

Pengaruh Terapi *Reminiscence* terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Inakaka Provinsi Maluku

Mirdat Hitiyut*, Ernawati Hatuwe

Keperawatan dan Profesi Ners, STIKes Maluku Husada

*Correspondence: mirdadhitiyaut@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi *reminiscence* terhadap penurunan tingkat kecemasan lansia. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi experiment* dengan rancangan penelitian *pretest and posttest nonequivalent control group*. Teknik *sampling* menggunakan *total sampling* didapatkan 35 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner yang terdiri dari 14 pertanyaan dan standar operasional prosedur terapi *reminiscence*. Hasil penelitian dengan uji *paired sampel t-test* pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara tingkat kecemasan pada *pre test* dan *post test*. Pada kelompok perlakuan menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan. Hasil penelitian dengan uji *independent sampel t-test* didapatkan bahwa ada pengaruh terapi *reminiscence* terhadap penurunan tingkat kecemasan lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Inakaka Provinsi Maluku.

Kata Kunci: lansia, kecemasan, terapi *reminiscence*

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of reminiscence therapy on reducing anxiety levels in the elderly. This study used a quasi-experimental research design with a pretest and posttest nonequivalent control group. The sampling technique used total sampling to obtain 35 respondents. The research instrument used a questionnaire consisting of 14 questions and standard operating procedures for reminiscence therapy. The results of the paired sample t-test in the control group showed that there was no difference between anxiety levels in the pre-test and post-test. In the treatment group, there was a significant difference in reducing anxiety levels. The results of the study using an independent sample t-test showed that there was an effect of reminiscence therapy on reducing anxiety levels in the elderly at the Tresna Werdha Inakaka Social Home in Maluku Province.

Keywords: *elderly, anxiety, reminiscence therapy*

PENDAHULUAN

Lansia merupakan istilah bagi individu yang telah memasuki periode dewasa akhir Batasan lanjut usia menurut (Hitiyaut et al., 2022) Organisasi Kesehatan Dunia atau *World Health Organization* (WHO) adalah usia 60 tahun atau lebih. Batasan ini sesuai dengan batasan lanjut usia yang ditetapkan di Indonesia yang tercantum dalam Undang-Undang nomor 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia. Lanjut usia adalah seseorang yang telah memasuki tahap akhir dalam fase kehidupan dan dikategorikan dalam beberapa kelompok usia dimana seorang lanjut usia akan melewati proses penuaan (Syafitri et al., 2019). Proses menua merupakan suatu proses yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Kondisi ini akan berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun

kesehatan jiwa misalnya kecemasan secara khusus pada lansia (Setyowati & Hakim, 2021)

Kecemasan merupakan suatu gangguan psikologis yang ditandai ketakutan atau kekhawatiran, perasaan sedih, emosional terganggu, mudah putus asa secara mendalam dan berulang sehingga menyebabkan perasaan tidak nyaman dan hilangnya konsentrasi (Shalihah et al., 2023). Kecemasan menjadi reaksi yang dapat dialami siapapun. Pada dasarnya kecemasan adalah hal yang wajar di alami setiap orang sebagai respon normal terhadap keadaan yang dianggap mengancam ataupun terhadap tekanan yang menyebabkan seseorang menjadi gelisah dan takut (Syafitri et al., 2019).

Berdasarkan data menurut WHO, diperkirakan 4% populasi global saat ini gangguan kecemasan. Pada tahun 2019, 301 juta orang di dunia mengalami gangguan kecemasan,

menjadikan gangguan kecemasan sebagai gangguan mental yang paling umum (WHO, 2024). Prevalensi kecemasan lanjut usia di Indonesia mencapai 8.114.774 kasus menyumbang 3,3% penduduk dunia yaitu usia 60-64 tahun sebanyak 5,4%, usia 65-69 tahun sebanyak 5,1%, usia 70-74 tahun sebanyak 4,95%, usia 75-80 tahun sebanyak 2,95% dan usia diatas 80 tahun sebanyak 2,95% (Utami & Silvitasari, 2022). Penelitian Hitiyut et al (2024) didapatkan bahwa kecemasan lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Inakaka Provinsi Maluku berada pada kategori rendah (27%), kategori sedang (40%), kategori berat (27%) dan kategori berat sekali (6%).

Umumnya ketika lansia mengalami kecemasan, mereka tidak dapat menjelaskan apa yang mereka rasakan, tetapi dapat dilihat dengan jelas beberapa gejala yang dialami oleh lansia tersebut. Menurut Journal of American Society dalam (Putri & Kurniawan, 2023) dinyatakan bahwa 3-14 dari setiap 100 orang lansia memiliki gangguan kecemasan dengan berbagai gejala yang bervariasi. Gejala kecemasan pada lansia dapat berupa emosi yang labil, mudah tersinggung, kecewa, tidak bahagia, perasaan kehilangan dan tidak berharga, perasaan cemas, depresi, kehilangan rasa aman, gelisah, berkeringat dingin, sering berdebar-debar, pusing, susah makan, dan insomnia (Fredika, 2022). Menurut Andesty & Syahrul (2018) kecemasan dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia.

Penatalaksanaan kecemasan terbagi dalam tatalaksana farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi meliputi obat-obatan dan terapi nonfarmakologi bisa dengan menggunakan terapi *Reminiscence*. *Reminiscence* merupakan terapi yang berfokus pada ingatan bertukar pengalaman masa lalu yang menyenangkan dengan cara bercerita dan mendiskusikan satu sama lain yang dapat membantu lansia dalam mengalihkan perasaan negatif menjadi positif sehingga dapat beradaptasi dengan kecemasan (Fredika, 2022). Sejalan dalam penelitian Abdulah et al (2022) menyatakan bahwa terapi *reminiscence* mengacu pada memori, kenangan masa lalu dan saling bertukar pengalaman positif di masa lalu mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga tua dalam menyampaikan informasi atau ulasan hidup dengan keterampilan yang dimiliki.

Penelitian Nurkamila (2020) terkait pengaruh terapi *reminiscence* terhadap tingkat kecemasan lansia dengan hipertensi menunjukkan

hasil bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada variabel tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi *reminiscence*. Hasil dari pengambilan data awal yang di lakukan pada bulan Mei 2024 di dapatkan hasil data lansia yang berada pada Panti Sosial Tresna Werdha Inakaka Provinsi Maluku berjumlah 35 lansia. Rata-rata presentase hasil data lansia berdasarkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 17 jiwa atau 49%, lansia dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 18 jiwa atau 51%. Rata-rata presentase hasil data lansia berdasarkan batasan usia, di dapatkan hasil lansia batasan usia pertengahan sebanyak 2 jiwa atau 6%, lansia batasan lanjut usia sebanyak 18 jiwa atau 51%, lansia batasan lanjut usia tua sebanyak 15 jiwa atau 43%. Dan peneliti melakukan observasi didapatkan masalah kecemasan yang terjadi sesuai dengan kehidupan nyata para lansia disana meliputi kecemasan terhadap usia harapan hidup, kecemasan terhadap kondisi fisik yang semakin melemah, juga kecemasan terhadap fungsi kemandirian lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *Reminiscence* terhadap penurunan tingkat kecemasan Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Inakaka Provinsi Maluku.

METODE

Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2024 di Panti Sosial Tresna Werdha Inakaka Provinsi Maluku untuk menganalisa pengaruh terapi *reminiscence* terhadap penurunan tingkat kecemasan lansia. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experiment*. *Quasi Experiment* adalah desain penelitian analitik yang mengujicoba suatu intervensi pada sekelompok subjek dengan atau tanpa kelompok perbandingan namun tidak dilakukan randomisasi dengan rancangan penelitian *Pretest and Posttest Nonequivalent Control Group*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Inakaka Provinsi Maluku dengan jumlah 35 orang. Sampel yang di pakai oleh peneliti dalam penelitian ini adalah 35 Responden. Teknik dalam pengambilan sampel diambil secara total sampling yaitu seluruh populasi diteliti yang berjumlah 35 responden. Responden dibagi menjadi 2 kelompok, kelompok perlakuan berjumlah 18 responden dan kelompok Kontrol berjumlah 17 responden. Variabel dependent dalam penelitian ini adalah kecemasan lansia

dan variabel independent dalam penelitian ini adalah terapi *reminiscence*.

Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Kuesioner HARS terdiri dari 14 item pertanyaan untuk mengukur tanda adanya kecemasan. Cara penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori: 0= tidak ada gejala sama sekali, 1= satu gejala yang ada, 2= sedang/separuh gejala

yang ada, 3= berat/ lebih dari separuh gejala yang ada, 4= sangat berat semua gejala ada. Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlahkan skor 1-14 dengan hasil: Skor <14 = tidak ada kecemasan, Skor 14-20 = kecemasan ringan, Skor 21-27 = kecemasan sedang, Skor 28-41 = kecemasan berat, Skor 42-56 = kecemasan berat sekali / panik

HASIL

Tabel 1
Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Usia

Kelompok Perlakuan			Kelompok Kontrol		
Usia (thn)	Jumlah (n)	Persen (%)	Usia (thn)	Jumlah (n)	Persen (%)
45 – 59	0	0.0	45 – 59	2	11.8
60 – 74	8	44.4	60 – 74	10	58.8
75 – 90	10	55.6	75 – 90	5	29.4
Total	18	100.0	Total	17	100.0

Sumber: data olahan

Tabel 1. Menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan kelompok usia didapatkan paling banyak dengan jumlah 10 responden yaitu berada di rentang usia 75-90 tahun pada kelompok perlakuan (55.6%) dan

berada di rentang usia 60 – 74 pada kelompok kontrol (58.8%), dan paling sedikit berada di rentang usia 45-59 tahun pada kelompok kontrol dengan jumlah 2 responden (11.8%).

Tabel 2
Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Kelompok Perlakuan			Kelompok Kontrol		
Jenis Kelamin	Jumlah (n)	(%)	Jenis Kelamin	Jumlah (n)	(%)
Laki-laki	5	27.8	Laki-laki	12	70.6
Perempuan	13	72.2	Perempuan	5	29.4
Total	18	100.0		17	100.0

Sumber: data olahan

Tabel 2 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin didapatkan paling banyak berjenis kelamin perempuan pada kelompok perlakuan dengan jumlah 13 responden (72.2%), dan paling sedikit dengan

jumlah 5 responden berjenis kelamin laki-laki (27.8%) pada kelompok perlakuan dan berjenis kelamin perempuan (29.4%) pada kelompok kontrol.

Tabel 3
Distribusi Tingkat Kecemasan Responden Pada Kelompok Perlakuan Sebelum dan Sesudah Terapi *Reminiscence*

No	Kategori	Pre-test		Post-test	
		n	%	n	%
1	Tidak Ada Kecemasan	0	0.0	16	88.9
2	Kecemasan Ringan	1	5.6	2	11.1
3	Kecemasan Sedang	15	83.3	0	0.0
4	Kecemasan Berat	2	11.1	0	0.0
5	Kecemasan Berat Sekali	0	0.0	0	0.0
Total		18	100	18	100

Sumber: data olahan

Tabel 3 menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan diperoleh untuk data pre test tingkat kecemasan yang paling banyak adalah dengan kategori kecemasan sedang dengan jumlah 15 responden (83.3%), dan yang paling sedikit dengan kategori kecemasan ringan dengan jumlah 1 responden (5.6%), sedangkan

untuk data post test tingkat kecemasan yang paling banyak dengan kategori tidak ada kecemasan dengan jumlah 16 responden (88.9%) dan yang paling sedikit dengan kategori kecemasan ringan dengan jumlah 2 responden (11.1%).

Tabel 4
Distribusi Tingkat Kecemasan Responden Pada Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Terapi *Reminiscence*

No	Kategori	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
		n	%	n	%
1	Tidak Ada Kecemasan	10	58.8	10	58.8
2	Kecemasan Ringan	6	35.3	6	35.3
3	Kecemasan Sedang	1	5.9	1	5.9
4	Kecemasan Berat	0	0.0	0	0.0
5	Kecemasan Berat Sekali	0	0.0	0	0.0
Total		17	100	17	100

Sumber: data olahan

Tabel 4 menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol diperoleh tingkat kecemasan yang paling banyak untuk data pre test dan post test adalah dengan kategori tidak ada kecemasan

dengan jumlah 10 responden (58.8%) dan yang paling sedikit dengan kategori kecemasan sedang dengan jumlah 1 responden (5.9%).

Tabel 5
Pengaruh Terapi *Reminiscence* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Inakaka Provinsi Maluku

Tingkat Kecemasan		n	Mean	T Hitung	Nilai P.Value
<i>Post test</i>	Kontrol	17	11.41	2.518	0.017
	Perlakuan	18	7.83		

Sumber: data olahan

Berdasarkan Tabel 5. Menunjukkan bahwa hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Independent Sampel T-test* diketahui bahwa kelompok perlakuan dan kelompok kontrol memiliki nilai signifikan Sig=0,017, yang mana nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), selanjutnya jika dilakukan perbandingan thitung dan ttabel dalam penelitian ini dapat ditentukan dengan menggunakan tabel distribusi t pada signifikansi 0,05 atau 0,025 (uji dua sisi) dengan $df = n-2$ atau $df = (18 + 17) - 2 = 33$, di dapat ttabel sebesar 2,034. Dengan kriteria uji thitung $>$ dari ttabel atau $2,518 > 2,043$ pada taraf signifikansi (α) 5%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan kelompok perlakuan dan kontrol.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, didapatkan karakteristik responden berdasarkan kelompok usia paling banyak dengan jumlah 10

responden yaitu berada di rentang usia 75-90 tahun pada kelompok perlakuan (55.6%) dan berada di rentang usia 60 – 74 pada kelompok kontrol (58.8%), dan paling sedikit berada di rentang usia 45-59 tahun pada kelompok kontrol dengan jumlah 2 responden (11.8%). Banyaknya responden dengan kelompok usia >60 tahun yang diberikan perlakuan dalam penelitian ini didasari oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu semakin tua usia lansia maka semakin tinggi tingkat kecemasan yang dimilikinya. Hal ini sejalan dengan penelitian Safitriana & Al Jihad (2023) yang mengatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah faktor usia yang lebih tua. Penelitian Arta & Prajayanti, (2023) Seiring bertambahnya usia individu akan mengalami penurunan kemampuan fisik, sosial dan psikologi. Perubahan pada lansia akan berpengaruh terhadap seluruh aspek kehidupan termasuk pada aspek kesehatan yang

menyebabkan terjadinya kecemasan pada lansia (Husna & Ariningtyas, 2020).

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin paling banyak berjenis kelamin perempuan pada kelompok perlakuan dengan jumlah 13 responden (72.2%), dan paling sedikit dengan jumlah 5 responden berjenis kelamin laki-laki (27.8%) pada kelompok perlakuan dan berjenis kelamin perempuan (29.4%) pada kelompok kontrol. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan (Junaidi & Noor, 2019) tentang gambaran tingkat kecemasan pada lansia yang didominasi oleh lansia perempuan. Jenis kelamin perempuan memiliki karakteristik kecemasan berat yang lebih tinggi dari pada laki-laki, karena laki-laki lebih aktif dan eksploratif dalam merespon kecemasannya, sedangkan wanita lebih sensitif dan memilih memendam kecemasan tersebut.

Tingkat kecemasan lansia pada kelompok perlakuan sebelum dan sesudah di berikan terapi reminiscence, menunjukan bahwa mayoritas tingkat kecemasan lansia pada kelompok perlakuan berada pada kategori kecemasan sedang dengan jumlah 15 responden (83.3%), dan yang paling sedikit dengan kategori kecemasan ringan dengan jumlah 1 responden (5.6%) pada saat pre test. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Haidah & Masnina, 2021) bahwa mayoritas responden pada penelitian ini berada pada kategori kecemasan sedang yaitu sebanyak mengalami kecemasan sedang sebanyak 14 orang (20,3%).

Penelitian sekarang ini berasumsi penyebab mayoritas responden berada pada kategori kecemasan sedang adalah adanya masalah dengan keluarga, lansia yang tinggal di panti sosial merasa tidak diharapkan lagi oleh keluarganya, lansia tersebut merasa bahwa dirinya sudah tidak disayang lagi. Pemikiran buruk yang muncul dalam diri lansia ini seringkali menyebabkan timbulnya kecemasan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Hanifah et al., 2023) dalam penelitiannya bahwa semua lansia pastinya menginginkan untuk menjalani masa tua bersama keluarganya, akan tetapi dengan dipindahkannya ke panti sosial menyebabkan semua keinginannya itu sirna dan berganti dengan munculnya perasaan pada lansia jika pihak keluarga sudah tidak sayang lagi dengan mereka hal inilah yang menjadi pemicu timbulnya kecemasan pada lansia yang berada di Panti Sosial.

Pada penelitian ini responden diberikan terapi reminiscence untuk meminimalisir

kecemasan yang terjadi. Terapi reminiscence merupakan salah satu bentuk intervensi dalam mengatasi kecemasan dengan menggunakan memori yang dilakukan terapis untuk memfasilitasi lansia guna mengingat kembali memori-memori masa lalu yang menyenangkan sejak masa anak, remaja dan dewasa serta hubungan lansia dengan keluarga, kemudian dilakukan sharing dengan orang lain (Siwayana et al., 2020). Kegiatan bercerita kenangan masa lalu dapat membantu lansia berinteraksi dan mengungkapkan perasaannya kepada keluarga dan teman sehingga lansia mampu beradaptasi terhadap stress (Muammar et al., 2023). Kenangan masa lalu yang diceritakan selama sesi terapi akan memunculkan perasaan bahagia dan meningkatkan produksi hormon endorfin. Endorfin dapat menimbulkan perasaan senang, bahagia dan nyaman sehingga membuat seseorang menjadi bersemangat. Dengan peningkatan *endorfin* lansia menjadi lebih rileks, positif dan mengurangi stres, cemas, depresi (Manurung et al, 2022).

Tingkat kecemasan lansia pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah terapi reminiscence berdasarkan data pada tabel 5.4 menunjukan bahwa pada kelompok kontrol diperoleh tingkat kecemasan yang paling banyak untuk data *pre test* dan *post test* adalah dengan kategori tidak ada kecemasan dengan jumlah 10 responden (58.8%) dan yang paling sedikit dengan kategori kecemasan sedang dengan jumlah 1 responden (5.9%). Penyebab rendahnya kecemasan lansia pada kelompok kontrol salah satunya karena adanya terpenuhinya kebutuhan spiritualitas lansia (Wulandari et al., 2023). Spiritualitas akan memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup lansia, hal ini dikarenakan spiritual yang baik akan membuat lansia merasa hidupnya lebih bermakna dengan melakukan hal-hal positif (Abdulah et al., 2022). Spiritualitas berpengaruh terhadap kecemasan, spiritualitas yang baik yang sejalan dengan nilai agama dan adat istiadat akan menyebabkan individu tersebut memiliki tingkat kecemasan yang rendah. Spiritualitas bukan sekedar berhubungan baik dengan Tuhan akan tetapi juga mencakup kebaikan antara manusia dengan manusia (Wulandari et al., 2023).

Pada kelompok kontrol, responden hanya diberikan edukasi secara lisan tanpa bantuan media apapun. Edukasi yang diberikan memiliki beberapa hambatan seperti hambatan komunikasi efektif pada lansia karena keterbatasan fisik yang terjadi akibat dari proses menua (*aging process*)

seperti fungsi pendengaran yang menurun, mata yang kabur, tidak adanya gigi, suara yang mulai melemah, dan sebagainya (Putri & Kurniawan, 2023). Pada kelompok kontrol mayoritas lansia berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 12 orang (70,6%), asumsi peneliti kecemasan pada kelompok kontrol berada pada kategori ringan karena banyaknya responden yang berjenis kelamin laki-laki pada kelompok ini, sehingga mereka lebih mampu mengontrol emosi, lebih tenang dalam menghadapi masalah sehingga kecemasan yang dirasakan juga cenderung lebih ringan dibanding dengan kelompok perlakuan yang didominasi oleh perempuan. Pernyataan ini didukung dengan penelitian Rindayati et al (2020) yang mengungkapkan bahwa jenis kelamin dapat mempengaruhi terjadinya kecemasan pada lansia dimana wanita dua kali lebih banyak terjadi kecemasan pada lansia.

Penurunan tingkat kecemasan pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan sebelum dan sesudah dilakukan terapi reminiscence. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, didapatkan hasil analisis statistik dengan menggunakan uji Paired Sampel T-test diketahui pada kelompok kontrol didapatkan nilai p-value sebesar 0,120 atau $p > 0,05$. Pada kelompok perlakuan didapatkan nilai p-value sebesar 0,000 atau $p < 0,05$. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa terapi *reminiscence* terhadap tingkat kecemasan berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan yang terjadi pada kelompok yang diberi perlakuan. Sementara pada kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan terapi *reminiscence* tidak terdapat perbedaan antara tingkat kecemasan pada pre test dan post test. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Akhriansyah et al., (2019) hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia yang mendapatkan intervensi kondisi ansietas menurun secara bermakna ($p \text{ value} < 0,05$) dari skor 23,76 ke skor 18,10 masuk dalam kategori ansietas ringan. Sedangkan pada kelompok kontrol ($p \text{ value} < 0,05$) dari skor 22,76 ke skor 21,07 dan masuk dalam ansietas sedang. Penurunan ansietas pada kelompok intervensi lebih besar dibandingkan dengan ansietas pada kelompok kontrol.

Penelitian Karra (2015) setelah dilakukan pengolahan data dan menguji hasil penelitian secara kuantitatif dengan menggunakan uji statistik T *paired Test*. Angka *significancy* (P) adalah $p < 0,000 < 0,05$, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan skor tingkat kecemasan yang signifikan/bermakna antara kelompok perlakuan

dengan kelompok kontrol, dimana perubahan selisih skor tingkat kecemasan lebih besar pada kelompok perlakuan. Hasil penelitian yang sama ditunjukkan oleh (Kelompok perlakuan dengan pemberian terapi mengalami penurunan kecemasan dari awal 25.33 turun menjadi 16.80, penurunan angka sebesar 8.58 poin dengan $p = 0.000 (<0.05)$. Hal ini dapat diartikan bahwa setelah dilakukan post-test didapatkan hasil menyatakan perbedaan yang sangat bermakna pada kelompok eksperimen. Sehingga dapat diartikan bahwa pemberian terapi terbukti lebih efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dibandingkan kelompok kontrol tanpa perlakuan terapi.

Penelitian (Hidayatullah et al., 2021) Menyatakan bahwa lansia yang mendapatkan terapi bisa lebih rileks pikirannya dan menurunkan tingkat kecemasan yang dimiliki. *Reminiscence therapy* dapat memfasilitasi penyesuaian lanjut usia terhadap proses penuaan dengan membantu lanjut usia memikirkan kembali dan memperjelas pengalaman-pengalaman sebelumnya, dan studi penelitian telah menunjukkan adanya peningkatan kesejahteraan psikologis setelah mendapat intervensi *reminiscence therapy* (Hidayatullah et al., 2021). Terapi *reminiscence* atau terapi kenangan dalam penelitian ini dapat membantu lansia untuk mengingat kembali memori masa lalu yang menyenangkan guna memelihara kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup, salah satunya dengan berkurangnya tingkat kecemasan yang dimiliki (Wulandari et al., 2023).

Pengaruh terapi *reminiscence* terhadap penurunan tingkat kecemasan lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Inakaka Provinsi Maluku, berdasarkan hasil uji statistik di atas dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat pengaruh terapi *reminiscence* terhadap penurunan tingkat kecemasan lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Inakaka Provinsi Maluku. Atau H_0 di tolak dan H_a di terima.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa ada pengaruh terapi *reminiscence* terhadap penurunan tingkat kecemasan lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Inakaka Provinsi Maluku.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulah, M., Lismayanti, L., Falah, M., 2022, Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia dengan Hipertensi. *Healthc Nursing Journal*, 4(2), 368–373.
- Andesty, D., Syahrul, F., 2019. Hubungan Interaksi Sosial dengan Kualitas Hidup Lansia Di Unit Pelayanan Terpadu (UPTD) Griya Werdha Kota Surabaya Tahun 2017. *The Indonesian Journal of Public Health*, 13(2), 171–182.
- Akhriansyah, M., Keliat, B. A., Fernandes, F., 2019, Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Perubahan Insomnia dan Kemampuan Relaksasi Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Bungo. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 10(2), 33–44
- Arta, K. S., Prajayanti, E. D., 2023. Tingkat Kecemasan Lansia di Wilayah Rawan Bencana Tanah Longsor Desa Kemuning Kecamatan Ngargoyoso. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 8(1), 84–89.
- Fredika, W., 2022, Hubungan Tingkat Spiritual dengan Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungwungu Tahun 2022. *Skripsi*, STIKES Banyuwangi.
- Haidah, N. N., Masnina, R., 2021, Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Tingkat Kemandirian Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda 2019. *Borneo Student Research*. 2(3), 1599-1605
- Hanifah, Z, Anggara, P. S., Yuladi, A., Melvino, F., Salsabila L., 2023, Memberdayakan Lansia untuk Mencapai Successful Ageing. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 17103–17107
- Hidayatullah, A. I., Valency, E., Rahmawati, A., 2021, Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Harapan Hidup Lansia. *Jurnal Mitra Kencana Keperawatan dan Kebidanan*, 5(2), 18-24
- Hitiyaut, M, Hatuwe, E., Latuihamallo, M., 2022. Pengaruh Terapi Musik Rohani Kristen Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Inakaka Provinsi Maluku. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*. 2(1). 15-20.
- Hitiyaut, M., Hatuwe, E., Tunny, I., 2024. Pencegahan Perilaku Bullying Guna Menjaga Kesehatan Mental Remaja di SMK Kesehatan Tiant Mandiri Ambon. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*. 2(6), 2174-2178.
- Husna F, Ariningtyas N. 2020, Tingkat Kecemasan Lansia Berdasarkan Depression Anxiety Stress Scale 42 (Dass 42) di Posyandu Lansia Mekar Raharja Dusun Lemah Dadi Bangunjiwo, Kasihan Bantul. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*. 10(1), 36–44.
- Junaidi, J., Noor, Z., 2010. Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Melalui Terapi Musik Langgam Jawa. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 13(3), 195–201.
- Karra, A. K. D. G., 2015, Pengaruh Terapi Kelompok Reminiscence Terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Gowa. *Skripsi*, UIN Alauddin Makassar.
- Manurung, S. S., Nursanti, I., Irawati, D., Jumaiyah, W., 2022. Efek Reminiscence Therapy terhadap Fungsi Kognitif Pasien Pasca Stroke . *Jurnal Keperawatan*, 14(3), 785–798
- Muammar, Hamdiana, Fidjriani, M., 2023, Efektivitas Terapi Reminiscence Terhadap Tingkat Stres Lansia. *Darussalam Indonesian Journal of Nursing and Midwifery*, 5(1), 32–41.
- Putri, A. R., Kurniawan, Y., 2023, Kecemasan Menjalin Relasi Romantis: Studi Kasus terhadap Perempuan Penyintas Toxic relationship. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 7(1), 90-107
- Rindayati, Nasir, A., Astriani, Y., 2020, Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Vokasional*. 5(2), 95-101
- Safitriana, I., Al Jihad, M. N., 2023, Penerapan Terapi Reminiscence Untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif Lanjut Usia. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*. 6, 729–36.
- Siwayana, P. A., Purwanti, I. S., Murcittowati, P. A. S., 2020, Tinjauan Literatur: Faktor-Faktor Penyebab Kelengkapan Pengisian Rekam Medis Rawat Inap Rumah Sakit, *Jurnal Rekam Medis dan Informasi Kesehatan*, 1(2), 46-52.
- Setyowati, S., Hakim, N., 2021, Terapi Tersenyum Untuk Mengurangi Kecemasan Lansia Di Wilayah Bantul Yogyakarta. *Jurnal Abdimas Madani*

dan Lestari (Jamali), 3(2), 75–79.

- Shalihah, A. A., Yuliadarwati, N. M., Lubis, Z. I., 2023, Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kecemasan pada Komunitas Lansia di Kota Malang setelah Pandemi Covid-19. *Nursing Update Jurnal Ilmu Keperawatan*.14(1), 298–304.
- Syafitri, E. N., Rochdiat, W., Sukmawati, N. L. Y., 2019, Kombinasi Terapi Afirmasi Dan Aromaterapi Melati Terhadap Masalah Psikososial Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Di Universitas Respati Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu*, 1(2), 11–17.
- Utami, L. T., Silvitasari, I., 2022, Tingkat Kecemasan Berhubungan Tingkat Kemandirian Lansia di Posyandu Mawar X Pajang Laweyan. *Nursing Update Jurnal Ilmu Keperawatan*, 6(3), 144–152.
- Wulandari, I., Luthfa, I., Aspian, M., 2023, Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Spiritual dengan Tingkat Kecemasan Lansia di Panti Werdha, *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 402–410.