

**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**

Puput Mega Maulida¹, Moh. Saifudin², Siti Sholikhah³

¹Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan

²³Dosen Fakultas Kesehatan Muhammadiyah Lamongan

Puputmega704@gmail.com

ABSTRAK

Lansia merupakan suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan untuk mempertahankan keseimbangan lansia terhadap kondisi stress fisiologis. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh terapi *Reminiscence* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di Panti Asuhan Pancasila SPMAA Lamongan. Desain penelitian ini menggunakan metode Pra Eksperimen dengan desain *One Group Pretest Posttest*. Populasi sebanyak 30 lansia, menggunakan teknik *Total Sampling*. Data penelitian ini diambil menggunakan kuesioner HARS dan SOP Terapi *Reminiscence*. Pengumpulan data, kemudian dilakukan editing, coding, tabulating, scoring dan dianalisis menggunakan Uji Wilcoxon Sign Rank Test dengan tingkat kemaknaan nilai $P = 0,000 < 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan terapi *reminiscence* dari 30 lansia sebagian besar mengalami kecemasan berat (53,3%) dan setelah dilakukan terapi *Reminiscence* mengalami penurunan kecemasan yakni sebagian besar mengalami kecemasan ringan sebanyak (60,0%), Berdasarkan hasil diatas pengujian dengan *Wilcoxon Sign Rank Test* didapatkan nilai $Z -4.920$ dengan tingkat signifikan 0,000 ($P < 0,05$).

Artinya ada pengaruh terapi *Reminiscence* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di Panti Asuhan Pancasila Yayasan SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan. Untuk mengatasi masalah kecemasan, salah satunya bisa menggunakan terapi *Reminiscence*.

Kata Kunci : Terapi *Reminiscence*, Lansia, Kecemasan

ABSTRACT

Elderly is a process of life characterized by decreased ability of the body to adapt the stress environmental to maintain the balance of the elderly against physiological stress conditions. The purpose of this research is to know the therapeutic effect of *Reminiscence* on the decline of anxiety level in elderly in Pancasila Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Lamongan orphanage.

The design of this research uses pre-experimental methods with One Group Pretest Posttest design. The population is 30 elderlies by using the Total Sampling technique. The research data was taken using Hamilton Anxiety Rating Scala (HARS) questionnaire and Standard Operational Procedure (SOP) *Reminiscence* therapy. The data collections are editing, coding, tabulating, scoring and analyzing by using the Wilcoxon Sign Rank Test with a level of significance $P = 0.000 < 0.05$.

The results show, before *reminiscence* therapy of 30 elderlies mostly experienced severe anxiety 53.3 percent, after *Reminiscence* therapy experienced decreased anxiety, which is mostly mild anxiety 60.0 percent. Based on the results above, the test with Wilcoxon Sign Rank obtained value $Z -4.920$ with a significant rate of 0.000 ($P < 0.05$).

The *Reminiscence* therapy influences on the decline of anxiety levels in the elderly in Pancasila Yayasan SPMAA orphanage in Turi village of Turi District, Lamongan to overcome anxiety problems. It means *Reminiscence* therapy succeeded be one of the method to decreased anxiety in elderly.

Keywords : *Reminiscence* Therapy, Elderly, Anxiety

PENDAHULUAN

Penuaan merupakan proses yang terus – menerus (berlanjut) secara alamiah, dimulai sejak lahir dan umumnya di alami oleh semua makhluk hidup. Suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan untuk mempertahankan keseimbangan lansia terhadap kondisi stress fisiologis, memasuki usia tua berarti mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran mulai kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, gerakan lambat dan postur tubuh berbeda dengan yang dulu. Tidak terpenuhinya kebutuhan dasar lansia memenuhi kenyamanan lansia, mempertahankan fungsi tubuh serta membantu lansia menghadapi kematian dengan tenang dan damai (Muhith & Siyoto, 2016).

Reminiscence merupakan proses yang dikehendaki atau tidak dikehendaki untuk mengumpulkan kembali memori-memori seseorang pada masa lalu. Memori tersebut dapat merupakan suatu peristiwa yang mungkin bisa dilupakan atau peristiwa yang sudah terlupakan yang dialami secara langsung oleh individu. Kemudian memori tersebut dapat sebagai kumpulan pengalaman pribadi atau disharingkan dengan orang lain (Syarniah, 2010).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun (2009), usia lanjut dibagi menjadi empat kriteria berikut : Usia Pertengahan (*middle age*) ialah 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) ialah 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) ialah 75-90 tahun, usia sangat tua (*very old*) ialah di atas 90 tahun. Masa lanjut Usia (*genetic age*) itu sendiri dibagi batasan umur, yaitu *young old* (70-75 tahun), dan *very old* (> 80 tahun) (Sunaryo, Et Al., 2015).

Asia menempati urutan pertama dengan populasi lansia terbesar dimana pada tahun 2015 berjumlah 508 juta populasi lansia menyumbang 56 persen dari total populasi lansia dunia (Nation, 2015). Berdasarkan data pada Direktorat Bina Upaya Kesehatan Kemenkes RI pada tahun 2009 menunjukkan bahwa penduduk lansia di Indonesia berjumlah 20.547.541 jiwa. Diperkirakan jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia pada tahun 2020 akan mencapai 28,8 juta

jiwa atau sekitar 11% dari total penduduk Indonesia. Pada tahun 2021 usia lanjut di Indonesia diperkirakan mencapai 30,1 juta jiwa yang merupakan urutan ke 4 di dunia sesudah Cina, India dan Amerika Serikat. Menjelang tahun 2050 jumlahnya diperkirakan meningkatkan menjadi lebih dari 50 juta jiwa (Depkes RI, 2013).

Jumlah lansia di Indonesia tahun 2014 mencapai 20,24 juta jiwa atau 8,03% (BPS, 2014). Pada tahun 2005 umur harapan hidup 66,4 tahun dan pada tahun 2045-2050 yang diperkirakan umur harapan hidup menjadi 77,6 tahun (Kemenkes, 2013). Hal ini menunjukkan bahwa penduduk lanjut usia meningkat secara konsisten dari waktu ke waktu. Dengan peningkatan jumlah individu lansia, kecemasan merupakan masalah yang terjadi sepanjang rentang kehidupan manusia. Jumlah penduduk lansia pada tahun 2003, meningkat menjadi 3,59 juta jiwa atau 9,45%. Pada tahun 2005, penduduk lansia di Jawa Timur mencapai 3,74 juta jiwa. Pada tahun 2008, jumlah lansia di Jawa Timur sebesar 4.066.441 jiwa dan semakin meningkat menjadi 4.113.847 pada tahun 2009. Sedangkan lansia yang menetap tinggal di SPMAA berjumlah 17 orang , 13 lansia berada di rumah masing-masing. Kebanyakan lansia penghuni di Panti Werdha mengalami gangguan mental hingga 75% (Agusti, 2011). Pelayanan kesehatan ditingkatkan secara maksimal sehingga dapat memelihara dan meningkatkan kondisi fisik, mental dan sosial (Kemenkes, 2013).

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan oleh peneliti hari jum'at tgl 03 januari 2020 tentang pengaruh terapi *Reminiscence* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di Panti Asuhan Pancasila Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) di Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan di dapatkan hasil dari 10 responden yang ada, 8 (49,5%) responden menyatakan kecemasan berat, 2 (52,4%) responden menyatakan kecemasan sedang. Dari data survey diatas dapat disimpulkan bahwa masih banyaknya lansia yang mengalami kecemasan terutama tingkat kecemasan berat.

Dari data diatas masih banyak lansia yang mengalami kecemasan. Ada beberapa yang mempengaruhi kecemasan lansia, lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri

maupun orang lain, emosi yang ditekan, dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan, akan tetapi dengan dukungan dan motivasi, lansia akan berkurang kecemasannya sehingga dapat memelihara dan meningkatkan kondisi fisik, mental, dan sosial pada lansia yang tinggal di Panti Werdha.

Kecemasan rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan juga merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku, baik tingkah laku yang menyimpang ataupun yang terganggu. Kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan dari pertahanan terhadap kecemasan tersebut (Singgih, 2008 dalam Manurung, 2016). Kecemasan (*ansietas*) adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Gangguan kecemasan memberi gambaran penting tentang *ansietas* yang berlebihan yang disertai respon perilaku, emosional dan fisiologis individu yang mengalami gangguan kecemasan (Videback, Sheila L, 2008 dalam Manurung, 2016).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada lansia meliputi lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain, emosi yang ditekan, sebab-sebab fisik atau pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan (Manurung, 2016). Kecemasan lansia di panti werdha, cenderung meningkatkan setiap hari, dan kondisi ini dapat mengakibatkan ketidakmampuan berlebihan dan gangguan pada kualitas kehidupan lebih lanjut pada lansia.

Kecemasan dapat diatasi dengan berbagai macam terapi seperti terapi farmakologi: benzodiazepine, obat antidepresan dan obat neuroleptika. Terapi non farmakologi: terapi kelompok, terapi hipnoterapi, terapi relaksasi dan salah satunya adalah terapi *Reminiscence*. Diantara berbagai macam terapi tersebut penulis tertarik untuk meneliti tentang teknik Terapi *Reminiscence* untuk mengurangi tingkat kecemasan pada lansia.

Terapi *Reminiscence* bertujuan untuk meningkatkan harga diri, membantu individu mencapai kesadaran diri, memahami diri, beradaptasi terhadap stress, meningkatkan kepuasan hidup dan melihat dirinya dalam konteks sejarah dan budaya (Manurung,

2016). *Reminiscence* terapi 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) dalam kegiatan terapi ini, terapis memfasilitasi lansia untuk mengumpulkan kembali memori masa lalu yang menyenangkan sejak masa anak, remaja dan dewasa serta hubungan klien dengan keluarga, kemudian dilakukan sharing dengan orang lain (Syarniah, 2010).

Penelitian yang dilakukan Ni Putu Nariska Rahayuni, Putu Ayu Sani Utami, Kadek Eka Swedarma (2015) yang berjudul pengaruh terapi *Reminiscence* terhadap stress lansia di Banjar Luwus Baturiti Tabanan Bali tahun 2015 menunjukkan hasil yang signifikan berarti ada perbedaan stress pada kelompok perlakuan dan control setelah Terapi *Reminiscence*. Penelitian yang dilakukan dr Soebandi (2018) yang berjudul Terapi *Reminiscence* terhadap tingkat depresi pada lansia di PSWT Bondowoso tahun 2018 menunjukkan hasil signifikan terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia, intervensi terapi *Reminiscence* dapat menurunkan tingkat depresi lansia.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis ingin meneliti “Pengaruh Terapi *Reminiscence* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Lansia di Panti Asuhan Pancasila Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan”.

METODELOGI PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimenetel dengan *pre eksperiment design* dengan pendekatan *one group pre test and post test design* dimana desain ini tidak ada kelompok pembanding (kontrol), tetapi sudah dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan penelitian dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (program) (Notoadmodjo, 2012).

Penelitian dimulai survey awal bulan Desember 2019 dan penelitian dilakukan pada bulan Februari-Maret 2020 di SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.

Populasi sebanyak 30 lansia, Sampel dalam penelitian ini lansia yang tinggal di SPMAA dan lansia yang rumahnya terdekat dari SPMAA Menggunakan *total sampling*. Adapun kriteria inklusi eksklusi yang ditetapkan dikutip dari hasil penelitian Sani (2016), sebagai berikut :

1) Kriteria inklusi (1) Lansia yang di SPMAA mulai umur 60-74 tahun. (2) lansia di SPMAA berjenis laki-laki maupun perempuan. (3) Lansia yang tinggal SPMAA. (4) Lansia yang bersedia diteliti dan menjadi responden. (5) Lansia yang mengalami kecemasan berat, sedang dan ringan.

2) Kriteria eksklusi (1) Lansia yang tidak bersedia menjadi responden. (2) Lansia yang mempunyai keterbatasan aktivitas.

Data penelitian diambil menggunakan lembar kuesioner untuk variabel dependent yaitu Kecemasan. variabel independent yaitu terapi *Reminiscence* menggunakan SOP yang dilakukan empat kali pertemuan dengan waktu 30 menit/pertemuan.

HASIL PENELITIAN

Data Umum Lansia

1) Karakteristik Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.1 Distribusi Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin Di Panti Asuhan Pancasila Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan Maret Tahun 2020.

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Laki-laki	15	50,0
2	Perempuan	15	50,0
	Total	30	100

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa terdapat sebagian 15 (50,0%) berjenis kelamin Laki-Laki dan sebagian 15 (50,0%) berjenis kelamin Perempuan.

2) Karakteristik Lansia Berdasarkan Usia

Tabel 4.2 Distribusi Lansia Berdasarkan Usia Di Panti Asuhan Pancasila Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan Maret Tahun 2020.

No	Usia	Frekuensi	Prosentase (%)
1	60-64 tahun	10	33,3
2	65-69 tahun	6	20,0
3	70-74 tahun	14	46,7
	Total	30	100

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa hampir sebagian 14 (46,7%) lansia berusia 70-74 tahun, hampir sebagian 10 (33,3%) berusia 60-64 tahun, dan sebagian kecil 6 (20,0%) berusia 65-69 tahun.

3) Karakteristik Lansia Berdasarkan Pendidikan Terakhir

Tabel 4.3 Distribusi Lansia Berdasarkan Pendidikan Terakhir Di Panti Asuhan Pancasila Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan Maret Tahun 2020.

No	Pendidikan Terakhir	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Tidak Sekolah	11	36,7
2	SD	15	50,0
3	SMP	4	13,3
	Total	30	100

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebagian 15 (50,0%) lansia berpendidikan terakhir SD, hampir sebagian 11 (36,7%) lansia Tidak Sekolah, dan sebagian kecil 4 (13,3%) berpendidikan terakhir SMP.

Data Khusus

- 1) Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Terapi *Reminiscence* Pada Lansia Di Panti Asuhan Pancasila Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.

Tabel 4.4 Distribusi Sebelum Dilakukan Terapi *Reminiscence* Di Panti Asuhan Pancasila Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan Maret Tahun 2020.

Tingkat Kecemasan Pre			
No	Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	Kecemasan Berat	16	53,3
2.	Kecemasan Sedang	11	36,7
3.	Kecemasan Ringan	3	10,0
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa penurunan tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi *Reminiscence* dari 30 (100%) lansia sebagian besar mengalami kecemasan berat sebanyak 16 (53,3%), hampir sebagian mengalami kecemasan sedang sebanyak 11(36,7%) dan sebagian kecil mengalami kecemasan ringan sebanyak 3 (10,0%) lansia.

- 2) Tingkat Kecemasan Sesudah Dilakukan Terapi *Reminiscence* Pada Lansia Di Panti Asuhan Pancasila Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.

Tabel 4.5 Distribusi Sesudah Dilakukan Terapi *Reminiscence* Di Panti Asuhan Pancasila Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan Maret Tahun 2020.

Tingkat Kecemasan Post			
No	Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Prosentase %
1.	Kecemasan Sedang	5	16,7
2.	Kecemasan Ringan	18	60,0
3.	Tidak Ada Kecemasan	7	23,3
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan terapi *Reminiscence* dari 30 (100%) lansia sebagian besar mengalami kecemasan ringan sebanyak 18 (60,0%), sebagian kecil lansia mengalami tidak ada kecemasan sebanyak 7 (23,3%) dan sebagian kecil mengalami kecemasan sedang sebanyak 5 (16,7%) lansia.

- 3) Pengaruh Terapi *Reminiscence* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Werdha Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.

Tabel 4.6 Distribusi 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 Maret Tahun 2020.

Tingkat Kecemasan Pre Terapi <i>Reminiscence</i>	Tingkat Kecemasan Post Terapi <i>Reminiscence</i>			Total
	Kecemasan Sedang	Kecemasan Ringan	Tidak Ada Kecemasan	
Kecemasan Berat	5 31,2 %	10 62,5 %	1 6,2 %	16 100,0 %
Kecemasan Sedang	0 0%	8 72,7%	3 27,3%	11 100,0 %
Kecemasan Ringan	0 0%	0 %	3 100,0 %	3 100,0 %
Total	5 16,7%	18 60,0 %	7 23,3 %	30 100,0 %
$Z = -4.920$		$P = 0.000$		

Berdasarkan tabel 4.6 dapat diketahui bahwa hasil penelitian sebelum dilakukan terapi *Reminiscence* dari 30 lansia sebagian besar mengalami kecemasan berat sebanyak 16 (53,3%) lansia, sebagian besar mengalami kecemasan sedang sebanyak 11 (36,7%) lansia, sebagian kecil mengalami kecemasan ringan sebanyak 3 (10,0%) lansia dan setelah dilakukan terapi *Reminiscence* mengalami penurunan kecemasan yakni sebagian besar mengalami kecemasan ringan sebanyak 18 (60,0%) lansia, sebagian kecil tidak mengalami kecemasan sebanyak 7 (23,3%) lansia, dan sebagian kecil mengalami kecemasan sedang sebanyak 5 (16,7 %) lansia,

PEMBAHASAN

1) Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Terapi *Reminiscence* Di Panti Asuhan Pancasila Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan

Berdasarkan tabel 4.4 di atas dapat diketahui hasil penelitian bahwa penurunan tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi *Reminiscence* terdapat 30 lansia sebagian besar mengalami kecemasan berat sebanyak 16 (53,3%) lansia, hampir sebagian mengalami kecemasan sedang sebanyak 11 (36,7%) lansia, dan sebagian kecil mengalami kecemasan ringan sebanyak 3 (10,0%) lansia. Hal ini menunjukkan bahwa masih banyaknya lansia yang mengalami kecemasan berat.

Kecemasan (*anxiety*) adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya, kecemasan sebagai suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan disertai respon perilaku, emosional dan fisiologis individu yang mengalami kecemasan (Manurung, 2016).

Kecemasan pada lansia memiliki gejala seperti perasaan khawatir atau takut, mudah tersinggung, gelisah, perasaan kehilangan, sulit tidur sepanjang malam, konflik-konflik yang ditekan dan berbagai masalah yang tidak terselesaikan akan menimbulkan kecemasan. permasalahan yang terjadi beralih menjadi perasaan khawatir, sehingga kerisauan mereka menjadi bertambah besar. Kekhawatiran yang mereka rasakan terus-menerus mengakibatkan mereka kurang efektif dalam menjalankan tugas sehari-hari sehingga terjadi sesuatu yang salah pada diri mereka. Alasan apapun yang terjadi, jika individu mulai merasakan kecemasan, maka mereka tidak dapat mengendalikan perasaan (Halgin, , 2013).

Faktor yang mempengaruhi kecemasan pada lansia meliputi lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain, emosi yang ditekan, sebab-sebab fisik atau pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan (Manurung, 2016).

Sedangkan Purwati & Wahyuni (2016) menyatakan perempuan cenderung mudah cemas dengan berbagai penyebab seperti ketidakstabilan hormon estrogen dan

progesterone. Tingkat kecemasan yang dimiliki laki-laki dan perempuan sangatlah berbeda, cara menyikapi permasalahan pun juga berbeda. Laki-laki cenderung memiliki sifat santai, kontrol emosi yang relatif stabil dan sikap yang rileks serta tidak terlalu larut akan masalah yang menyimpannya dan sebaliknya perempuan akan lebih sensitif dalam masalah yang menyimpannya dan sulit untuk dapat mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi, sehingga tingkat kecemasan perempuan akan lebih tinggi dibanding tingkat kecemasan yang dialami oleh laki-laki. Dan penyebab lain lansia yang mengalami kecemasan berat karena sebagian lansia tidak berkeluarga, sedih mengingat keluarga atau tidak cocok dengan teman di Panti Werdha.

Sesuai hasil penelitian yang diketahui bahwa masih banyaknya lansia yang mengalami kecemasan berat terutama pada lansia usia 60-74 tahun, dibanding dengan lansia yang mengalami kecemasan ringan lebih sedikit. Kecemasan berat ini terbukti ketika sebelum diberikan terapi *Reminiscence* lansia tersebut terlihat tegang, menunjukkan sikap yang belum rileks, tidak percaya diri, sering merasakan mimpi buruk, daya ingat menurun, gigi gemetuk, dada berdebar-debar, sering menarik nafas, kehilangan berat badan, kepala terasa berat, dan jari gemetar sehingga memudahkan timbulnya gelisah atau kecemasan. Karena munculnya gejala kecemasan sangat bergantung pada kondisi individu, dalam arti bahwa pengalaman-pengalaman emosional atau konflik mental yang terjadi pada individu akan memudahkan timbulnya gejala kecemasan. Selain faktor usia, jenis kelamin, lingkungan emosi yang ditekan juga merupakan faktor utama yang dapat mempengaruhi kecemasan individu. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa lansia harus mempunyai koping individu yang baik sehingga ia akan mampu menangani permasalahan atau tantangan yang ada dalam hidupnya.

2) Tingkat Kecemasan Setelah Diberikan Terapi *Reminiscence* Di Panti Asuhan Pancasila Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.

Berdasarkan tabel 4.5 di atas dapat diketahui bahwa penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan terapi *Reminiscence* terdapat 30 lansia sebagian

besar mengalami kecemasan ringan sebanyak 18 (60,0%) lansia, sebagian kecil mengalami tidak ada kecemasan sebanyak 7 (23,3%) lansia, dan sebagian kecil mengalami kecemasan sedang sebanyak 5 (16,7%) lansia.

Kecemasan adalah suatu mood, biasanya bersifat tidak menyenangkan, disertai sensasi di tubuh (somatik) dan terjadi dengan rasa ketidakpastian dan ancaman akan masa depan secara subjektif (Basant, 2011).

Kecemasan adalah suatu pengalaman subjektif mengenai ketengangan mental yang mengelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman dan perasaan yang tidak menyenangkan (Manurung, 2016). Sedangkan menurut Hawari (2013) pada saat pengukuran tingkat kecemasan, keluhan-keluhan yang diungkapkan lansia seperti firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, takut sendirian dan keluhan somatik lainnya, seseorang yang mengalami gangguan cemas yang bersangkutan tidak dapat mengatasi stressor psikososial yang dihadapinya.

Reminiscence merupakan sebuah metode yang menggunakan ingatan untuk menjaga kesehatan mental dan memperbaiki kualitas hidup. *Reminiscence* bukan hanya untuk mengingat kejadian masa lalu atau pengalaman namun sebuah proses terstruktur yang sistematis untuk merefleksikan sebuah kehidupan dengan fokus pada evaluasi ulang, pemecahan masalah dari masa lalu sehingga menemukan makna sebuah kehidupan dan akses dalam mengatasi permasalahan secara adaptif. (Chen, Li, & Li, 2012). Terapi *Reminiscence* bertujuan untuk meningkatkan kemampuan memori dengan prinsip kenangan dapat diberikan pada lansia secara individu, keluarga maupun kelompok. Pelaksanaan kegiatan terapi secara kelompok memberi kesempatan pada lansia untuk membagi pengalamannya pada anggota kelompok sehingga dapat tercipta suasana yang harmonis dan memberi efek relaksasi (Sumartono, 2014).

Terapi *Reminiscence* efektivitas digunakan pada lansia yang mengalami deficit kognitif seperti penyakit Alzheimer, depresi, kecemasan atau masalah mental lainnya. Pada dasarnya terapi *Reminiscence* dan *life review* telah ditemukan untuk meningkatkan kepuasan hidup, menurunkan

kecemasan, atau mencegah depresi, meningkatkan interaksi sosial, mengurangi rasa sakit kronis, membantu dengan orientasi kognitif dan meningkat hubungan antar keluarga (Latha,dkk., 2014).

Oleh karena itu untuk mengurangi tingkat kecemasan pada lansia peneliti melakukan terapi *Reminiscence* dan setelah dilakukan terapi *Reminiscence* lansia yang mengalami kecemasan berat dapat menurun menjadi kecemasan ringan hal itu terbukti lansia merasa rileks, tidak mudah gemetar, tidak tegang, tidak mudah gelisah, lebih mudah bersosialisasi, dan tidak mudah tersinggung dengan teman sebaya yang ada di Panti Werdha dapat dipengaruhi karena lansia dapat mengingat pengalaman keberhasilannya pada masa lalu yang pernah dialami dan suka cita yang dialami sehingga menimbulkan perasaan bahagia pada lansia.

3) 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

Berdasarkan tabel 4.6 dapat diketahui bahwa hasil penelitian sebelum dilakukan terapi *Reminiscence* terdapat 30 lansia sebagian besar mengalami kecemasan berat sebanyak 16 (53,3%) lansia, sebagian besar mengalami kecemasan sedang sebanyak 11 (36,7%) lansia, sebagian kecil mengalami kecemasan ringan sebanyak 3 (10,0%) lansia dan setelah dilakukan Terapi *Reminiscence* mengalami penurunan kecemasan sebagian besar mengalami kecemasan ringan sebanyak 18 (60,0%) lansia, sebagian kecil tidak mengalami kecemasan sebanyak 7 (23,3%) lansia, dan sebagian kecil mengalami kecemasan sedang sebanyak 5 (16,7 %) lansia.

Berdasarkan hasil pengujian dengan *Wilcoxon Sign Rank Test* yang menggunakan program SPSS PC for Windows versi 16.0 , didapatkan nilai Z -4.920 (tanda negatif – tidak relevan, karena hanya menunjukkan arah) dengan tingkat signifikan 0,000 ($P < 0,05$). Maka H_0 di tolak atau H_1 di terima, artinya terdapat pengaruh terapi *Reminiscence* terhadap penurunan kecemasan pada lansia (usia 60-74) di Panti Asuhan Pancasila Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.

Menurut Aryana dan Novitasari (2013) menyatakan bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan pada lansia ini meliputi kondisi kesehatan fisik yang menurun, kondisi psikologis, keluarga, lingkungan dan lama tinggal di panti werdha. Sedangkan menurut Manurung (2016) faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu faktor fisik, trauma atau konflik dan lingkungan awal yang tidak baik.

Menurut Manurung (2016) terapi *Reminiscence* bertujuan untuk meningkatkan harga diri dan membantu individu mencapai kesadaran diri dan memahami diri, beradaptasi terhadap stress dan melihat bagian dirinya dalam konteks sejarah dan budaya. Sedangkan menurut Kartika dan Mardalinda (2017) terapi *Reminiscence* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia 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.

Fakta tersebut dapat didukung oleh pendapat Putra (2014) yang menyatakan bahwa dengan mengingat kembali pengalaman keberhasilan atau suka cita yang pernah dialami lansia akan menimbulkan perasaan bahagia, senang dan bangga pada saat proses terapi berlangsung. Perasaan bahagia dan bangga ini kemudian diintegrasikan dengan kemampuan dan keberhasilan lansia saat ini (usia tua). Dengan demikian lansia masih dapat memotivasi dirinya untuk menimbulkan perasaan bahagia dan bangga dengan diri sendiri, sehingga perasaan-perasaan negatif dan kesedihan yang dirasakan dapat menjadi berkurang atau bahkan hilang.

Dari fakta dan beberapa teori yang ada dapat kita lihat bahwa semakin bertambahnya usia lansia maka semakin tinggi pula kecemasan lansia di panti werdha, dan lingkungan yang tidak baik juga mempengaruhi tingkat kecemasan sehingga akan mempengaruhi mekanisme coping lansia begitupun lingkungan yang baik serta usia yang masih muda maka semakin rendah pula kecemasan yang terjadi pada dirinya. Dengan melakukan terapi *Reminiscence* pada

lansia dimana lansia tersebut menceritakan kenangan-kenangan yang menyenangkan di masa lalu, maka dengan sendirinya akan membuat lansia dapat melupakan berbagai hal yang tidak menyenangkan dalam kehidupannya saat ini. Hal tersebut dapat mengurangi emosi negatif yang dirasakan dan meningkatkan mood positif lansia. Pada saat yang sama juga akan mengalihkan pikiran lansia dari pikiran negative menjadi pikiran positif sehingga akan merubah respon maladaptive menjadi respon adaptif.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa ada penurunan tingkat kecemasan lansia semakin lebih baik, dimana nilai pengukuran tingkat kecemasan semakin menurun setelah lansia mendapatkan terapi *Reminiscence* pada lansia yang mengalami kecemasan.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Setelah dilakukan analisa data dan melihat hasil analisa dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Sebagian besar tingkat kecemasan berat pada lansia sebelum dilakukan terapi *Reminiscence* di Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.
- 2) 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.
- 3) Ada pengaruh terapi *Reminiscence* terhadap penurunan kecemasan pada lansia di Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.

SARAN

Berdasarkan hasil kesimpulan diatas, maka ada beberapa saran dari penulis yaitu sebagai berikut :

- 1) Bagi Akademik
Sebaiknya dapat digunakan sebagai sarana pembandingan bagi dunia ilmu pengetahuan dalam memperkaya informasi tentang terapi *Reminiscence* bagi penurunan kecemasan lansia.
- 2) Bagi Praktis
(1) Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai masukan tenaga kesehatan dalam

meningkatkan pelayanan khususnya penanganan kecemasan pada lansia.

(2) Bagi Panti Werdha

Diharapkan bisa menggunakan terapi *Reminiscence* untuk penurunan tingkat kecemasan kedepannya pada lansia di Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA).

(3) Bagi Profesi Keperawatan

Hasil Penelitian ini diharapkan keperawatan jiwa lebih memperhatikan cara untuk penurunan kecemasan pada lansia.

3) Bagi Peneliti

Setelah dilakukan penelitian ini hendaknya penulis bisa mengaplikasikan ilmu dan pengalaman yang didapatkan serta menambah wawasan khususnya tentang pengaruh terapi *Reminiscence* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia.

4) Bagi Peneliti selanjutnya

Untuk lebih teliti dalam melakukan penelitian khususnya tentang pengaruh terapi *Reminiscence* terhadap penurunan tingkat kecemasan. banyak faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryana, K.O dan Novitasari, .2013. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran. *Jurnal Keperawatan Jiwa. Vol.1*
- Dariah, E.D dan Okatiranti. (2015). Hubungan Kecemasan dengan kualitas tidur lansia di Posyandu Anyelur Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan. Volue III, No. 2.*
- Hawari, H.D. (2013). *Manajemen Strees Cemas Dan Depresi*. Jakarta: FK UI
- Halgin, R. P., Whitbourne, S.K (2013). *Psikologi Abnormal: Prespektif Pada Gangguan Psikologi*. Jakarta: Salemba Medika
- Kartika, I. R, dan Mardalinda. 2017. Pengaruh Terapi *Reminiscence* Terhadap Penurunan Tingkat Strees Pada Lansia. *Jurnal Human Care*.
- Latha, K.S., Bhandary. D.V., Tejaswini, S., Sahana, M (2014). *Reminiscence Therapi*.
- Lukaningsih, Z.Luk. *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika. 2013.
- Manurung, N. (2016). *Terapi Reminiscence* . Jakarta: Cv Trans Info Media.
- Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik* . Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Notoatmojo, Soekidjo (2010). *Meatodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta PT
- Nursalam. (2014). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Puri, Basant. (2011). *Buku Ajar Psikiatri*. Jakarta: EGC.
- Putra, H. 2014. Pengaruh Terapi *Reminiscence* (Mengenang Masa Lalu Yang Menyenangkan) Terhadap Depresi pada Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang.
- Rahayuni, N. P., Utami, S. A., & Swedarma, E. K. (2015). Pengaruh Terapi *Reminiscence* Terhadap Stress Pada Lansia. *Keperawatan Sriwijaya*, 130-138.
- Sunaryo, Wijayanti, R. K., Widayanti, E. D., Sukrillah, U. A., Riyadi, S., & Kuswati, A. (2015). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Syarniah. (2010). Pengaruh Terapi Kelompok *Reminiscence* Terhadap Depresi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan . *Jurnal Kesehatan* , 1-7.