



---

**PENERAPAN TERAPI REMINISCENCE PADA LANSIA DENGAN DEPRESI  
TINGKAT SEDANG: SEBUAH LAPORAN KASUS**

**Puput Nugraha\*, Sheizi Prista Sari, Witdiawati**

Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Jl. Raya Bandung Sumedang KM.21, Hegarmanah, Sumedang,  
Jawa Barat 45363, Indonesia

\*puput20001@mail.unpad.ac.id

**ABSTRAK**

Gangguan depresi pada lansia merupakan fenomena yang beragam dan kompleks karena gejala yang muncul seringkali tidak dikenali atau diabaikan. Berbagai macam obat psikotropik banyak digunakan untuk mengobati depresi pada lansia, namun penggunaan jangka panjang pada lansia memberikan dampak yang buruk terhadap kognitif dan perlu dipertimbangkan. Terapi reminiscence merupakan salahsatu terapi nonfarmakologi yang memiliki efek positif untuk mengurangi depresi lansia. Tujuan : Tujuan dari laporan kasus ini adalah untuk melihat pengaruh penerapan terapi reminiscence terhadap tingkat depresi pada lansia. Metode : Laporan kasus menggunakan metode case report dimana peneliti fokus pada satu kasus. Subyek dalam laporan kasus ini merupakan seorang lansia (Ny. Y) usia 65 tahun yang tinggal di unit pelaksana teknis daerah pusat (UPTD) pelayanan sosial griya lansia Ciparay. Terapi dilakukan sebanyak tujuh sesi selama 14 hari dengan durasi selama 30-40 menit yang dilakukan secara wawancara masa lalu dan data yang didapatkan dianalisis berdasarkan interpretasi hasil Geriatric Distress Syndrome (GDS). Hasil : Total skor hasil pengkajian Geriatric Distress Syndrome (GDS) yang dilakukan setelah melakukan intervensi mengalami penurunan sebanyak dua poin yaitu dari sembilan (mengindikasi depresi sedang) menjadi tujuh (mengindikasi depresi ringan). Simpulan : Penerapan terapi reminiscence pada lansia memberikan dampak yang positif terhadap penurunan tingkat depresi. Laporan kasus ini diharapkan dapat menjadi data tambahan dalam menyusun intervensi nonfarmakologi berbasis bukti pada lansia yang mengalami depresi.

Kata kunci: depresi; lansia; terapi reminiscence

***APPLICATION OF REMINISCENCE THERAPY IN THE ELDERLY  
WITH MODERATE DEPRESSION : A CASE REPORT***

***ABSTRACT***

*Depressive disorders in the elderly are a diverse and complex phenomenon as symptoms are often unrecognized or ignored. Various psychotropic drugs are widely used to treat depression in the elderly, but long-term use in the elderly has a negative impact on cognition and needs to be considered. Reminiscence therapy is one of the non-pharmacological therapies that has a positive effect on reducing elderly depression. The objective The purpose of this case report is to see the effect of applying reminiscence therapy on depression levels in the elderly. Methods : Case reports use the case report method where researchers focus on one case. The subject in this case report is an elderly person (Mrs Y) aged 65 years who lives in the central regional technical implementation unit (UPTD) of Ciparay griya lansia social services. Therapy was carried out for seven sessions for 14 days with a duration of 30-40 minutes which was carried out by past interviews and the data obtained was analysed based on the interpretation of the Geriatric Distress Syndrome (GDS). Results : The total score of the Geriatric Distress Syndrome (GDS) assessment results carried out after the intervention decreased by two points, namely from nine (indicating moderate depression) to seven (indicating mild depression). Conclusion: The application of reminiscence therapy in the elderly has a positive impact on reducing depression levels. This case report is expected to be additional data in developing evidence-based non-pharmacological interventions in the elderly who experience depression.*

*Keywords: depression; elderly; reminiscence therapy*

## **PENDAHULUAN**

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir dalam tingkatan perkembangan manusia. Menurut Kementerian Kesehatan Indonesia (Kemenkes) lansia adalah seseorang yang sudah mencapai batas usia 60 tahun keatas (Dahlan et al., 2018). Pada tahun 2024 persentase lansia di Indonesia mencapai 12 % dari total penduduk. Jumlah tersebut menunjukkan bahwa Indonesia telah memasuki fase struktur dengan penduduk lansia dengan proporsi penduduk 10 % lebih merupakan lansia (Badan Pusat Statistik, 2024). Peningkatan jumlah penduduk lansia mengindikasikan bahwa usia harapan hidup individu yang semakin meningkat. Di sisi lain, ini adalah indikator keberhasilan dalam mencapai pembangunan nasional terutama di bidang kesehatan tetapi, juga dapat menyebabkan masalah apabila lansia tidak menerima pelayanan kesejahteraan yang baik. Lansia cenderung berisiko tinggi mengalami masalah kesehatan umum maupun kesehatan jiwa (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Menurut WHO pada tahun 2023 sebanyak 14% lansia mengalami gangguan kesehatan mental yang umum yaitu gangguan kecemasan dan depresi (WHO, 2023). Berdasarkan data Indonesia Family Life Survey (IFLS-5), angka kejadian depresi lansia di Indonesia cukup tinggi yaitu sekitar 16,3% dibandingkan angka kejadian rata-rata global sebesar 5,7%. Angka kejadian depresi pada lansia yang meningkat menunjukkan bahwa lansia di Indonesia rentan mengalami gangguan psikologis yang dapat menurunkan kualitas hidup secara signifikan. Berbagai faktor yang dapat mempengaruhi depresi pada lansia diantaranya yaitu kondisi kesehatan, ketergantungan dalam pemenuhan aktivitas sehari-hari, faktor ekonomi keluarga, dukungan sosial yang rendah, merasa tidak puas dengan kehidupan dan rendahnya kualitas hidup (Handajani et al., 2022). Gangguan depresi pada lansia merupakan fenomena yang beragam dan kompleks karena gejala yang muncul seringkali tidak dikenali atau diabaikan. Depresi pada lansia merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kerapuhan fisik pada lansia (Vaughan et al., 2015). Berdasarkan hasil penelitian Zao et al., 2024 mengungkap bahwa lansia dengan depresi memiliki risiko 27% lebih tinggi mengalami kerapuhan fisik dibandingkan dengan lansia yang tidak mengalami depresi (Zhao et al., 2024). Selain itu berdasarkan hasil penelitian Gramaglia et al., 2021 sebagian besar lansia yang mengalami depresi dan kelemahan fisik lebih banyak terjadi pada lansia yang tinggal di panti jompo dan fasilitas panti werdha di bandingkan dengan lansia yang tinggal di rumah (Gramaglia et al., 2021)

Berbagai macam obat psikotropik banyak digunakan untuk mengobati depresi pada lansia, obat psikotropik memberikan efek yang baik terhadap gejala depresi. Namun penggunaan jangka panjang pada lansia memberikan dampak yang buruk terhadap kognitif dan perlu dipertimbangkan (Maust et al., 2020). Selain itu pengobatan farmakologi memiliki banyak efek samping terhadap lansia seperti peningkatan berat badan dan risiko mengalami penyakit penyerta lainnya (Gil et al., 2019). Oleh sebab itu, saat ini pendekatan nonfarmakologi mulai banyak digunakan pada lansia, didukung dengan semakin banyaknya bukti-bukti ilmiah tentang efektifitas terapi nonfarmakologi. Terapi nonfarmakologi terbukti dapat mengurangi perkembangan penyakit psikopatologis, serta dapat memperbaiki kualitas hidup lansia (Tible et al., 2017). Berdasarkan sebuah studi meta analisis oleh Gramaglia et al., (2021) menjelaskan bahwa berbagai jenis terapi nonfarmakologi sudah banyak digunakan untuk mengatasi depresi pada lansia. Dalam penelitian tersebut juga mengidentifikasi beberapa intervensi nonfarmakologi yang efektif untuk mengurangi depresi pada lansia diantaranya yaitu Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yang diberikan dalam bentuk sesi konseling untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif. Terapi lainnya adalah exercise interventions yang disesuaikan dengan bentuk latihan beragam mulai dari aktivitas aerobik

ringan hingga senam lansia yang dilakukan secara rutin. Problem-Solving Therapy (PST) juga dapat di gunakan untuk menyusun langkah-langkah konkret untuk mengatasi gejala psikologis pada lansia. Bibliotherapy dan terapi berbasis teknologi serta terapi reminiscence (Gramaglia et al., 2021).

Terapi reminiscence merupakan salahsatu terapi nonfarmakologi yang menggunakan daya ingat masa lalu untuk memfasilitasi lansia dalam mengingat kembali kenangan masa lalu. Terapi reminiscence dikenal sebagai terapi dengan pendekatan tinjauan hidup yang memicu untuk mengingat memori masa lalu yang dapat meringankan perasaan depresi pada lansia, meningkatkan kualitas hidup, dan membantu mereka untuk hidup secara mandiri. Terapi reminiscence terdiri dari beberapa jenis meliputi terapi wawancara mengenai masa lalu, mengingat memori dengan foto, musik atau barang berharga di masa lalu. Terapi reminiscence berasal dari psikiatri geriatri, dan merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif yang dapat dilakukan secara individu maupun kelompok (Liu et al., 2021). Terapi reminiscence banyak dikenal karena intervensi psikologis yang sederhana dengan penerapan yang rendah risiko pada lansia dan dapat dengan mudah dilakukan baik di rumah sakit, tempat pelayanan sosial, maupun panti jompo (Park et al., 2019). Berdasarkan hasil penelitian Syed elis et al., 2020 menunjukkan bahwa terapi reminiscence pada lansia terbukti efektif dalam mengurangi depresi yang dibuktikan dengan penurunan secara signifikan hasil skor M-GDS-14 dari pre-tes hingga tindak lanjut 3 bulan untuk kedua kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa terapi reminiscence memiliki beberapa efek positif untuk mengurangi depresi lansia (Syed Elias et al., 2020). Selain itu terapi reminiscence lebih banyak dilakukan secara kelompok karena dapat lebih efisien waktu dan biaya (Bai Z & Shen J, 2017).

Meskipun efektifitas terapi reminiscence telah diakui, sebagian penggunaan terapi reminiscence lebih banyak dilakukan secara berkelompok. Faktanya, terapi reminiscence akan lebih memberikan dampak jika bersifat person-centered dengan memperhatikan budaya dan pengalaman unik dari setiap individu. Dengan begitu lansia dapat memperoleh kembali perasaan berharga, identitas dan makna hidup yang lebih baik dan membantu mengurangi depresi (Poorneselvan & Steefel, 2014). Selain itu, belum banyak studi yang meneliti penerapan terapi ini pada lansia dalam konteks panti di Indonesia. Laporan kasus ini menjelaskan penerapan terapi reminiscence jenis wawancara masalah yang dilakukan secara individu kepada lansia (Ny.Y) dengan usia 65 tahun yang tinggal di griya lansia sejak delapan bulan yang lalu dan mengalami depresi tingkat sedang. Dengan demikian, tujuan dari laporan kasus ini adalah untuk melihat pengaruh penerapan terapi reminiscence terhadap tingkat depresi pada lansia. Laporan ini dapat menjadi referensi dalam memberikan rekomendasi asuhan keperawatan yang holistik kepada lansia.

## **METODE**

Pendekatan penelitian ini menggunakan metode *case report* dimana peneliti fokus pada satu kasus yang ditangani sehingga bisa mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang subyek yang diteliti. Subyek dalam laporan kasus ini merupakan seorang lansia (Ny. Y) usia 65 tahun yang tinggal di Unit Pelaksana Teknis Daerah Pusat (UPTD) pelayanan sosial griya lansia Ciparay. Saat dilakukan pengkajian Ny. Y baru tinggal di UPTD pusat pelayanan griya sosial lansia Ciparay selama delapan bulan dan masih tahap adaptasi. Seringkali Ny. Y mengungkapkan merasa kesepian, tidak berharga dan merasa dibuang oleh keluarga dan anak-anak nya. Selain itu, Ny. Y seringkali mengurung diri dikamar dan tidak mau bergabung dengan teman satu wisma nya. Berdasarkan hasil pemeriksaan instrument *Geriatric Distress Syndrome* skor 11 menunjukkan adanya gejala depresi sedang seperti rasa kesepian, merasa tidak berharga, bosan dan hampa. Sementara keadaan umum klien tampak sehat, dengan

postur tubuh yang tegap. Selain itu, Ny. Y juga memiliki riwayat hipertensi, diabetes, kolesterol dan nyeri sendi yang memperburuk kondisi fisik dan psikologinya.

Studi ini dilakukan di UPTD pelayanan sosial griya lansia Ciparay mulai tanggal 22-27 Maret 2025 kemudian dilanjutkan kembali mulai tanggal 8-12 April 2025. Prinsip etik yang diterapkan dalam penelitian ini meliputi mendapatkan persetujuan dari klien melalui lembar *informed consent* yang sudah ditanda tangan, menjaga kerahasiaan identitas klien dan menghindari kerugian terhadap klien. Intervensi yang diberikan dalam studi ini yaitu terapi *reminiscence* untuk mengurangi tingkat stress pada lansia yang tinggal di panti jompo. Pemberian terapi *reminiscence* dilandaskan berdasar teori perkembangan psikososial Erikson tentang tahap akhir kehidupan “integritas *versus* keputusasaan”, jika lansia menyadari bahwa mereka telah menjalani kehidupan yang layak tanpa penyesalan, mereka akan menghadapi kematian dengan tenang, yang tercermin dalam integritas ego (Chen et al., 2021). Tema terapi *reminiscence* yang digunakan disesuaikan dengan keadaan lansia berdasarkan hasil *Evidence Based Practice*.

Proses penelitian ini diawali dengan melakukan pengkajian selama dua hari, data didapatkan melalui observasi, wawancara dan pemeriksaan fisik. Selain itu, peneliti juga menggunakan instrument *Geriatric Distress Syndrome* (GDS) untuk mengukur tingkat depresi lansia. Kemudian peneliti menyusun analisa data berdasarkan interpretasi hasil *Geriatric Distress Syndrome* (GDS). Intervensi terapi *reminiscence* dilakukan sebanyak tujuh sesi pertemuan selama 30-40 menit dalam dua minggu, dimana dalam satu minggu dilakukan terapi sebanyak tiga sampai empat sesi. Intervensi ini dilakukan di wisma tempat Ny. Y tinggal, adapun langkah-langkah pemberian terapi nya yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan refleksi serta penutup. Pada tahap persiapan peneliti menyiapkan tema yang akan dibahas saat terapi dengan *mereview* beberapa hasil penelitian sebelumnya. Peneliti juga mempersiapkan peralatan yang diperlukan dan tempat yang akan digunakan. Persiapan dilakukan selama 10 menit setiap sesi pertemuan termasuk dengan mempersiapkan keadaan klien dengan menanyakan kondisi klien pada hari itu, menjelaskan tujuan terapi dan kontrak waktu. Adapun tema yang digunakan selama sesi terapi yaitu :

- 1) Pertemuan ke-1 membahas tema masa kecil
- 2) Pertemuan ke-2 membahas tema masa remaja dan sekolah
- 3) Pertemuan ke-3 membahas tema keluarga
- 4) Pertemuan ke-4 membahas tema teman sekolah
- 5) Pertemuan ke-5 membahas tema pekerjaan
- 6) Pertemuan ke-6 membahas tema liburan/hobi
- 7) Pertemuan ke-7 membahas tema pencapaian dan harapan

## **HASIL**

Terapi *reminiscence* diimplementasikan tujuh kali dengan melakukan pengkajian depresi menggunakan instrument *Geriatric Distress Syndrome* (GDS) pada awal sebelum melakukan terapi, kemudian dilakukan pengkajian ulang di akhir sesi intervensi untuk mengetahui efektivitas terapi yang sudah diberikan.

Tabel 1.  
Tabel Perbandingan Hasil Geriatric Distress Syndrome (GDS) sebelum dan sesudah diberikan Terapi Reminiscence

No	Pertanyaan	Pre-Intervensi		Post-Intervensi	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Apakah anda pada dasarnya puas dengan kehidupan anda?		✓	✓	
2	Apakah anda sudah meninggalkan banyak kegiatan dan minat/kesenangan anda?	✓		✓	
3	Apakah anda merasa kehidupan anda hampa?	✓		✓	
4	Apakah anda sering bosan ?	✓			✓
5	Apakah anda mempunyai semangat baik sepanjang waktu ?		✓		✓
6	Apakah anda takut sesuatu menjadi buruk akan terjadi pada anda?	✓		✓	
7	Apakah anda merasa bahagia pada sebagian besar waktu anda?		✓		✓
8	Apakah anda sering merasa tidak berdaya?		✓		✓
9	Apakah anda senang tinggal di rumah daripada pergi ke luar mengerjakan sesuatu hal yang baru?	✓		✓	
10	Apakah anda mempunyai banyak masalah dengan daya ingat anda dibandingkan orang?		✓		✓
11	Apakah anda pikir hidup anda sekarang ini menyenangkan?		✓	✓	
12	Apakah anda merasa tidak berharga seperti perasaan anda saat ini?	✓		✓	
13	Apakah anda merasa anda penuh semangat?		✓	✓	
14	Apakah anda merasa bahwa keadaan anda tidak ada harapan?		✓		✓
15	Apakah anda pikir bahwa keadaan orang lain lebih baik daripada anda?		✓		✓

Berdasarkan tabel 1 total skor hasil pengkajian *Geriatric Distress Syndrome* (GDS) yang dilakukan sebelum melakukan intervensi yaitu sebelas menunjukkan gejala depresi sedang. Sementara setelah melakukan intervensi yaitu tujuh menunjukkan gejala depresi ringan. Berdasarkan tabel di atas, aspek yang berubah terdapat pada poin pertanyaan pertama tentang kepuasan hidup, rasa bosan dan rasa semangat. Setelah dilakukan terapi aspek tersebut berubah menjadi positif. Berdasarkan hasil wawancara masa lalu di setiap sesi pertemuan menunjukkan bahwa tema keluarga merupakan tema yang sangat Ny. Y senangi. Saat menceritakan keluarga Ny. Y jauh lebih bersemangat dibandingkan tema lain nya. Ny. Y merasa di masa lalu memiliki keluarga yang hangat penuh kasih sayang. Sehingga Ny. Y merasa bahwa sudah menjalankan kehidupan yang luarbiasa berhaga. Pada pertemuan dengan tema pekerjaan Ny. Y merasa sangat bangga dan menyukai pekerjaannya di masa lalu. Semangat yang diingat Ny. Y di masa lalu memotivasi Ny. Y saat ini untuk kembali semangat seperti waktu muda. Selain itu berdasarkan hasil refleksi pada setiap sesi terapi Ny. Y mengungkapkan bahwa setelah sesi terapi merasa lebih senang karena merasa sadar mempunyai kenangan yang baik, merasa tidak kespiian karena ada teman yang mendengarkan ceritanya dan merasa berharga dengan semua pengalaman yang sudah dilewatinya. Hal ini mengungkapkan bahwa terapi reminiscence memberikan efek terhadap depresi pada lansia.

## PEMBAHASAN

Laporan kasus ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan terapi *reminiscence* terhadap tingkat stres pada lansia. Pendekatan yang digunakan yaitu studi kasus pada seorang lansia yang tinggal di UPTD griya lansia Ciparay yang menunjukkan gejala depresi sedang dengan skor *Geriatric Distress Syndrome* (GDS) 11. Berdasarkan hasil temuan laporan kasus penerapan terapi *reminiscence* pada lansia di panti efektif dalam menurunkan tingkat stress lansia, hal ini terbukti dari menurunnya skor *Geriatric Distress Syndrome* (GDS) sebelum dan sesudah terapi. Hasil laporan kasus menunjukkan adanya penurunan tingkat depresi pada Ny. Y setelah dilakukan intervensi selama dua minggu. Dalam laporan kasus ini, intervensi terapi

*reminiscence* terbukti memberikan dampak positif terhadap tingkat gangguan psikososial lansia yang mengalami gejala depresi. Hal ini dibuktikan dengan menurunnya skor *Geriatric Distress Syndrome* (GDS) dari sebelum diberikan terapi yaitu sebelas menjadi tujuh setelah diberikan terapi. Skor awal mengindikasikan adanya gejala depresi sedang, sedangkan skor akhir setelah intervensi menunjukkan perubahan dalam kategori depresi ringan. Selain itu Ny. Y juga mengatakan merasa lebih berharga dengan semua kenangan yang sudah dilewatinya dan merasa tidak kesepian karena selama sesi terapi ada teman ngobrol yang mau mendengarkan ceritanya.

Penurunan tingkat depresi pada Ny. Y setelah dilakukan intervensi *reminiscence* menggambarkan adanya perubahan yang signifikan terhadap kondisi psikososial Ny. Y. Terapi *reminiscence* merupakan pendekatan berbasis *person-center care* dengan memanfaatkan kenangan masa lalu dari kehidupan. Terapi ini fokus untuk mengingat kembali memori masa lalu yang menyenangkan, mengingat pengalaman positif yang memperkuat identitas dan harga diri lansia (Woods et al., 2016). Terapi *reminiscence* bertujuan untuk mengevaluasi kembali kenangan sehingga lansia akan merasa damai dan puas dengan kehidupan yang sudah dilalui nya serta mampu menerima masa lalu dengan baik. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tema keluarga yang diberikan menjadi tema yang sangat disenangi oleh lansia. Hal ini terjadi karena berbagi cerita tentang keluarga dapat membangkitkan kenangan positif, memperkuat identitas diri, dan menciptakan kembali rasa keterhubungan emosional yang mungkin telah memudar akibat kondisi saat ini. Meski hubungan dengan keluarga saat ini terasa menyakitkan, kenangan masa lalu yang bahagia tetap menjadi sumber kenyamanan dan makna bagi lansia. Dalam konteks ini, terapi *reminiscence* berperan sebagai sarana yang memungkinkan lansia mengekspresikan perasaan terpendam dan mendapatkan kembali harga diri serta rasa dihargai.

Hal ini sejalan dengan teori Erikson mengenai tahap perkembangan psikososial pada lansia, yaitu tahap integritas ego *versus* keputusasaan. Pada tahap ini lansia telah mengalami sebagian besar kehidupan idiografis dan mulai merefleksikan bagaimana menjalani hidup di masa lalu. Jika lansia menyadari bahwa mereka telah menjalani kehidupan yang layak tanpa penyesalan, mereka akan menghadapi kematian dengan tenang, yang tercermin dalam integritas ego (Chen et al., 2021). Teori Erikson juga menggambarkan integritas ego sebagai penerimaan siklus hidup sebagai sesuatu yang harus terjadi (Westerhof et al., 2015). Hasil refleksi yang dilakukan disetiap akhir sesi terapi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa adanya perubahan gejala depresi pada Ny. Y. Hal ini terlihat dengan berubah nya jawaban dari beberapa pertanyaan mengenai kepuasan dalam kehidupan, rasa bosan, perasaan hidup menyenangkan dan merasa penuh semangat. Setelah penerapan terapi *reminiscence* Ny. Y merasa lebih puas dengan kehidupan yang sudah dilalui. Selain itu, Ny. Y juga merasa jarang bosan, merasa hidup lebih menyenangkan dan lebih bersemangat dengan dorongan motivasi dari kenangan yang dimilikinya. Hal lain yang diungkapkan Ny. Y setelah terapi yaitu mengungkapkan merasa dihargai karena ada orang yang mau mendengarkan kisah hidupnya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa terapi *reminiscence* tidak hanya memberikan dampak yang baik bagi aspek kognitif tetapi, juga memberikan dampak yang baik bagi aspek emosional dan sosial.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Bharathi, 2021 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat depresi dan aspek sosial pada lansia setelah dilakukan terapi *reminiscence*. Lansia merasa jauh lebih berharga karena kenangan yang sudah dilalui nya (Bharathi, 2021). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Ching-Teng et al., 2020 yang menyatakan bahwa terapi *reminiscence* memberikan dampak positif terhadap tingkat depresi dan makna hidup pada lansia. Terapi *reminiscence* memandu lansia untuk mengingat masa

lalu mereka dan menafsirkan kembali masa lalu guna membantu memahami diri sendiri, mengurangi depresi dan perasaan kehilangan, serta meningkatkan harga diri dan kepuasan hidup mereka (Ching-Teng et al., 2020). Efektifitas terapi *reminiscence* sudah banyak dibuktikan oleh berbagai hasil penelitian namun, beberapa penelitian menunjukkan penerapan terapi berdasarkan frekuensi dan durasi yang berbeda-beda. Hasil penelitian Pan et al., 2024 menunjukkan bahwa terapi *reminiscence* yang diberikan sebanyak satu kali dalam seminggu selama 60 menit tiap sesi dan dilakukan selama enam minggu, menunjukkan hasil yang positif dan efek terapi yang bertahan selama satu sampai tiga bulan pasca intervensi (Pan et al., 2024). Hal ini berbeda dengan hasil penelitian Xu et al., 2023 yang menyatakan bahwa terapi *reminiscence* yang diberikan sebanyak tujuh sampai delapan sesi selama 20 menit dalam waktu kurang dari tiga minggu terbukti memberikan dampak yang positif dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia (Xu et al., 2023).

Berbeda dengan penelitian sebelumnya, dalam laporan kasus ini penerapan terapi *reminiscence* dilakukan sebanyak tujuh kali sesi pertemuan selama 30-40 menit dalam dua minggu, dimana dalam satu minggu dilakukan terapi sebanyak tiga sampai empat sesi. Meskipun terdapat perbedaan waktu yang lebih singkat, laporan kasus ini tetap memberikan dampak yang positif terhadap depresi pada lansia. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian K. Kim & Lee, 2019 mengungkapkan bahwa jumlah sesi terapi *reminiscence* sebanyak tujuh sampai delapan sesi memberikan dampak yang signifikan terhadap penurunan gejala depresi pada lansia (K. Kim & Lee, 2019). Selain itu, penelitian studi eksperimental J. Kim & Lee, 2018 mengungkapkan bahwa durasi terapi *reminiscence* selama 40 menit atau kurang adalah waktu yang tepat untuk menerapkan terapi *reminiscence*. Hal ini karena durasi yang terlalu panjang seringkali membuat konsentrasi lansia menurun (J. Kim & Lee, 2018). Meskipun demikian, karena durasi yang diberikan lebih singkat mungkin saja memberikan efek jangka panjang yang akan berbeda dibandingkan dengan terapi yang diberikan dengan durasi yang lebih panjang.

## **SIMPULAN**

Laporan kasus ini menunjukkan bahwa penerapan terapi *reminiscence* pada lansia dapat memberikan dampak yang positif terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia. Temuan ini mendukung penerapan terapi *reminiscence* sebagai alternatif untuk mengurangi depresi pada lansia.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Badan Pusat Statistik. (2024, December 31). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024.

Bai Z, F., & Shen J. (2017). Progress of research on the application of reminiscence therapy in geriatric depression. *J. Nurs*, 24, 28–30.

Bharathi, A. R. (2021). Evaluate the Effectiveness of Reminiscence Therapy. *Journal of Pharmaceutical Research International*, 447–452.  
<https://doi.org/10.9734/jpri/2021/v33i46a32887>

Chen, P.-Y., Ho, W.-C., Lo, C., & Yeh, T.-P. (2021). Predicting Ego Integrity Using Prior Ego Development Stages for Older Adults in the Community. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18), 9490.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph18189490>

- Ching-Teng, Y., Ya-Ping, Y., Chia-Ju, L., & Hsiu-Yueh, L. (2020). Effect of group reminiscence therapy on depression and perceived meaning of life of veterans diagnosed with dementia at veteran homes. *Social Work in Health Care*, 59(2), 75–90. <https://doi.org/10.1080/00981389.2019.1710320>
- Dahlan, andi kasrida, Umrah, a. st., & Abeng, T. (2018). *Kajian Teori Gerontologi dan Pendekatan Asuhan* (Issue January 2018). <https://www.kemkes.go.id/article/view/19070500004/indonesia-masuki-periode-aging-population.html>
- Gil, I., Costa, P., Parola, V., Cardoso, D., Almeida, M., & Apóstolo, J. (2019). Efficacy of reminiscence in cognition, depressive symptoms and quality of life in institutionalized elderly: a systematic review. *Revista Da Escola de Enfermagem Da USP*, 53. <https://doi.org/10.1590/s1980-220x2018007403458>
- Gramaglia, C., Gattoni, E., Marangon, D., Concina, D., Grossini, E., Rinaldi, C., Panella, M., & Zeppegno, P. (2021). Non-pharmacological Approaches to Depressed Elderly With No or Mild Cognitive Impairment in Long-Term Care Facilities. A Systematic Review of the Literature. In *Frontiers in Public Health* (Vol. 9). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.685860>
- Guidelines to writing a clinical case report. (2017). *Heart Views*, 18(3), 104. <https://doi.org/10.4103/1995-705X.217857>
- Handajani, Y. S., Schröder-Butterfill, E., Hogervorst, E., Turana, Y., & Hengky, A. (2022). Depression among Older Adults in Indonesia: Prevalence, Role of Chronic Conditions and Other Associated Factors. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 18(1). <https://doi.org/10.2174/17450179-v18-e2207010>
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia 2019*. Kemenkes RI.
- Kim, J., & Lee, J. (2018). Intergenerational program for nursing home residents and adolescents in Korea. *Journal of Gerontological Nursing*, 44(1), 32–41.
- Kim, K., & Lee, J. (2019). Effects of Reminiscence Therapy on Depressive Symptoms in Older Adults with Dementia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 49(3), 225–240.
- Liu, Z., Yang, F., Lou, Y., Zhou, W., & Tong, F. (2021). The Effectiveness of Reminiscence Therapy on Alleviating Depressive Symptoms in Older Adults: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.709853>
- Maust, D. T., Strominger, J., Bynum, J. P. W., Langa, K. M., Gerlach, L. B., Zivin, K., & Marcus, S. C. (2020). Prevalence of Psychotropic and Opioid Prescription Fills Among Community-Dwelling Older Adults With Dementia in the US. *JAMA*, 324(7), 706. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.8519>
- Pan, X., Huang, Q., Zhang, Z., Liu, H., & Xiao, H. (2024). The effects of resourcefulness-based instrumental reminiscence therapy on psychological adjustment in nursing home residents: a randomised controlled trial. *Age and Ageing*, 53(1). <https://doi.org/10.1093/ageing/afad243>

- Park, K., Lee, S., Yang, J., Song, T., & Hong, G.-R. S. (2019). A systematic review and meta-analysis on the effect of reminiscence therapy for people with dementia. *International Psychogeriatrics*, 31(11), 1581–1597. <https://doi.org/10.1017/S1041610218002168>
- Poorneselvan, C., & Steefel, L. (2014). The Effect of Individual Reminiscence Therapy on Self-Esteem and Depression among Institutionalized Elderly in India. *Creative Nursing*, 20(3), 183–190. <https://doi.org/10.1891/1078-4535.20.3.183>
- Syed Elias, S. M., Neville, C., Scott, T., & Petriwskyj, A. (2020). The effectiveness of spiritual reminiscence therapy for older people with loneliness, anxiety and depression in Malaysia. *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 32(4), 341–356. <https://doi.org/10.1080/15528030.2020.1765448>
- Tible, O. P., Riese, F., Savaskan, E., & von Gunten, A. (2017). Best practice in the management of behavioural and psychological symptoms of dementia. *Therapeutic Advances in Neurological Disorders*, 10(8), 297–309. <https://doi.org/10.1177/1756285617712979>
- Utami, N. (2019). Validitas dan Reliabilitas Geriatric Depression Scale-15 Versi Bahasa Indonesia. Universitas Sumatra Utara.
- Vaughan, L., Corbin, A. L., & Goveas, J. S. (2015). Depression and frailty in later life: A systematic review. In *Clinical Interventions in Aging* (Vol. 10, pp. 1947–1958). Dove Medical Press Ltd. <https://doi.org/10.2147/CIA.S69632>
- Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., & McAdams, D. P. (2015). The Relation of Ego Integrity and Despair to Personality Traits and Mental Health. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, gbv062. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbv062>
- WHO. (2023). Mental Health of Older Adults. World Health Organization.
- Woods, R. T., Orrell, M., Bruce, E., Edwards, R. T., Hoare, Z., Hounsome, B., Keady, J., Moniz-Cook, E., Orgeta, V., Rees, J., & Russell, I. (2016). REMCARE: Pragmatic Multi-Centre Randomised Trial of Reminiscence Groups for People with Dementia and their Family Carers: Effectiveness and Economic Analysis. *PLOS ONE*, 11(4), e0152843. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0152843>
- Xu, L., Li, S., Yan, R., Ni, Y., Wang, Y., & Li, Y. (2023). Effects of reminiscence therapy on psychological outcome among older adults without obvious cognitive impairment: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1139700>
- Zhao, X., Duan, X., Shen, S., & Wang, J. (2024). Independent and combined associations of depression and cognitive impairment with frailty in oldest-old adults. *BMC Psychology*, 12(1), 502. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02007-x>

