



PENGARUH TERAPI REMINISCENCE TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Mukhsin Abdulah¹, Lilis Lismayanti², Miftahul Falah³

^{1,2,3} Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Article Information

Received: May, 2022

Revised: June, 2022

Available online: July, 2022

Keywords

Lansia, Hipertensi, Reminiscence, kecemasan

Correspondence

Phone: (+62)87833430640

E-mail: miftahul@umtas.ac.id

ABSTRACT

Lansia merupakan tahap akhir dari kehidupan manusia. Dalam proses penuaan Lansia sering mengalami masalah kesehatan salah satunya hipertensi. Lansia dengan hipertensi cenderung mengalami kecemasan. Salah satu upaya dalam menurunkan tingkat kecemasan yaitu dengan terapi *reminiscence*. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi, mengkritisi dan menganalisa artikel penelitian mengenai pengaruh terapi *reminiscence* terhadap tingkat kecemasan pada Lansia dengan hipertensi. Desain penelitian adalah *literature review*. Pencarian artikel menggunakan *search engine google scholar, freefullpdf* dan *researchgate*. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 12 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi berasal dari jurnal internasional dan nasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian terapi *reminiscence* memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan Lansia dengan hipertensi. Dapat disimpulkan bahwa terapi *reminiscence* memiliki pengaruh pada penurunan hipertensi. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya, dan dijadikan sebagai salah satu metode non farmakologi untuk menurunkan kecemasan.

LATAR BELAKANG

Lanjut usia (LANSIA) merupakan suatu proses alamiah dalam setiap kehidupan manusia yang di tandai adanya berbagai penurunan kemampuan tubuh baik secara fisik, mental dan sosial dalam beradaptasi dengan lingkungan (Nurkamila et al., 2020). Penurunan fungsi tubuh pada Lansia dalam beradaptasi dengan lingkungan dan mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stress fisiologis terjadi akan terus terasa seiring dengan adanya proses penuaan secara alamiah yang terjadi dalam

kehidupan. Kebutuhan kenyamanan pada Lansia dalam mempertahankan fungsi tubuhnya merupakan hal penting dalam membantu lansia menghadapi proses kematian dengan tenang dan damai (Maulida et al., 2019). Di Asia Tenggara populasi lanjut usia berkisar 142 juta jiwa atau sebesar 8% (WHO, 2014). Indonesia pada tahun 2020 jumlah populasi Lansia di perkirakan mencapai 28,8 juta (11)% dari total populasi, sedangkan pada tahun 2021 jumlah populasi Lansia diperkirakan mencapai 30,1 juta dan

sekaligus menjadikan Indonesia menempati urutan ke 4 di dunia. Jumlah Lansia akan terus mengalami peningkatan yang di perkirakan akan mencapai angka \geq 50 juta Lansia pada tahun 2050 (Depkes RI, 2013).

Masalah kesehatan paling sering terjadi pada Lansia akibat dari adanya proses penuaan salah satunya adalah penyakit kardiovaskuler yaitu hipertensi. Serangan penyakit ini dapat sampai menyebabkan kematian (Annisa & Ildil, 2016). Data statistik *World Health Organization*, (2013) menyatakan bahwa penduduk Asia Tenggara 24,7% dan 23,3 % penduduk Indonesia mengalami hipertensi. Hal ini di perelas dalam Riskekdas, (2018) didapatkan bahwa prevalensi penyakit terbanyak di Indonesia yang diderita Lansia yaitu hipertensi sebesar 63,22%.

Hipertensi di Indonesia merupakan masalah kesehatan yang paling umum dan paling banyak di sandang oleh masyarakat, khususnya pada lansia. Prevalensi hipertensi berdasarkan kelompok umur pada rentang umur 41-44 tahun sebesar (31,6%), umur 45-54 tahun sebesar (45,3%) dan umur 55-64 tahun sebesar (55,2%). Jawa Barat merupakan provinsi yang menempati urutan ke dua dengan kasus hipertensi tertinggi di Indonesia yaitu sebesar 39,60 % setelah Kalimantan Selatan yaitu sebesar 44,13% (Riskekdas, 2018)

Hipertensi dapat menimbulkan suatu masalah baru yang menjadi kekhawatiran sehingga menyebabkan perasaan cemas, ketakutan dan ketidaktahuan seseorang tentang apa yang akan terjadi selanjutnya (Nurkamila et al., 2020). Sejalan dengan Penelitian yang dilakukan Endang & Liswaryana, (2018) mengatakan bahwa kecemasan jika terus dibiarkan maka akan berdampak buruk pada kesehatan seseorang, atau bahkan akan mengalami permasalahan kesehatan lainnya seperti demensia. Maka penatalaksanaan dalam mengatasi kecemasan atau kegelisahan diantaranya yaitu farmakologi dan non farmakologi. Diantara berbagai macam terapi non farmakologi salah satu cara untuk mengurangi kecemasan pada lanjut usia dengan menggunakan terapi *reminiscence* (Maulida et al., 2019)

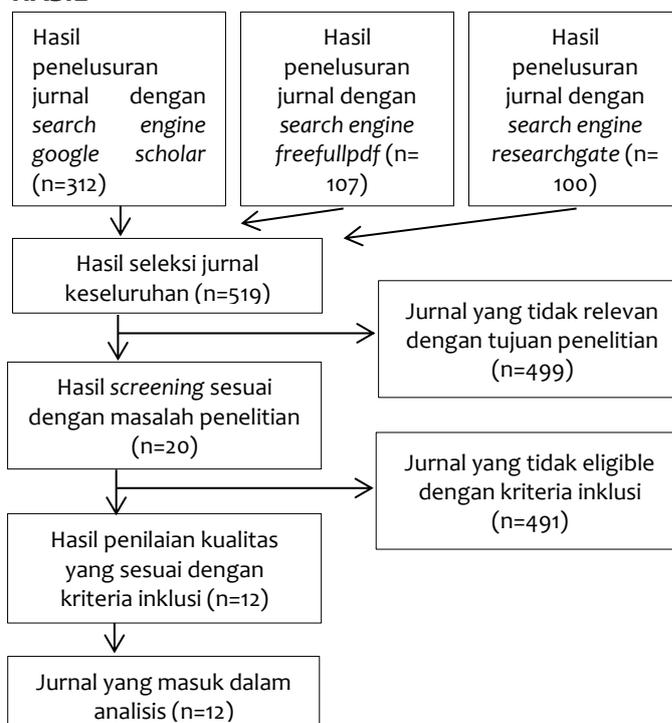
Terapi *reminiscence* mengacu pada memori, kenangan masa lalu dan saling bertukar

pengalaman yang terjadi di masa lalu untuk menyampaikan informasi atau ulasan hidup dengan keterampilan yang dimiliki. Terapis ini memfasilitasi lansia dengan cara bertukar pengalaman-pengalaman dengan orang lain untuk mengumpulkan kenangan masa lalu yang menyenangkan mulai dari anak-anak, remaja, dewasa dan hubungan klien dengan keluarga (Maulida et al., 2019). Melalui terapi *reminiscence* setiap anggota akan melibatkan diri dalam diskusi menyenangkan tentang masa lalu sehingga memberikan efek relaksasi dan menimbulkan hubungan yang harmonis (Nurkamila et al., 2020).

METODE

Desain penelitian ini yaitu *literature review* atau tinjauan pustaka. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini menggunakan mesin pencari *google scholar*, *freepdf* dan *researchgate* dengan *keyword* (kata kunci) sesuai dengan topik penelitian yaitu Lansia, hipertensi, kecemasan dan terapi *reminiscence*. Besar sampel pada penelitian ini adalah 7 jurnal nasional dan 5 jurnal internasional dengan jumlah 12 jurnal yang berkaitan dengan pengaruh terapi *reminiscence* terhadap tingkat kecemasan lansia dengan hipertensi

HASIL



PEMBAHASAN

Lanjut usia (LANSIA) merupakan tahap akhir dari kehidupan manusia ditandai dengan adanya proses pertumbuhan dan perkembangan secara alamiah seperti adanya perubahan fisik, mental ataupun sosial yang akan terjadi pada setiap orang mulai dari fase bayi, anak-anak, dewasa hingga menjadi tua (Azizah, 2011). Di samping itu jika seseorang mencapai usia tua maka akan mengalami berbagai kemunduran secara bertahap baik kemunduran fisik, mental dan sosial (Kurniawan, 2018). Hal ini diperjelas dalam Undang-undang No.13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lansia. Mengatakan bahwa Lansia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun keatas.

Masalah kesehatan paling sering terjadi pada Lansia akibat dari adanya proses penuaan salah satunya adalah penyakit kardiovaskuler yaitu hipertensi. Hipertensi dapat menimbulkan suatu masalah baru yang menjadi kekhawatiran sehingga menyebabkan perasaan cemas, ketakutan dan ketidaktahuan seseorang tentang apa yang akan terjadi selanjutnya (Nurkamila et al., 2020). Kecemasan akan merangsang tubuh memberi respons dengan mengaktifkan sistem saraf simpatis. Reaksi tubuh terhadap kecemasan adalah bila otak menerima rangsang akan dikirim melalui saraf simpatis ke kelenjar adrenal yang akan melepaskan hormon norepinephrin yang merangsang jantung dan pembuluh darah sehingga efeknya adalah nafas menjadi lebih dalam, nadi meningkat, dan tekanan darah meningkat atau hipertensi (Rismawati & Novitayanti, 2020). Penelitian lain dilakukan Laka et al., (2018) mengatakan bahwa faktor psikologis Lansia sangat mempengaruhi terhadap keterbatasan fisik dalam menangani hipertensi sehingga dapat menimbulkan kekhawatiran terhadap penyakit yang di derita semakin memburuk sampai tidak kunjung sembuh. Maka kondisi ini dapat menyebabkan Lansia mengalami gangguan psikis seperti kecemasan. Hal ini perjelas dalam Riskesdas, (2018) mendata bahwa masalah gangguan kesehatan mental emosional (depresi dan kecemasan) mengalami peningkatan sebesar 9,8%. Terjadi sebuah peningkatan dibandingkan dengan Riskesdas tahun 2013 yaitu sebesar 6%. Sedangkan Lismayanti dan falah

(2016) menyebutkan bahwa jenis kelamin dan status ekonomi memiliki hubungan terhadap tingkat stress.

Terapi *reminiscence* bertujuan untuk meningkatkan harga diri, membantu mencapai kesadaran diri, memahami diri, dan beradaptasi terhadap stres dan melihat bagian dirinya dalam konteks sejarah dan budaya (Faidah et al., 2018). Penatalaksanaan terapi *reminiscence* menurut Manurung, (2017) dan Faidah et al., (2018) mengatakan bahwa metode penggunaan terapi *reminiscence* yaitu di laksanakan dalam 5 sesi dengan frekuensi 5 kali secara berturut-turut, setiap sesi dilaksanakan satu hari dengan topik yang berbeda-beda dengan durasi waktu 30 menit, diantaranya Sesi 1 Berbagi pengalaman pada masa anak, sesi II Masa remaja, sesi III Masa dewasa, sesi IV pengalaman keluarga di rumah dan sesi V evaluasi integritas diri. Terapi *reminiscence* ini efektif dalam menurunkan stres pada lansia. Hal ini di dukung dalam penelitian penelitian yang dilakukan Aryani et al., (2017) didapatkan bahwa terapi *reminiscence* dapat mengurangi tingkat stres yang dialami responden menjadi ringan atau bahkan keluhannya menjadi hilang. Karena terapi *reminiscence* dapat memperbaiki emosi negatif sehingga responden terlihat lebih menunjukkan ekspresi bahagia dan lebih banyak berinteraksi dengan orang lain.

Hasil penelitian yang di lakukan Nurkamila et al., (2020) didapatkan bahwa ada pengaruh terapi *reminiscence* terhadap tingkat kecemasan lansia dengan hipertensi. Hal ini tingkat kecemasan responden sebelum diberikan terapi *reminiscence* sebagian besar adalah cemas sedang. Sedangkan tingkat kecemasan responden sesudah diberikan terapi *reminiscence* sebagian besar adalah cemas ringan. Hal ini didukung dalam penelitian Kha-Hwan & Gyeong-Ju, (2018) ; Tarugu et al., (2019) ; Maulida et al., (2019) dan Sheykhi et al., (2020) didapatkan bahwa terapi *reminiscence* efektif dalam menurunkan kecemasan pada Lansia. Sebagian besar tingkat kecemasan berat pada Lansia sebelum dilakukan terapi *reminiscence* di Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan. Sedangkan sebagian besar mengalami penurunan kecemasan ringan pada lansia sesudah dilakukan

terapi *reminiscence* di Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan. Tujuan diberikannya terapi *reminiscence* ini adalah untuk mengurangi tanda-tanda kondisi mental negatif yang dapat menimbulkan kecemasan. Dengan adanya semangat, motivasi dan harapan yang tinggi dapat membantu keberhasilan penanganan kecemasan dengan terapi *reminiscence* (Nurkamila et al., 2020).

Terapi *reminiscence* Tidak hanya efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, terapi *reminiscence* juga efektif dalam menurunkan tingkat depresi pada Lansia. Hal ini di buktikan dalam penelitian Hamzehzadeh et al., (2018) dan Rokayah et al., (2019) didapatkan bahwa tingkat depresi pada Lansia sebelum dilakukan terapi *reminiscence* setengahnya dari responden mengalami depresi berat sebanyak 15 responden (51,7%). Tingkat depresi pada Lansia sesudah dilakukan terapi *reminiscence* hampir setengahnya dari responden mengalami depresi ringan sebanyak 14 responden (48,3%). Ada pengaruh yang signifikan terapi *reminiscence* terhadap penurunan tingkat depresi pada Lansia. Penelitian lain yang dilakukan oleh Musave et al., (2017) dan Kuswati et al., (2020) didapatkan bahwa pemberian terapi *reminiscence* efektif dalam meningkatkan fungsi kognitif pada Lansia.

Terapi *reminiscence* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan hal ini karena *reminiscence* merupakan terapi kenangan dilakukan individu dengan cara memotivasi individu untuk memberikan rasa nyaman mengingat masa lalu yang indah dan menyenangkan serta kemampuan penyelesaian masalahnya kemudian disampaikan dengan keluarga, teman, kelompok atau staf (Faidah et al., 2018). Penelitian lainnya yang dilakukan Nurkamila et al., (2020) mengemukakan bahwa terapi *reminiscence* ini dapat memberikan kesempatan kepada setiap Lansia untuk saling bertukar pengalaman masa lalu sehingga mampu mengalihkan perasaan negatif dan mampu beradaptasi dengan kecemasan.

Tingkat keberhasilan dalam penanganan kecemasan dengan terapi *reminiscence* ini tidak lepas dengan adanya sikap yang ditunjukkan lansia itu sendiri yaitu dengan sikap semangat, motivasi

harapan yang tinggi dari lansia itu sendiri dalam menimbulkan perasaan bangga dan bahagia terhadap dirinya sendiri, sehingga pikiran-pikiran negatif dan kesedihan yang muncul dapat berkurang atau bahkan hilang. Terapi *reminiscence* ini dapat memberikan pengaruh dalam mengatasi tingkat kecemasan di buktikan dengan respon sebagian besar Lansia ada pengungkapan rasa senang, dan gejala-gejala khawatir dan gelisah yang timbul sebelumnya dapat berkurang. (Manurung, 2017; Rokayah et al., 2019).

Peneliti berasumsi bahwa terapi *reminiscence* memang memberikan pengaruh terhadap tingkat kecemasan karena setelah diberikan terapi, sebagian besar lansia mengungkapkan perasaan senang dan gejala-gejala seperti merasa khawatir dan gelisah yang dialami sebelumnya menjadi berkurang. karena 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 et al., 2020).

KESIMPULAN DAN SARAN

Terapi *Reminiscence* berperan penting dalam mengurangi kecemasan pada Lansia dengan hipertensi. Di samping dengan biaya yang murah dan tidak memiliki efek samping, terapi *reminiscence* dapat berdampak baik terhadap peningkatan fungsi kognitif, mengurusi depresi dan mengurangi kecemasan. Sehingga terapi ini diharapkan bisa di implementasikan dalam pemberian asuhan keperawatan pada pasien.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa & Ildil. (2016). Konsep Kecemasan (*Anxiety*) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2).
- Aryani, A. D., Rachmawan, I., & Paradytha, F. S. (2017). Pengaruh *reminiscence therapy* (mengenang masa lalu yang menyenangkan) terhadap tingkat stres pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Banyuwangi. *HEALTHY*, 6(1).

- Azizah, M. L. (2011). *Konsep dasar Lanjut usia*. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Depkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. badan penelitian dan pengembangan kesehatan kementerian kesehatan RI.
- Endang, & Liswaryana. (2018). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan Anak Prasekolah yang Mengalami Hospitalisasi. *Golden Age: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(1), 65–70.
- Faidah, N., Indriani, D. A. D., & Abadi, M. F. (2018). Penurunan stres dengan terapi *reminiscence* pada Lanjut usia di Banjar Tangkas Wilayah kerja Puskesmas Tegalallang 1. *DECREASED*, 5(1), 73–81. <https://doi.org/10.15900/j.cnki.zylf1995.2018.02.001>
- Hamzehzadeh, M., Mahmoud, G., Raflemanesh, H., Meshki, V., Abdolalizadeh, M., Hoseini, L., & Foroughan, M. (2018). Investigating the effectiveness of *reminiscence* therapy on of Elderlies depression and optimism: An experiment study. *La Presna Media Argentina*, June. <https://doi.org/10.41720032/745X.1000318>
- Kha-Hwan, J., & Gyeong-Ju, A. (2018). Effects of a group *reminiscence* p on self-forgiveness , life satisfaction , and death anxiety among Institutionalized Older Adults. *Korean Journal of Adult Nurisng*, 30(5), 546–554. <https://doi.org/https://doi.org/10.7475/kjan.2018.30.5.546>
- Kurniawan, A. (2016). Hubungan tingkat kecemasan dengan tingkat instrumental activities of daily living (IADL) Lansia. *Fakultas Ilmu Surakarta, Universitas Muhammadiyah*.
- Kuswati, A., Sumedi, T., & Hartati. (2020). Jurnal Keperawatan Mersi. *Jurnal Keperawatan Mersi*, VIII, 23–30.
- Laka, O. K., Widodo, D., & Rahayu H., W. (2018). Hubungan hipertensi dengan tingkat kecemasan pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Banjarejo kecamatan Ngantang Malang. *Nursing News*, 3(1), 22–32. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/749>
- Lismayanti, L., & Falah, M. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres pada Lansia single parent. *Prosiding Seminar Nasional Dan Diseminasi Penelitian Kesehatan 2020*, April 2016.
- Manurung, N. (2017). Pengaruh pemberian *reminiscence therapy* untuk menurunkan stress pada penderita gangguan jantung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 3(1), 218–226.
- Maulida, P. M., Saifudin, M., & Sholikhah, S. (2019). Pengaruh terapi *reminiscence* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada Lansia di Panti Asuhan Pancasila Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.
- Musave, M., Mohammadian, S., & Mohammadinezhad, B. (2017). *The effect of group integrative reminiscence therapy on mental health among Older Women living in Iranian nursing homes*. *Wiley Nursing Open*, February, 303–309. <https://doi.org/10.1002/nop2.101>
- Nurkamila, Mi., Setiyawan, & Susilaningih, Endang zulaicha. (2020). Pengaruh terapi *reminiscence* terhadap tingkat kecemasan Lansia dengan hipertensi. *Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta*.
- Riskesdas. (2018). *Penyakit tidak Menular dan Kesehatan Jiwa*.
- Rismawati, & Novitayanti, E. (2020). Hubungan Kecemasan dengan Tekanan Darah pada Lansia. *STETHOSCOPE*, 1(1), 49–57.
- Rokayah, C., Kusnandar, K., & Putri, M. H. (2019). Pengaruh terapi *reminiscence* terhadap penurunan depresi pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal V*, 9, 73–78.
- Sheykhi, A., Saeedinezhad, F., Raiesi, Z., & Rezaee, N. (2020). *Effect of reminiscence therapy on death anxiety in retired Elderly Men: An Interventional study*. *Med Surg Nurs J*, 9(1), 1–6. <https://doi.org/10.5812/msnj.104172>.Research
- Tarugu, J., Pavithra, R., Vinothchandar, S., Basu, A., Chaudhuri, S., & John, K. R. (2019). Effectiveness of structured group *reminiscence therapy* in decreasing the

feelings of loneliness , depressive symptoms and anxiety among inmates of a residential home for the elderly in Chittoor district. International Journal of Community Medicine and Public Health, 6(2), 847–854.

[https://doi.org/DOI:](https://doi.org/DOI)

<http://dx.doi.org/10.18203/2394->

[6040.ijcmph20190218](http://dx.doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20190218)

WHO. (2014). *Proposed working definition of an Older person in Africa for the MDS.*
<http://www.who.int>