dan psikoterapi merupakan terapi yang bisa menurunkan tingkat stres. Anti-cemas dan anti-depresi diberikan sebagai terapi medik dan psikoterapi untuk keperawatan jiwanya. Ada beberapa terapi yang dapat digunakan untuk mengurangi tingkat stres, seperti terapi kognitif, musik, spiritual, teknik relaksasi nafas dalam, dan *reminiscence*. *Reminiscence Therapy* merupakan salah satu terapi yang digunakan untuk menurunkan tingkat stres sebelum terjadinya depresi. Terapi ini merupakan salah satu perawatan psikologis yang digunakan sebagai terapi bagi lansia yang bertujuan untuk meningkatkan status kesehatan mental mereka dengan mengingat dan menilai lansia yang sudah ada memori (Niken 2014).

Terapi *reminiscence* merupakan salah satu intervensi keperawatan spesialis yang dapat dilaksanakan secara individu atau kelompok. Terapi ini lebih utama ditujukan pada lansia yang mengalami stress. Terapi *reminiscence* yang

dilakukan secara kelompok akan lebih memberikan kesempatan pada sesama lansia untuk saling berbagi pengalaman masa lalu untuk mencapai integritas diri. Lansia yang tinggal dipanti sosial lebih berpotensi untuk melaksanakan terapi ini (Syarniah 2014, p. 57).

Proses menua mengakibatkan penurunan kemampuan untuk kegiatan fisik dan perubahan dalam penampilan fisik mereka yang mempengaruhi kehidupan social dan ekonomi. Situasi yang seperti ini yang dapat menyebabkan perasaan negatife pada lansia yang memiliki perasaan tidak berdaya, tidak berguna, frustasi, putus asa, kesedihan dan perasaan terisolasi yang sering menyebabkan interaksi antar mereka semakin berkurang dan bisa terjadi isolasi atau penarikan diri, dan masalah keuangan juga bisa menyebabkan stress pada lansia tersebut. Di Indonesia banyak lansia yang tinggal di lembaga sosial karena marasa bahwa lansia sedang di abaikan oleh anggota keluarga, teman ataupun kerabat (Endang 2014, p.2).

Terapi *reminiscence* bertujuan untuk meningkatkan kemampuan memori dengan prinsip yang mengandung unsure *story-telling* (bercerita) dan berkomunikasi dalam kelompok. Terapi kenangan dapat diberikan pada lansia secara individu, keluarga maupun kelompok. Pelaksanaan kegiatan terapi secara kelompok member kesempatan pada lansia untuk membagi pengalamannya pada anggota kelompok sehingga dapat tercipta suasana yang harmonis dan memberi efek relaksasi (Sumartono 2014, p.5).

*Reminiscence* tidak hanya kegiatan mengingat peristiwa masa lalu tetapi juga merupakan proses yang terstruktur secara sistematis dan berguna untuk merefleksikan kehidupan seseorang untuk mengevaluasi ulang,

menyelesaikan konflik dari masa lalu, menemukan makna kehidupan, dan menilai koping adaptif mana yang sebaiknya digunakan. Dari diskusi kelompok tersebut akan memotivasi seseorang dan sebagai upaya untuk menyelesaikan masalah. Insidensi stres pada lansia di Indonesia pada tahun 2011 tercatat sebesar 10% dari total penduduk Indonesia. Tingginya tingkat stres umumnya diakibatkan oleh tekanan ekonomi atau kemiskinan *Reminiscence Therapy* merupakan salah satu terapi yang digunakan untuk menurunkan tingkat stress pada lansia sebelum terjadinya depresi. Berdasarkan studi di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Terapi *Reminiscence* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *Quasi-eksperimen* dengan rancangan pre-post test dalam satu kelompok (*One-Group Pretest-posttest Design*). Penelitian ini telah dilaksanakan di Wilayah Kerja Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar pada bulan Februari tahun 2016. Populasi pada penelitian ini adalah lansia yang mengalami stress sedang dan berada di wilayah kerja Panti Sosial tersebut yaitu sebanyak 35 orang. Pada penelitian ini,

peneliti menggunakan teknik *purposive Sampling* dengan sampel standar maksimal yaitu 20 orang pasien lansia yang mengalami stress sedang di wilayah kerja Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar Tahun 2016.

Cara pengumpulan data:

- a. Memilih responden dan menjelaskan maksud dan tujuan dari penelitian
- b. Meminta persetujuan responden dengan *informed consent*
- c. Memberikan terapi memori dimana para lansia mendiskusikan mengenai pengalaman masa lalu yang menyenangkan saat anak-anak, dewasa, dan dewasa/masa tuanya tujuannya untuk meningkatkan daya ingat lansia. Setiap sesi dilakukan selama 30 menit dan didampingi oleh fasilitator yaitu peneliti. Pada akhir perlakuan, peneliti kembali mengukur tingkat stress pada lansia.

Data yang diperoleh dianalisa menjadi analisa univariat Analisis bivariat yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat stress antara pretest dan posttest pada kelompok intervensi dengan menggunakan uji *Paired Samples T-test* menggunakan uji *wilcoxon* dengan tingkat kepercayaan 95%. Uji statistik tersebut diolah dengan menggunakan program komputer.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (Lansia)**

No	Karakteristik Responden	f	%
1.	Jenis kelamin		
	a. Pria	12	60,0
	b. wanita	8	40,0
	Jumlah	20	100
2.	Umur		
	a. 60-74	14	70,0
	b. 75-90	6	30,0
	Jumlah	20	100

Dari tabel 1 didapatkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki 12 orang (60,0%), dan pasien berjenis kelamin perempuan berjumlah 8 orang (80%), dan karakteristik umur responden digolongkan menjadi 2 yaitu

golongan pertama umur antara 60-74 tahun, dan golongan ke2 yaitu antara 75-90 tahun, dimana sebagian besar umur responden berada dalam rentang 60-74 tahun sebanyak 14 lansia (70,0%).

**Tabel 2. Rerata Tingkat Stress Responden Sebelum Intervensi *Reminiscence Therapy* pada Lansia**

Variabel	Mean	SD	Min-Max	95% CI
Sebelum dilakukan intervensi	22,25	1,020	21-24	21,77-22,73

Dari tabel diatas hasil analisis didapatkan rata-rata sebelum dilakukan *reminiscence therapy* 22,25, nilai minimum 21 dan nilai maximum 24 dengan standar deviasi 1,020. Berdasarkan hasil estimasi interval diyakini bahwa pada tingkat kepercayaan 95% rata-rata tingkat stress responden sebelum intervensi berkisar antara 21,77-22,73.

eksplorasi keberhasilan yang pernah dicapai lansia yang sangat mendukung pemulihan stress pada lansia.

Menurut asumsi peneliti, inti dari kegiatan terapi ini berfokus pada

Terapi ini memotivasi lansia untuk mengingat kembali pengalaman keberhasilan atau suka cita yang pernah dialami lansia, sehingga menimbulkan perasaan bahagia, senang dan bangga. Sehingga perasaan-perasaan negatif dan kesedihan yang dirasakan dapat berkurang.

**Tabel 3 Rerata Tingkat Stres Responden Sesudah Intervensi *Reminiscence Therapy* pada Lansia**

Variabel	Mean	SD	Min-Max	95% CI
Sesudah dilakukan intervensi	16,60	2,113	13-20	2,113

Dari tabel diatas hasil analisis didapatkan rata-rata setelah dilakukan *reminiscence therapy* 16,60 , nilai minimum 13 dan nilai maximum 20 dengan standar deviasi 2,113. Rata-rata tingkat stres terendah adalah 13 dan rata-rata tingkat stres tertinggi adalah 20.

terdapat perubahan setelah diberikan *Reminiscence Therapy* dari stress sedang menjadi stress ringan, disebabkan karena *Reminiscence Therapy* fokus terhadap peristiwa-peristiwa yang menyenangkan pada lansia, sehingga dengan menceritakan dan mendiskusikan hal tersebut lansia menjadi senang, bangga dapat meningkatkan integritas diri dan mendapatkan penguatan positif sehingga mampu mengeliminasi peristiwa yang tidak menyenangkan.

Berdasarkan hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa pada tingkat kepercayaan 95% rata-rata tekanan darah responden setelah intervensi berkisar antara 2,113. Pada kelompok intervensi

**Tabel 4 Analisis Perbedaan Rata-rata Tingkat Stres Lansia Sebelum dan Sesudah Intervensi *Reminiscence Therapy***

Variable	Mean	P value	Mean rank	N
Pres Test	22,25	0,005	10,50	20
Post Test	16,60			

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa dari 20 orang responden yang mengalami penurunan tingkat stres setelah pelaksanaan *Reminiscence Therapy*. Sebelum dilakukan intervensi (Pre-Test) terdapat jumlah mean 22,25 kemudian mengalami penurunan menjadi 16,60 setelah dilakukan intervensi (Post-Test). Berdasarkan hasil analisis *wilcoxon* didapatkan nilai P 0,000. Artinya terdapat pengaruh yang bermakna antara penurunan tingkat stres responden sebelum dan sesudah intervensi, dengan kata lain pelaksanaan *Reminiscence Therapy* efektif terhadap penurunan tingkat stres pada lansia.

#### ***Reminiscence Therapy* dan Penurunan Tingkat Stress Lansia**

Lansia merupakan kelompok yang kepekaan dan kerentanannya sangat tinggi terhadap gangguan kesehatan sebagai akibat menurunnya fungsi dan kekuatan fisik dan fungsi kognitif, sumber finansial yang tidak memadai dan isolasi sosial. Rasa kurang percaya diri atau tidak berdaya dan menganggap bahwa hidupnya telah gagal karena harus menghabiskan sisa hidupnya jauh dari orang-orang yang dicintai mengakibatkan lansia memandang masa depan suram dan menyesali diri sehingga mempengaruhi kemampuan lansia dalam beradaptasi terhadap situasi baru.

Upaya penanggulangan stress pada lansia salah satunya dengan *Reminiscence Therapy* (mengenang masa lalu yang menyenangkan). *Reminiscence Therapy* juga bertujuan untuk meningkatkan harga diri dan membantu mencapai kesadaran

diri dan memahami diri, beradaptasi terhadap stress. Terapi ini dapat memotivasi lansia untuk mengingat pikiran, perasaan dan peristiwa masa lalu dan menyampaikan hal yang berharga bagi dirinya, menceritakan hobi dan prestasi yang pernah diraih, dengan demikian lansia dapat melupakan berbagai hal yang tidak menyenangkan dalam kehidupannya saat ini. Hal tersebut dapat mengurangi emosi negatif yang dirasakan dan meningkatkan mood positif.

Intervensi dilakukan secara kelompok dapat memberikan kesempatan kepada lansia dalam membagi pengalamannya, meningkatkan sosialisasi dan komunikasi, serta menghemat biaya dan waktu. Pengaturan waktu dan pembagian kelompok yang tepat yaitu selama 30 menit dalam sekali intervensi, manajemen waktu yang cukup kepada setiap responden untuk bercerita, mendengarkan, dan memberikan feedback, serta pemakaian metode Simple atau *Positive Reminiscence* yaitu menceritakan kejadian masa lalu yang menyenangkan sehingga dapat memberikan efek yang positif terhadap responden juga merupakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi berhasilnya *Reminiscence Therapy*.

Pada kelompok intervensi terdapat perubahan setelah diberikan *Reminiscence Therapy* dari stress sedang menjadi stress ringan, disebabkan karena *Reminiscence Therapy* fokus terhadap peristiwa-peristiwa yang menyenangkan pada lansia, sehingga dengan

menceritakan dan mendiskusikan hal tersebut lansia menjadi senang, bangga dapat meningkatkan integritas diri dan mendapatkan penguatan positif sehingga mampu mengeliminasi peristiwa yang tidak menyenangkan.

Melalui *Reminiscence Therapy* (mengenang masa lalu yang menyenangkan) lansia dirangsang atau dimotivasi untuk mendiskusikan kejadian atau peristiwa yang menyenangkan pada masa lalu sehingga membangkitkan perasaan atau emosi positif pada lansia. Pada saat peneliti memberikan terapi didalam proses penelitian didapatkan pada kelompok intervensi ada dua orang lansia pada saat terapi berlangsung menangis karena mengingat kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan, sehingga untuk mengatasi hal tersebut peneliti mengalihkan perhatian lansia untuk mengingat hal-hal yang menyenangkan.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang telah dilakukan oleh Syarniah (2014) juga menyebutkan bahwa *Reminiscence Therapy* dapat digunakan untuk menurunkan tingkat depresi sebesar 6,37 point (42,5%). Terapi modalitas selain *Reminiscence Therapy* salah satunya adalah *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*. Kedua terapi ini sama-sama mengacu pada aspek kognitif atau pikiran, yaitu merubah pikiran negatif menjadi positif. *CBT* terbukti dapat menurunkan tingkat stress setelah diberikan intervensi selama 6 sesi sebesar 51 poin (Yusuf, 2013). *CBT* berhasil dalam menurunkan tingkat stress karena dapat membantu pasien dalam mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif, mengenali faktor apa saja yang menyebabkan stress, dan menangani stress tersebut.

Mernurut asumsi peneliti, dengan dilakukannya *Reminiscence Therapy*

terbukti efektif bisa menurunkan tingkat pada lansia sehingga meningkatkan keberhasilan dan kualitas terapi untuk menurunkan tingkat stress, hal ini juga berkaitan dengan hasil peneliti di atas, bahwa jika *Reminiscence Therapy* dapat meningkatkan nilai kognitif pada lansia itu juga akan mempengaruhi penurunan tingkat stress pada lansia sehingga lansia bisa menilai coping adaptif mana yang sebaiknya yang harus digunakan.

Melalui terapi ini, lansia dapat menemukan kelebihan dalam dirinya, membangun rasa kepercayaan diri lansia dan mengembangkan pemikiran positif dari lansia itu sendiri. Hal itu dapat meningkatkan harga diri lansia. Pemberian *Reminiscence Therapy* untuk mengatasi stress pada lansia memang cukup penting mengingat efek negative stress tersebut. Berdasarkan hasil penelitian, *Reminiscence Therapy* cocok untuk diterapkan pada lansia, karena terapi ini merupakan terapi yang mudah untuk dilakukan. Terapi ini dapat dilakukan baik secara terstruktur maupun tidak terstruktur. Dalam lingkungan sehari-hari lansia dapat melakukan kegiatan mengenang bersama teman-teman lansia lainnya.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian ini diperoleh rata-rata tingkat stress responden sebelum dilakukan intervensi *Reminiscence Therapy* pada lansia adalah 22,25 point sedangkan rata-rata tingkat stress responden setelah dilakukan intervensi *Reminiscence Therapy* pada lansia adalah 16,60 point. Selanjutnya, terdapat perbedaan tingkat stres responden antara sebelum dan setelah intervensi pelaksanaan *Reminiscence Therapy* dengan perbedaan rata-rata tingkat stress 10,50 point dan  $pvalue = 0,000$ .

**DAFTAR PUSTAKA**

- Badran, A. (2006). *Bebas Dari Stress Dengan Rileksasi Dan Olahraga*. Jakarta : Khalifa.
- Chao, S.-Y., Liu, H.-Y., Wu, C.-Y., Jin, S.-F., Chu, T.-L., Huang, T.-S., & Clark, M. J. (2006). The effects of group reminiscence therapy on depression, self esteem, and life satisfaction of elderly nursing home residents. *The Journal of Nursing Research: JNR*, 14(1), 36–45. <http://doi.org/10.1097/01.JNR.000387560.03823.c7>
- Chiang. (2010). *The Effects Of Reminiscence Therapy On Psychological Well-Being, Depression, And Loneliness Among The Institutionalized Aged* (online) di akses tanggal 16 November 2015.
- Devi, S. (2012). *Pengaruh terapi warna hijau terhadap stress pada lnsia dipanti social tresna werdha wana seraya denpasar* (online) di akses tanggal 16 November 2015.
- Devi, Y. (2004). *Manajemen Stress*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC
- Endang. (2014). Effectiveness of reminiscence group therapy as regimen for elderly depressed in selected social institution yogyakarta indonesia : a customized therapeutic reminiscence therapy module, *Journal Respati 1 (10)* di akses tanggal 16 november 2015.
- Eva, W. (2015). *Perbedaan tingkat stres pada lansia sebelum dan setelah diberikan senam yoga di unit rehabilitasi sosial Wening wardoyo unggaran.. Semarang* (online) di akses tanggal 16 November 2015.
- Hardimansyah. (2014). *Pengaruh terapi reminiscence ( mengenang masa lalu yang menyenangkan) terhadap depresi pada lansiadi unit rehabilitas social pucang gading semarang* (online) di akses tanggal 16 November 2015.
- Harmilah. (2011). *Penurunan stress fisik dan psikososial melalui meditasi pada lansia dengan hipertensi primer* (online) di akses tanggal 16 November 2015.
- Hawari, D. (2001). *Manajemen stres cemas dan depresi*. Jakarta : kedokteran universitas indonesia.
- Heka. (2015). *Hubungan Stres Dan Pola Hidup Terhadap Kejadian Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Pstw Kasih Sayang Ibu Batu Sangkar Tahun 2015*. Skripsi. Universita Muhammadiyah Sumatreta barat.
- Indarwati. (2015). *Reminiscence terapi dengan metode terapi aktivitas kelompok meningkatkan fungsi kognitif pada lansia*. Universitas erlangga (online) di akses tanggal 16 November 2015.
- Indriana,S. (2010). *Tingkat stress lansia dip anti werdha pucang gading semarang* (online) di akses tanggal 16 November 2015.
- Mardiana, Y. (2014). *Hubungan antara tingkat stress lansia dan kejadian hipertensi pada lansia di RW 01 kuncuran tanggerang*.
- Mardiana,yanih. Dkk. (2014). *hubungan antara tingkat stres lansia dan kejadian hipertensi pada lansia di rw 01. kunciran tanggerang: Jurnal*
- Mellisa, kiki. (2013). *Hubungan antara perilaku olahraga, stress, dan pola makan dengan tingkat hipertensi pada lanjut usia di posyandu lansia kelurahan gebang putih kecamatan*

- sukolilo kota Surabaya, vol 1, no. 2, desember.
- Niken, A. (2014). *Pengaruh Reminiscence Therapy Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Pstw Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul. Program studi ilmu keperawatan*. .KTI. Fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas muhammadiyah Yogyakarta.
- Notoadmodjo, S. (2008). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Asdi Mahasatya.
- Nugroho, W. (2000). *keperawatan gerontik*. Jakarta : EGC.
- Nugroho, W. (2008). *Keperawatan gerontik dan geriatric, 3 nd Ed*, Jakarta: EEG.
- Nursalam. (2008). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Padila. (2013). *Buku ajar keperawatan gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rosita. (2012). Stressor social biologi lansia panti werdha usia dan lansia tinggal bersama keluarga. *Jurnal BioKultur, 1 (1)*; 43-52.
- Sugiyono. (2009). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Syarniah. (2010). *Pengaruh Terapi Kelompok Reminiscence Terhadap Depresi Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera*. Tesis. Profinsi kalimantan selatan
- Titus, I. (2015). *Gambaran perilaku lansia terhadap kecemasan di panti sosial tresna werdha theodora makassar*. Makassar: alumni promosi kesehatan dan ilmu perilaku FKM unhas (online) di akses tanggal 16 November 2015.