

## **EFEKTIFITAS TERAPI REMINISCENCE TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA**

**Lia Juniarni, Linlin Lindayani\*, Gina Nurdina, Agus Hendra**

Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan PPNI Jawa Barat, Jl. Mahmud No.34, Pamoyanan, Kec. Cicendo, Kota Bandung, Jawa Barat, Indonesia 40173

\*[linlinlindayani@gmail.com](mailto:linlinlindayani@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Lansia menderita satu atau lebih penyakit kronis atau cacat dan seiring bertambahnya usia, prevalensi mereka meningkat. Salah satu masalah penuaan paling umum yang lebih banyak ditemukan di panti jompo adalah depresi. Saat ini peningkatan penelitian dan ulasan mendukung efisiensi perawatan psikoterapi untuk depresi. Berdasarkan intervensi tradisional, terapi reminiscence direkomendasikan untuk depresi geriatric. Terapi reminiscence berfokus pada penerimaan masa lalu seseorang, memandang kehidupan masa lalu seseorang sebagai periode yang berharga dan memuaskan, menemukan makna dalam kehidupan, mempersempit kesenjangan antara realitas dan impian, menerima peristiwa negative masa lalu dan mengenali pola berkelanjutan antara masa lalu dan sekarang. Tujuan dari *evidence-based practice* adalah untuk mengetahui efektifitas terapi reminiscence terhadap tingkat depresi pada lansia. Pencarian literature yang dilakukan melalui pencarian artikel ke google scholar dan Pubmed dengan menggunakan kombinasi kata kunci *reminiscence therapy, depression, elderly*. Kriteria pencarian adalah artikel yang diterbitkan berbahasa Inggris dari tahun 2010 sampai 2020. Dari hasil pencarian, didapatkan 535 jurnal yang diperoleh, akan tetapi hanya 5 jurnal yang memenuhi kriteria pencarian. Hasil dari tinjauan ini menunjukkan pemberian terapi reminiscence mempunyai pengaruh untuk mengurangi tingkat depresi pada lansia dan terapi reminiscence tidak memiliki efek samping dibandingkan dengan terapi farmakologi. Diharapkan tenaga kesehatan dapat mengimplementasikan terapi reminiscence untuk penurunan tingkat depresi pada lansia.

Kata kunci : depresi; lansia; reminiscence therapy

### ***EFFEECTIVENSS OF REMINISCENCE THERAPY ON DEPRESSION LEVEL AMONG ELDERLY***

#### **ABSTRACT**

*The elderly suffer from one or more chronic diseases or disabilities and as they age, their prevalence increases. One of the most common aging problems more commonly found in nursing homes is depression. Currently increasing research and reviews support the efficiency of psychotherapy treatments for depression. Based on traditional interventions, reminiscence therapy is recommended for geriatric depression. Reminiscence therapy focuses on accepting one's past life, viewing one's past life as a valuable and satisfying period, finding meaning in life, narrowing the gap between reality and dreams, accepting negative past events and recognizing ongoing patterns between the past and present. The purpose of evidence-based practice is to determine the effectiveness of reminiscence therapy on the level of depression in the elderly. Literature searches conducted through Google Scholar and Pubmed using combination of keyword reminiscence therapy, depression, elderly. Inclusion criteria were studies published in English from 2010 to 2020. There were 535 journals obtained, but only 5 journals met the search criteria. The results of this review indicate that reminiscence therapy has an influence to reduce the level of depression in lansia and reminiscence therapy has no side effects compared to pharmacological therapy. It is expected that health workers can implement reminiscence therapy to reduce the level of depression in the elderly.*

*Keywords: depression; elderly; reminiscence therapy*

## PENDAHULUAN

Peningkatan populasi lansia menjadi fenomena di banyak negara di dunia. Diperkirakan lebih dari seperempat dari semua lansia mengalami gangguan mental atau neurologis (Yen & Lin, 2018). Menua didefinisikan sebagai proses yang mengubah seseorang dewasa sehat menjadi seorang yang frail (lemah, rentan) dengan berkurangnya sebagian besar cadangan system fisiologis dan meningkatnya kerentanan terhadap berbagai penyakit dan kematian secara eksponensial (Stordal E, Bosnes I, Bosnes O, Romuld EB, 2012). Kebanyakan lansia menderita satu atau lebih penyakit kronis atau cacat dan seiring bertambahnya usia, prevalensi mereka meningkat (Gerber et al., 2016). Kesepian, kecemasan, dan depresi adalah masalah yang sering ditemukan pada lansia (Syed Elias et al., 2015). Salah satu masalah penuaan paling umum yang lebih banyak ditemukan di panti jompo adalah depresi (Jonsson et al., 2016). Populasi yang menua di seluruh dunia tumbuh cepat. Sebagai divisi statistic PBB menunjukkan, para lansia dunia sekitar 2685 juta pada 2010, dan akan mencapai 2.008 miliar pada tahun 2050 (Stordal E, Bosnes I, Bosnes O, Romuld EB, 2012). Berdasarkan Biro Statistik Nasional Tiongkok, lansia berusia 60 tahun ke atas sekitar 178 juta pada 2010, terhitung 13,26% dari populasi. Dalam survey terbaru terhadap lansia Tiongkok, prevalensi depresi yang dilaporkan sendiri gejala (CES-D $\geq$ 16) mencapai 39,86% (Yu et al., 2012).

Depresi mampu menyebabkan cacat fungsional, berkurang kepuasan dan kualitas hidup, itu juga terkait dengan resiko tinggi perilaku bunuh diri dan meningkatkan beban dan biaya layanan kesehatan dan perawatan di rumah. Saat ini terapi obat dan psikoterapi adalah dua metode yang biasa digunakan untuk pengobatan depresi (Cascade et al., 2009). Namun penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pendekatan farmakologis memiliki banyak efek samping. Saat ini peningkatan penelitian dan ulasan mendukung efisiensi

perawatan psikoterapi untuk depresi. pencegahan Terapi perilaku, terapi pemecahan masalah, dan terapi interpersonal diterima secara luas sebagai metode dalam mengurangi depresi (de Mello et al., 2005). Saat ini, perhatian telah bergeser ke praktek terapi non farmakologis sebagai strategi untuk mencegah penurunan kognitif, baik bagi mereka yang berisiko ataupun yang mengalami gangguan kognitif ringan (Mahendran et al., 2017). Pengenalan awal intervensi psikososial dapat mengatasi penurunan kognitif dan secara signifikan berdampak pada kualitas hidup dan kesejahteraan lansia (Mahendran et al., 2017). Berdasarkan intervensi tradisional, terapi reminiscence direkomendasikan untuk depresi geriatric. Terapi reminiscence berfokus pada penerimaan masa lalu seseorang, memandang kehidupan masa lalu seseorang sebagai periode yang berharga dan memuaskan, menemukan makna dalam kehidupan, mempersempit kesenjangan antara realitas dan impian, menerima peristiwa negative masa lalu dan mengenali pola berkelanjutan antara masa lalu dan sekarang (Mohammadzaddeh A, Dolatshahi B, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Ting-Ji Chen (Chen et al., 2012) menunjukkan bahwa terapi reminiscence efektif mengobati gejala depresi pada lansia. Hasil uji statistic dua sisi dan nilai  $p$ -value $<$ 0,05 yang dianggap signifikan. penelitian lain yang sejalan yaitu menurut Musavi, *et al* (2017) menunjukkan integrative terapi kelompok reminiscence secara signifikan dapat mempengaruhi kesehatan mental dengan tingkat kepercayaan 0,95 ( $F=82,450$ ,  $p=.000$ ). Penelitian menurut Hamzehzadeh, (Hamzehzadeh M, Golzari M, 2018) menyebutkan bahwa depresi selama periode tindak lanjut pada kelompok intervensi berkurang secara signifikan dengan ( $p$ -value=0,001). (Siverová & Bužgová, 2018) melakukan penelitian yang sama dan menunjukkan hasil perubahan (pengurangan) gejala depresi pada kelompok intervensi reminiscence

( $p < 0,001$ ) dibandingkan dengan kelompok control. Mervat Hosny Shalaby, Sabah Abo El Fetouh Mohamed (Shalaby M.H, 2018) melakukan penelitian reminiscence terapi mendapatkan, sebagian besar klien yang diteliti mengalami depresi berat sebelum pelaksanaan program terapi remisi dan tingkat depresi menurun setelah penerapan terapi reminiscence dan, ada yang positif hubungan yang signifikan dalam tingkat depresi dan karakteristik sosio demografis lansia. Sehingga, penelitian ini bertujuan untuk melakukan tinjauan secara sistematis mengenai efektifitas dari terapi reminiscence terhadap tingkat depresi pada lansia.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan tinjauan sistematis terhadap literature yang ada untuk mengevaluasi respon subjektif setelah diaplikasikannya terapi reminiscence terhadap tingkat depresi pada lansia. Strategi pencarian bertujuan untuk mencari artikel yang sudah diterbitkan. Pencarian dilakukan melalui Google Scholar dan Pubmed. Kata kunci yang digunakan adalah kombinasi dari *reminiscence therapy, depression, elderly*. Pencarian berfokus pada jurnal yang menggunakan terapi reminiscence pada pasien lansia dengan depresi yang publish sampai dengan tanggal 21 April 2020. Penelitian yang termasuk ini didasarkan pada kriteria inklusi: berbahasa Inggris dan Indonesia, diterbitkan dari tahun 2010 sampai 2020, *human participant, clinical trial*, dan pencarian studi yang dilakukan pada pasien lansia dengan depresi.

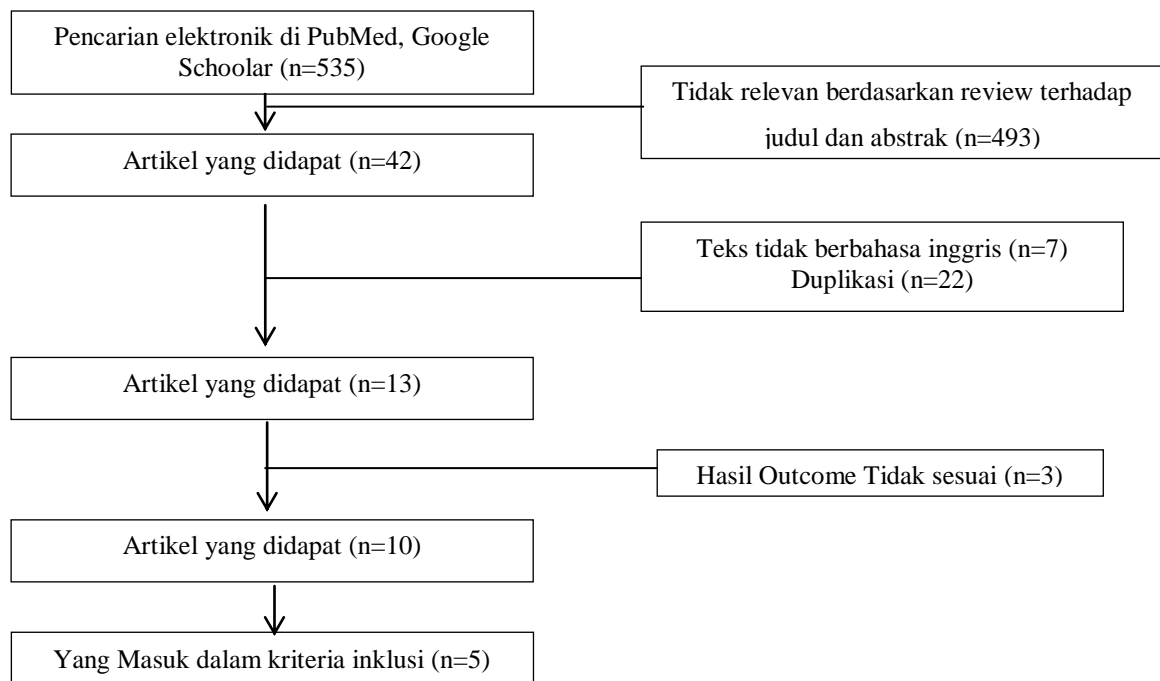
Skrining artikel dilakukan melalui judul awal dan selanjutnya dilakukan skrining abstrak untuk mengidentifikasi artikel mana yang berpotensi sesuai dengan kriteria yang diinginkan. Setelah dilakukan review terhadap semua artikel yang dianggap signifikan pada skrining awal. Artikel

tambahan yang tidak ditemukan dalam pencarian literature awal diperoleh dengan meninjau referensi dalam penelitian. Dua pengulas meninjau setiap abstrak berdasarkan kriteria inklusi. Pengulas pertama melakukan pemeriksaan semua judul dan abstrak tujuannya adalah untuk menghindari pengulangan artikel. Secara terpisah, pengulas kedua menilai sample judul dan abstrak menurut kriteria yang sama untuk dipilih, selanjutnya, kedua pengulas sepakat pada artikel mana saja yang memenuhi kriteria inklusi.

Setiap artikel dilakukan pengolahan data dengan cara membuat rangkuman dari setiap artikel yang meliputi, penulis, tahun, asal negara penelitian, jenis penelitian, *sample* (termasuk jumlah sampel dan kriteria inklusi), intervensi, hasil, dan keterbatasan penelitian. Pengkajian terhadap kualitas dari setiap artikel dilakukan dengan menggunakan format standar dari *The Critical Appraisals Skills Program* (CASP) yang sudah berbahasa Indonesia. Kriteria yang digunakan untuk mengevaluasi apakah setiap studi memiliki kualitas yang baik dan resiko bias yang minimal terdiri dari 3, yaitu merupakan hasil studinya valid, apa hasilnya, akankah hasil penelitian membantu secara local. Terdapat 11 item checklist yang digunakan untuk melakukan penilaian dengan pilihan jawaban iya/tidak/tidak dilaporkan.

## **HASIL**

Hasil pencarian yang dilakukan melalui google scholar dan Pubmed (Bagan 1). Pencarian jurnal menggunakan kata kunci pertama yaitu *depression elderly*, didapatkan jurnal sebanyak 535. Setelah itu dikombinasikan lagi dengan kata kunci *reminiscence therapy, depression, elderly* didapatkan 42 jurnal. Sehingga hanya didapatkan 5 artikel yang memenuhi semua kriteria pencarian.



Bagan 1. Diagram Flow

Tabel 1, menurut penelitian yang dilakukan oleh Raflemanesh, Hamzehzadeh dan Golzari (2018) dengan judul *Investigating The Effectiveness of Reminiscence Therapy on of Elderlies Depression and Optimism: An Experimental Study*. Yang bertujuan untuk menyelidiki keefektifan terapi reminiscence pada depresi lansia dan optimism. Jenis penelitian ini adalah *experimental study*, jumlah responden 21 yang diacak terdiri dari kelompok control (n=11) dan kelompok intervensi (n=10). Hasil penelitian ini menunjukkan, depresi selama periode tindak lanjut untuk kelompok intervensi berkurang secara signifikan ( $p\text{-value}=0,001$ ). Sementara perubahan dari waktu ke waktu tidak signifikan pada kelompok control ( $p\text{-value}=0,065$ ). Optimism selama periode tindak lanjut menunjukkan peningkatan signifikan untuk kelompok intervensi ( $p\text{-value}=0,014$ ) sementara optimism tidak ada perubahan pada kelompok control ( $p\text{-value}=0,488$ ).

Penelitian Motahareh Musavi, Mohammadian, dan Mohammadinezhad (2017) dengan judul *The Effect of Group Integrative Reminiscence Therapy on Mental Health among Older Women Living in Iranian Nursing Home*. Yang bertujuan untuk mengetahui dampak terapi reminiscence kelompok intergratif terhadap kesehatan mental wanita tua yang tinggal di panti jompo Iran. Jenis penelitian ini adalah *experimental study*, jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 46 pasien lansia yang terdiri dari kelompok control (n=23) dan kelompok intervensi (n=23). Hasil yang didapatkan pada penelitian ini, integrative terapi kelompok reminiscence secara signifikan dapat mempengaruhi kesehatan mental dengan tingkat kepercayaan 0,95 ( $F = 82,450, p = .000$ ). Selain itu, berdasarkan koefisien ETA, 0,65% variasi terkait dengan terapi kelompok reminiscence integratif.

Tabel 1.  
 Rangkuman hasil penelitian

Penulis, Tahun	Tempat Penelitian	Metode	Intervensi	Hasil
Marziyeh dkk, 2018 (Hamzehz adeh M, Golzari M, 2018)	Tehran's nursing homes Iran	Random clinical trial penelitian ini adalah pre-test dan post-test dengan kelompok control.	Kelompok intervensi menerima 8 sesi, 1 jam persesi dan setiap minggu 2 sesi intervensi reminiscence. Pada lima sesi pertama berfokus pada kelahiran dan masa kecil, masa muda, pekerjaan dan penghasilan, cinta dan kerugian, kehilangan hidup, dan masa sulit. Tiga sesi terakhir difokuskan masa depan dan makna serta tujuan hidup para peserta.	Hasil penelitian ini menunjukkan, depresi selama periode tindak lanjut untuk kelompok intervensi berkurang secara signifikan ( $p$ -value=0,001). kelompok control ( $p$ -value=0,488).
Motahareh dkk, 2017 (Musavi et al., 2017)	Iranian Nursing Home, Iran	penelitian kuasi-eksperimental pra dan post-test.	<p>intervensi diberikan terapi reminiscence sebanyak 10 sesi dua kali dalam seminggu masing-masing 60-90 menit.</p> <p>Sesi 1: memperkenalkan diri sendiri dan sejarah keluarga (siapa anggota keluarga dan apa pengaruhnya, apakah positif atau negative, mereka memiliki kehidupan seseorang, mendefinisikan tujuan kelompok.</p> <p>Sesi 2: menekankan karya besar dan penghormatan dan peran individu dirumah, keluarga, dan komunitas.</p> <p>Sesi 3: mengambil peristiwa hidup seseorang (mengambil pengalaman yang dimiliki seseorang dalam hidupnya yang mengarah ke perubahan besar dalam hidup.</p> <p>Sesi 4: berbicara tentang kenangan masa kecil dan permainan kesukaan</p> <p>Sesi 5: menceritakan kembali kenangan yang berkaitan dengan masa remaja dan masa muda (cinta dan benci)</p> <p>Sesi 6: berbicara tentang kenangan merayu dan menikah.</p> <p>Sesi 7: berfokus pada ingatan yang berkaitan dengan kelahiran anak dan cucu.</p> <p>Sesi 8: menekankan tentang perang/pertengkar dan efek pada kehidupan mereka.</p> <p>Sesi 9: menguraikan makna dan tujuan hidup (kami memilih beberapa capaian hidup yang akan memberikan kita tujuan)</p> <p>Sesi 10: diakhir sesi, dengan bantuan psikolog dan peneliti, subjek mengevaluasi dan menginterpretasikan hal-hal yang disediakan dan mencoba untuk menemukan dan memahami peristiwa yang mereka alami.</p>	Terapi kelompok reminiscence secara signifikan dapat mempengaruhi kesehatan mental dengan tingkat kepercayaan 0,95 ( $F = 82,450$ , $p = .000$ ). Selain itu, berdasarkan koefisien ETA, 0,65% variasi terkait dengan terapi kelompok reminiscence integratif.

Penulis, Tahun	Tempat Penelitian	Metode	Intervensi	Hasil
Mervat dkk, 2018. (Shalaby M.H, 2018)	Elsaada Geriatric Home yang berafiliasi dengan kementerian urusan sosial, di Tanta City	desain pretest / post-test (quasi-eksperimental, eksplorasi, dan deskriptif), yang melibatkan kelompok kontrol.	Isi Program dibagi menjadi delapan (8) sesi untuk pengajaran yang diteliti menghadiri tiga sesi per minggu. Isi program difokuskan pada mengeksplorasi pengalaman hidup, Sesi pertama (Pemanasan), kedua adalah pengantar tema sesi, sesi ketiga "termasuk eksplorasi foto-foto penting yang tidak sesuai dengan ide sesi, sesi keempat memotivasi klien untuk menggambarkan mengingat peristiwa masa lalu, sesi kelima Bergantian untuk berbagi kenangan, sesi enam "Menghubungkan sanad-an-kemudian ke sini-dan-sekarang, sesi ketujuh, Membahas kesamaan dan perbedaan antara anggota, dan sesi kedelapan adalah ringkasan topik utama program dan fokus isu positif dari peristiwa masa lalu. Metode dan media pendidikan yang berbeda digunakan termasuk sebagai diskusi kelompok, video, dan album foto.	Hasil mengungkapkan bahwa, sebagian besar klien yang diteliti mengalami depresi berat sebelum pelaksanaan program terapi remisi dan tingkat depresi menurun setelah penerapan terapi reminiscence. Tingkat signifikan adalah $p < 0,05$ .
Ting-Ji Chen dkk, 2012 (Chen et al., 2012)	Cina	Random control trial. Peserta dilakukan pre-post test. Pengelompokkan reminiscence.	Kelompok intervensi akan diberikan terapi reminiscence selama selama 6 sesi mingguan masing-masing 90 menit. Tema yang dibahas mengenai hal utama dalam hidup, kehidupan keluarga, karier atau pekerjaan utama, cinta dan benci, pengalaman stress, makna hidup dan kepercayaan. Selain sesi pertama, sesi lainnya berbagi prosedur yang sama termasuk: pekerjaan rumah dan pengembangan agenda (10 menit), relaksasi dan focus pada kenang-kenangan (5 menit), pekerjaan (50 menit), <i>feedback</i> kepada klien (15 menit), penugasan dari pekerjaan rumah (5 menit), <i>feedback</i> ke terapis dan pertanyaan (5 menit). Terapis akan menawarkan informasi tentang pekerjaannya dan kualifikasi untuk mendapatkan kepercayaan diri dan lebih dekat dengan para peserta.	Hasil yang didapatkan pada penelitian ini menunjukkan bahwa terapi reminiscence efektif mengobati gejala depresi pada lansia. Hasil uji statistic dua sisi, dan nilai $p$ -value < 0,05 yang dianggap signifikan.
Jamila dkk, 2018 (Siverová & Bužgová, 2018)	Rumah Perawatan dan Rumah layanan sosial Rumah Sakit Ostrava di Republik Ceko	Desain pretest / post-test (quasi-eksperimental, eksplorasi, dan deskriptif), yang melibatkan kelompok kontrol	Terapi reminiscence narasi kelompok digunakan sebagai intervensi. Kelompok-kelompok kenang-kenangan mencakup antara lima dan 10 peserta, yang masing-masing berpartisipasi dalam delapan sesi kenang-kenangan naratif kelompok. terapi, diadakan selama delapan minggu berturut-turut, satu sesi per minggu. Setiap sesi berlangsung selama 40-60 menit. Dalam setiap sesi, peserta mengingat ingatan	Hasil intervensi reminiscence, para peserta menunjukkan perubahan (peningkatan) mental yang lebih besar kesehatan ( $P = 0,029$ ), partisipasi sosial ( $P = 0,041$ ), sikap terhadap kerugian

Penulis, Tahun	Tempat Penelitian	Metode	Intervensi	Hasil
			mereka tentang tema khusus: 1. Tempat asal saya 2. Permainan anak-anak dan kegiatan favorit 3. Tahun sekolah, guru, teman sekolah, dan teman 4. Cinta pertama 5. Pekerjaan pertama 6. akanan dan santapan favorit 7. Kehidupan sosial (waktu senggang) 8. Perayaan liburan. Tema kenang-kenangan.	psikologis (P = 0,015), dan perubahan fisik (P = 0,020), dan pengurangan gejala depresi (P <0,001). Jumlah responden dengan gejala depresi menurun dari 85% menjadi 54%.

Penelitian yang dilakukan oleh Mervat Hosny Shalaby, Sabah Abo El Fetouh Mohamed (Shalaby M.H, 2018) dengan judul *The Effect of Reminiscence Therapy on Depression among Elderly*. Yang bertujuan untuk menilai efek terapi reminiscence pada tingkat depresi lansia. Jenis penelitian ini adalah *experimental study* dengan jumlah responden 30 terbagi menjadi kelompok intervensi (n=15) dan kelompok control (n=15). Mengungkapkan bahwa, sebagian besar klien yang diteliti mengalami depresi berat sebelum pelaksanaan program terapi remisi dan tingkat depresi menurun setelah penerapan terapi reminiscence dan, ada yang positif hubungan yang signifikan dalam tingkat depresi dan karakteristik sosio demografis lansia. Korelasi antara MMS dan skor depresi dan tingkat pendidikan dihitung menggunakan koefisien korelasi Spearman. Tingkat signifikan adalah  $p < 0,05$ .

Penelitian Ting-Ji Chen, Hui-Jie Li, dan Juan Li, (Chen et al., 2012) dengan judul *The Effect of Reminiscence Therapy on Depressive Symptoms of Chinese Elderly* yang bertujuan untuk menguji pengaruh terapi reminiscence pada gejala depresi, harga diri, kepuasan hidup, dan kesepian pada lansia Tiongkok. Jenis penelitian ini *experimental study*, jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 60 pasien lansia yang terdiri dari kelompok control (n=30) dan kelompok intervensi (n=30).

Hasil yang didapatkan pada penelitian ini menunjukkan bahwa terapi reminiscence efektif mengobati gejala depresi pada lansia. Hasil uji statistic dua sisi, dan nilai  $p\text{-value} < 0,05$  yang dianggap signifikan.

Penelitian Jamila Siverov'a, PhD, Radka Bu'zgov'a, (Siverová & Bužgová, 2018) dengan judul *The Effect of Reminiscence Therapy on Quality of Life, Attitudes to Aging, and Depressive Symptoms in Institutionalized elderly adults with cognitive impairment: A Quasi Experimental Study*. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis efek dari narasi kelompok *reminiscence* terapi pada kognisi, kualitas hidup, sikap terhadap penuaan dan gejala depresi pada kelompok orang dewasa yang lebih tua dengan gangguan kognitif dalam perawatan institusional. Jenis penelitian *experiment study* memiliki responden sebanyak 116 responden terbagi menjadi dua kelompok, kelompok intervensi sebanyak (n=59) dan kelompok control sebanyak (n=57). Hasil intervensi reminiscence, para peserta menunjukkan perubahan (peningkatan) mental yang lebih besar kesehatan (P = 0,029), partisipasi sosial (P = 0,041), sikap terhadap kerugian psikologis (P = 0,015), dan perubahan fisik (P = 0,020), dan pengurangan gejala depresi (P <0,001), dibandingkan dengan kelompok kontrol tanpa terapi reminiscence. Itu jumlah responden dengan gejala depresi menurun dari 85% menjadi 54%.

### Hasil Pengkajian Kualitas Studi

Penelitian terhadap implementasi terapi reminiscence terbukti dapat menurunkan tingkat depresi. Pemberian terapi reminiscence bisa diterapkan karena mudah dilakukan dan tidak memerlukan biaya. Selain karena depresi terapi reminiscence ini juga dapat membuat lansia merasa nyaman diperhatikan karena ada teman untuk diajak berbicara.

### PEMBAHASAN

Hasil yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, didapatkan bahwa hasil outcome yang diukur dalam penelitian ini adalah intervensi/terapi reminiscence terhadap tingkat depresi pada lansia. Terapi reminiscence dapat dimanfaatkan sebagai metode yang aman, dan tidak berbahaya, sebagai terapi tambahan selain farmakoterapi. Memanfaatkan terapi reminiscence terhadap tingkat depresi pada lansia. Hasil penelitian ini direkomendasikan untuk digunakan sebagai pengembangan lebih lanjut dari penelitian di bidang ini dan menyiapkan pedoman klinis untuk menggunakan terapi di panti sosial tresna werdha.

Simpulan kriteria inklusi: tidak ada cacat mental, usia minimal 60 tahun, dengan depresi sedang (skor GDS minimal 8), status kognitif sedang (skor MMSE minimal 21), mau berpartisipasi dalam penelitian, tidak menerima perawatan yang mempengaruhi mental, memori, atau pikiran, tidak menunjukkan gangguan kognitif (demensia, Alzheimer). Kriteria eksklusi: gangguan fisik, gangguan mental akut, gangguan kognitif, riwayat sebelumnya menghadiri sesi terapi reminiscence dan partisipasi stimulant dalam sesi psikoterapi, percobaan bunuh diri, penyalahgunaan alcohol/obat-obatan, program ini terdiri dari 10 sesi dengan setiap pertemuan terdiri dari dua sesi, setiap sesi berlangsung selama 60 menit.

Terapi reminiscence yang digunakan adalah memperkenalkan diri sendiri dan

sejarah keluarga, menekankan karya besar dan penghormatan dan peran individu dirumah, keluarga, dan komunitas, mengambil peristiwa hidup seseorang sebagai pelajaran, berbicara tentang kenangan masa kecil dan permainan kesukaan, menceritakan kembali kenangan yang berkaitan dengan masa remaja dan masa muda (cinta dan benci), berbicara tentang kenangan merayu dan menikah., berfokus pada ingatan yang berkaitan dengan kelahiran anak dan cucu, menekankan tentang perang/pertengkar dan efek pada kehidupan mereka, menguraikan makna dan tujuan hidup (kami memilih beberapa capaian hidup yang akan memberikan kita tujuan), diakhir sesi, subjek mengevaluasi dan menginterpretasikan hal-hal yang disediakan dan mencoba untuk menemukan dan memahami peristiwa yang mereka alami. Instrument yang dapat digunakan yaitu *Geriatric Depression Scale (GDS)* dan *Mini-Mental State Examination (MMSE)*.

Terapi reminiscence dianggap sebagai salah satu metode menggunakan memori untuk melindungi kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup dengan mengingat kembali peristiwa atau pengalaman masa lalu, merefleksikan kehidupan seseorang dengan fokus pada evaluasi ulang secara sistematis, menyelesaikan konflik dari masa lalu, membantu untuk menemukan makna dalam kehidupan seseorang dan menilai respons koping adaptif yang sebelumnya dan terapi ini sering dilakukan dalam kelompok [7]. Terapi reminiscence integratif dalam satu jenis terapi reminiscence, dapat didefinisikan sebagai proses yang membantu individu untuk menerima peristiwa negatif di masa lalu, serta menyelesaikan konflik masa lalu, juga dapat membantu untuk menemukan makna dan nilai dalam hidup. Beberapa penelitian mengusulkan bahwa terapi reminiscence efektif dalam mencegah dan mengurangi gejala depresi di kalangan



orang tua, meningkatkan harga diri mereka, membantu orang tua untuk mengatasi krisis, kehilangan, dan peristiwa kehidupan dan meningkatkan kepuasan dan kualitas hidup mereka (Shalaby M.H, 2018; Chen et al., 2012).

## SIMPULAN

Pemberian terapi reminiscence mempunyai pengaruh untuk mengurangi tingkat depresi pada lansia dan terapi reminiscence tidak memiliki efek samping dibandingkan dengan terapi farmakologi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cascade, E., Kalali, A. H., & Kennedy, S. H. (2009). Real-World Data on SSRI Antidepressant Side Effects. *Psychiatry (Edgmont (Pa. : Township))*, 6(2), 16–18.
- Chen, T., Li, H., & Li, J. (2012). The effects of reminiscence therapy on depressive symptoms of Chinese elderly: study protocol of a randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, 12, 189. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-189>
- de Mello, M. F., de Jesus Mari, J., Bacaltchuk, J., Verdeli, H., & Neugebauer, R. (2005). A systematic review of research findings on the efficacy of interpersonal therapy for depressive disorders. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 255(2), 75–82. <https://doi.org/10.1007/s00406-004-0542-x>
- Gerber, A. M., Botes, R., Mostert, A., Vorster, A., & Buskens, E. (2016). A cohort study of elderly people in Bloemfontein, South Africa, to determine health-related quality of life and functional abilities. *South African Medical Journal = Suid-Afrikaanse Tydskrif Vir Geneeskunde*, 106(3), 298–301. <https://doi.org/10.7196/SAMJ.2016.v106i3.10171>
- Hamzehzadeh M, Golzari M, R. H. (2018). Investigating The Effectiveness of Reminiscence Therapy on of Elderlies Depression and Optimism: An Experimental Study. . . *La Prensa Medica Argentina Are the Property of SciTechnol*.
- Jonsson, U., Bertilsson, G., Allard, P., Gyllensvärd, H., Söderlund, A., Tham, A., & Andersson, G. (2016). Psychological Treatment of Depression in People Aged 65 Years and Over: A Systematic Review of Efficacy, Safety, and Cost-Effectiveness. *PloS One*, 11(8), e0160859. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0160859>
- Mahendran, R., Rawtaer, I., Fam, J., Wong, J., Kumar, A. P., Gandhi, M., Jing, K. X., Feng, L., & Kua, E. H. (2017). Art therapy and music reminiscence activity in the prevention of cognitive decline: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 18(1), 324. <https://doi.org/10.1186/s13063-017-2080-7>
- Mohammadzaddeh A, Dolatshahi B, & M. P. (2011). *The Effectiveness Of Integrative Reminiscence Therapy On Depression Symptoms Of Elder Adults*. Salmand.
- Musavi, M., Mohammadian, S., & Mohammadinezhad, B. (2017). The effect of group integrative reminiscence therapy on mental health among older women living in Iranian nursing homes. *Nursing Open*, 4(4), 303–309. <https://doi.org/10.1002/nop2.101>
- Shalaby M.H, M. S. A. E. . (2018). The

- Effect of Reminiscence Therapy on Depression among Elderly. *E-ISSN: 2320-1959, p- ISSN: 2320-1940, 7(6).*
- Siverová, J., & Bužgová, R. (2018). The effect of reminiscence therapy on quality of life, attitudes to ageing, and depressive symptoms in institutionalized elderly adults with cognitive impairment: A quasi-experimental study. *International Journal of Mental Health Nursing, 27(5), 1430-1439.* <https://doi.org/10.1111/inm.12442>
- Stordal E, Bosnes I, Bosnes O, Romuld EB, et al. (2012). Successfully aging elderly (SAE): A Short Overview Of Some Important Aspects Of Successful Eging. *World Population Prospects, the Revision.* <http://esa.un.org/unpd/wpp/Excel-Data/population.htm>
- Syed Elias, S. M., Neville, C., & Scott, T. (2015). The effectiveness of group reminiscence therapy for loneliness, anxiety and depression in older adults in long-term care: a systematic review. *Geriatric Nursing (New York, N.Y.), 36(5), 372-380.* <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2015.05.004>
- Yen, H.-Y., & Lin, L.-J. (2018). A Systematic Review of Reminiscence Therapy for Older Adults in Taiwan. *The Journal of Nursing Research : JNR, 26(2), 138-150.* <https://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000233>
- Yu, J., Li, J., Cuijpers, P., Wu, S., & Wu, Z. (2012). Prevalence and correlates of depressive symptoms in Chinese older adults: a population-based study. *International Journal of Geriatric Psychiatry, 27(3), 305-312.* <https://doi.org/10.1002/gps.2721>