

Literature Review

Efektifitas *Reminiscence Therapy* Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Lansia

Reska Ayu Anggraini¹, Koko Wahyu T¹, Rita Benya Adriani¹, Fida' Husain², Kartika Sari Purwaningsih³, Satrio Bagaskoro⁴, Dedy Muhammad Darda⁵

¹ Department of Nursing Poltekkes Kemenkes Surakarta, Indonesia

² Nursing Department, Faculty of Health Science, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

³ RS Ortopedi Prof. DR. R. Soeharso Surakarta, Indonesia

⁴ RS Slamet Riyadi Surakarta Surakarta, Indonesia

⁵ RSUD Ibu Fatmawati Soekarno Surakarta, Indonesia

ABSTRAK

Latar Belakang: Salah satu kelompok masyarakat yang paling membutuhkan pelayanan kesehatan adalah penduduk lanjut usia. WHO menyatakan bahwa lansia merupakan kelompok usia paling rentan terpapar COVID-19. Kerentanan pada lansia terjadi karena melemahnya fungsi imun serta adanya penyakit degeneratif. Pandemi dapat menyebabkan eksaserbasi yang ada atau kambuhnya ketakutan atau fobia, gangguan kecemasan, gangguan obsesif-kompulsif. Gangguan depresi dapat menyerang semua kalangan usia, terutama pada lansia.

Tujuan: Studi literatur ini bertujuan untuk mengidentifikasi efektifitas implementasi terapi reminiscence terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia.

Metode: Metode penelitian ini menggunakan literature review yang dianalisis sesuai dengan topik yang diambil.

Hasil: Pencarian artikel melalui database EBSCO, ProQuest, PubMed, dan Portal Garuda menghasilkan 11 artikel yang terbit dari tahun 2017-2021. Hasil studi menunjukkan terapi reminiscence dapat membantu membangkitkan perasaan dan emosi positif pada lansia sehingga mampu membantu menurunkan tingkat depresi lansia.

Kesimpulan: Terapi Reminiscence intervensi yang efektif untuk menurunkan tingkat depresi lansia.

ARTICLE HISTORY

Received :September 2023

Accepted: November 2023

KEYWORDS

Depresi, Terapi Reminiscence, Lansia

CONTACT

Reska Ayu Anggraini



reskaayu2710@gmail.com

Jurusan Keperawatan Poltekkes
Kemenkes Surakarta, Jln. Letjen
Sutoyo, Mojosongo, Surakarta,
Indonesia.

INTRODUCTION

Proses penuaan merupakan hal alamiah yang tidak dapat dihindari oleh seorang lansia. Penduduk lanjut usia secara biologis akan mengalami proses penuaan secara terus menerus, dengan ditandai menurunnya daya tahan fisik sehingga rentan terhadap serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Hal tersebut disebabkan karena terjadinya perubahan kumulatif pada struktur sel, fungsi jaringan dan sistem organ serta kemampuan pada tubuh untuk berfungsi secara adekuat untuk melawan penyakit. Lansia memiliki tingkat kematian kasus yang lebih tinggi pada masa pandemi COVID-19. Pandemi COVID-19 merupakan bentuk kasus baru di dunia kesehatan yang mempunyai beragam dampak, baik biologis, psikologis, sosial dan spiritual. Kondisi seperti ini harus benar-benar diwaspadai terutama pada usia

rentan dan resiko yaitu salah satunya usia lansia, kekhawatiran lain adalah isolasi dan efeknya pada lansia (Nilamadhab Kar, 2020).

Kerentanan pada lansia terjadi karena melemahnya fungsi imun serta adanya penyakit degeneratif seperti jantung, hipertensi, dan diabetes (LIPI dalam Badan Pusat Statistik, 2020). Selain infeksi, isolasi sosial dan karantina menempatkan mereka pada kategori risiko tinggi untuk berbagai masalah kesehatan fisik dan mental. Pandemi dapat menyebabkan eksaserbasi yang ada atau kembuhnya ketakutan atau fobia, gangguan kecemasan, gangguan obsesif-kompulsif (Girdhar et al., 2020).

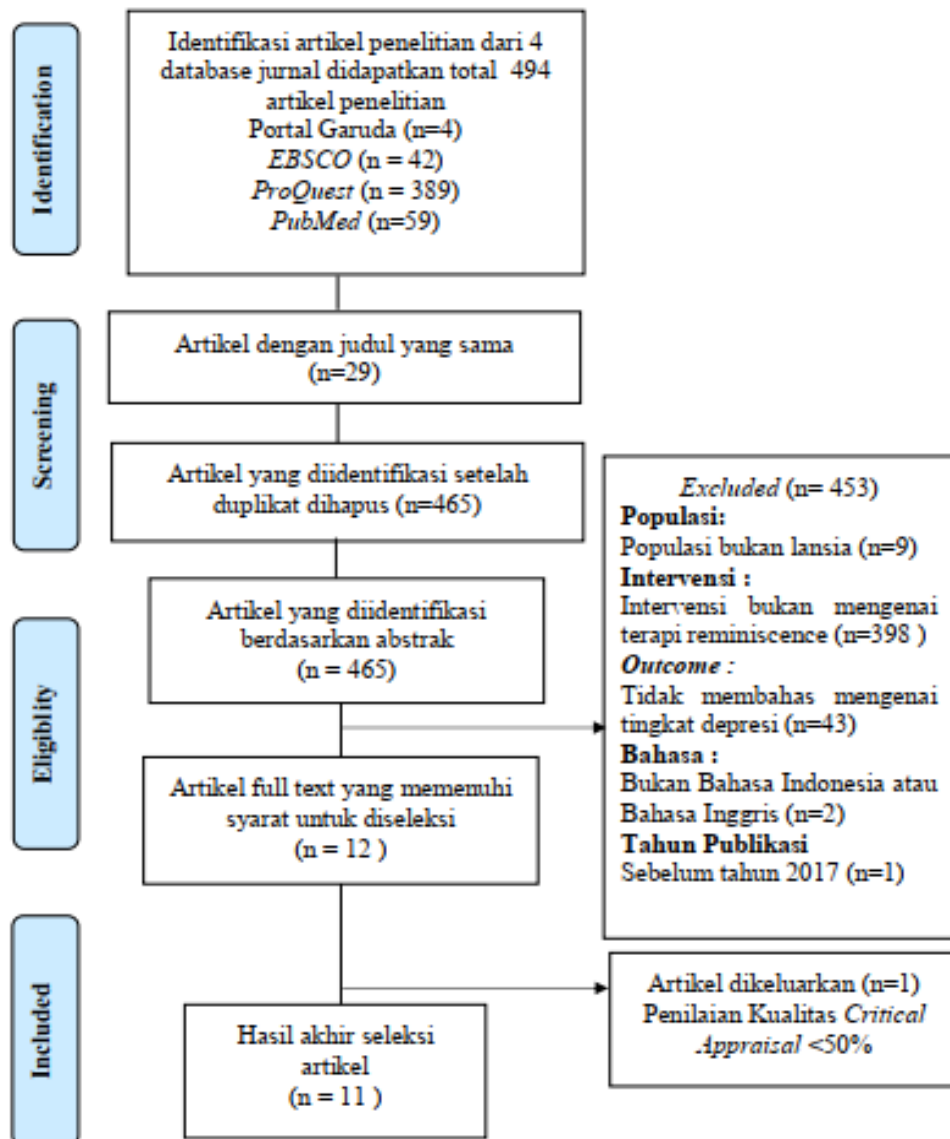
Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hermawati & Iman, (2020) menunjukkan bahwa terapi reminiscence bermanfaat dalam membantu menurunkan tingkat depresi lansia. *Reminiscence* memungkinkan pikiran dan ingatan seseorang untuk dirangsang dan memberikan rasa kesinambungan pada "kehidupan yang diingat". Meninjau kehidupan kita dan menceritakan kisah-kisah kita membuat kita merasa puas dengan kehidupan dan benar-benar menghubungkan masa lalu kita dengan masa kini dan satu generasi ke generasi lainnya.

Penelitian sebelumnya sudah banyak dilakukan prosedur terapi reminiscence untuk menurunkan depresi pada lansia, namun masih memiliki hasil yang bervariasi. Oleh karena itu diperlukan tinjauan literatur lebih lanjut untuk mengetahui efektifitas dari terapi reminiscence.

MATERIALS AND METHOD

Desain penelitian dalam penelitian ini menggunakan rangkuman dari beberapa penelitian dan jenis penelitian menggunakan *literature review*. Pencarian sumber literatur dalam literature review ini menggunakan database Portal Garuda, EBSCO, ProQuest, PubMed dengan artikel terbitan 5 tahun terakhir yaitu tahun 2017-2022. Pencarian artikel dalam penelitian ini menggunakan *keyword* dan *boolean operator* (*AND*, *OR*, *AND NOT*) yang digunakan untuk memperluas atau menspesifikkan pencarian. Strategi yang digunakan untuk mencari artikel menggunakan *PICOS framework*.

Proses seleksi studi menggunakan metode PRISMA. Peneliti kemudian melakukan skринing berdasarkan judul didapatkan artikel dengan judul yang sama (n=29), abstrak (n=465), full text (n=12) yang disesuaikan dengan tema *literature review*. Assessment yang dilakukan berdasarkan kelayakan terhadap kriteria inklusi dan eklusi didapatkan sebanyak artikel yang bisa digunakan dalam studi literatur.



RESULTS

No.	Author, Tahun	Volume, Angka	Judul	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil Penelitian	Database
1.	(Lök et al., 2018)	Vol 34 No.1	<i>The Effect Of Reminiscence Therapy On Cognitive Functions, Depression, And Quality Of Life In Alzheimer Patients: Randomized Controlled Trial</i>	<p>Design : <i>Randomized Controlled Trial</i></p> <p>Sampel : 60 lansia (30 grub intervensi 30 grub kontrol) dengan Alzheimer dan tinggal di panti jompo yang berafiliasi oleh <i>Konya Provincial Directorate of Family and Social Policies</i></p> <p>Variabel : efek <i>reminiscence therapy</i> pada fungsi kognitif, depresi, dan kualitas hidup pada pasien Alzheimer</p> <p>Instrumen : <i>Standardized Mini-Mental State Examination (SMMSE), Cornell Scale for Depression in Dementia (CSDD), and Quality of Life in Alzheimer's Disease (QOL-AD) Scale</i></p> <p>Analisis : <i>One-way ANOVA test and t test, Wilcoxon Signed Rank Test</i></p>	Berdasarkan <i>mini mental test</i> , skala depresi dan skor nilai kualitas hidup lansia pada kelompok intervensi terdapat peningkatan sebelum dan sesudah diberikan terapi (P<0,05). Terapi <i>Reminiscence</i> mampu meningkatkan tingkat kognitif dan kualitas hidup lansia, juga mampu menurunkan tingkat depresi pada lansia yang menderita Alzheimer.	EBSCO
2.	(Ching-Teng et al., 2020)	Vol 59 No.2	<i>Effect Of Group Reminiscence Therapy On</i>	<p>Design : <i>Quasy Experimental Design</i></p> <p>Sampel : 24 veteran dengan</p>	Berdasarkan hasil uji T skala depresi pada kelompok eksperimen	EBSCO

		<i>Depression And Perceived Meaning Of Life Of Veterans Diagnosed With Dementia At Veteran Homes</i>	demensia (12 kelompok intervensi dan 12 kelompok kontrol) Variabel : <i>Group Reminiscence Therapy</i> , depresi dan makna hidup pada lansia Instrumen : <i>Geriatric Depression Scale-Short Form (GDS-SF), Mini-Mental State Examination (MMSE), Meaning of Life Scale (MLS)</i> Analisis : Independent samples t test	saat pretest 13,0 dan posttest 8,7. Hasil analisis menunjukkan skala depresi berkurang ($t=2.40$, $p=0.36$). Selama periode waktu yang sama, tingkat depresi untuk kelompok pembandingan meningkat secara signifikan ($t = 4,5$, $p = 0,001$). Efek keseluruhan dari intervensi dilakukan menggunakan Cohen's Konvensi (<i>Cohen's d</i> = 2.57). Terapi Reminiscence memiliki dampak positif dalam meningkatkan depresi dan makna hidup pada lansia veteran.	
3.	(Siverová & Bužgová, 2018)	Vol 27 No.5 <i>The Effect Of Reminiscence Therapy On Quality Of Life, Attitudes To Ageing, And Depressive Symptoms In Institutionalized Elderly Adults With</i>	Design : Quasy Experimental Study Sampel : 116 lansia (59 kelompok intervensi dan 57 kelompok kontrol) Variabel : <i>Reminiscence Therapy, Quality Of Life, Attitudes To Ageing, And Depressive Symptoms</i>	Hasil penelitian menunjukkan pada kelompok intervensi menunjukkan perubahan yang lebih besar (perbaikan) dalam kesehatan mental ($P = 0,029$), partisipasi sosial ($P = 0,041$),	EBSCO

			<p><i>Cognitive Impairment: A Quasi-Experimental Study</i></p>	<p>Instrumen : WHOQOL-BREF, WHOQOL-OLD), <i>Depressive Symptoms (GDS), Attitudes Towards Ageing (AAQ), and Mental Status (MMSE)</i></p> <p>Analisis : <i>Wilcoxon Test</i></p>	<p><i>attitudes towards psychological losses (P = 0,015), dan perubahan fisik (P = 0,020), dan pengurangan gejala depresi (P <0,001), dibandingkan dengan kelompok kontrol tanpa terapi reminiscence. Gejala depresi menurun dari 85% menjadi 54%. Terapi Reminiscence dapat berdampak positif aspek tertentu dari kualitas hidup, sikap terhadap usia tua, dan gejala depresi pada lansia di fasilitas kesehatan jangka panjang.</i></p>	
4.	(Chang & Chien, 2018)	Vol 17 No.7	<p><i>Effectiveness Of Group Reminiscence Therapy For People Living With Dementia In A Day Care Centers In Taiwan</i></p>	<p>Design : <i>Quasi-Experimental Design Counterbalanced With A Qualitative Grounded Theory</i></p> <p>Sampel : 21 lansia yang berada di <i>day care center</i> Taiwan</p> <p>Variabel : <i>group reminiscence therapy, people living with dementia, depression</i></p> <p>Instrumen : MMSE, CSDD, <i>activity observation form</i></p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan rata-rata untuk skor keseluruhan pada pre-test CSDD adalah 6,22 dan post-test adalah 5,57 dan menunjukkan peningkatan yang signifikan (p=0,018). Hasilnya menunjukkan</p>	EBSCO

					Analisis : <i>Chi-Square analysis, non-parametric procedures (Kruskal-Wallis test and Mann-Whitney U test), T-tests, oneway analysis of variance, Tukey honest significant difference test and Pearson correlations for comparing the mean values</i>	bahwa skor depresi peserta berkurang setelah intervensi	
5.	(Gil et al., 2019)	Vol 17 No.7	<i>Efficacy Of Reminiscence Cognition, Depressive Symptoms And Quality Of Life In Institutionalized Elderly: A Systematic Review</i>	<i>Of In</i>	Design : <i>Systemetic Review</i> Sampel : 6 artikel studi tentang efikasi Terapi Reminiscence terhadap kognisi, gejala depresi dan kualitas hidup lansia dengan gangguan kognitif Variabel : Terapi Reminiscence, kognisi, depresi, kualitas hidup, lansia Instrumen : <i>tool from Joanna Briggs Institute</i> Analisis : <i>Systemetic Review</i>	Dari 6 studi yang telah dianalisis terdapat 2 studi yang menunjukkan hasil signifikan terhadap kognisi lansia, 3 studi menunjukkan hasil signifikan terhadap tingkat depresi lansia, dan tidak ada studi yang mengevaluasi mengenai kualitas hidup. Terapi Reminiscence intervensi yang efektif dalam mempertahankan fungsi kognitif dan mengurangi gejala depresi pada lansia dengan gangguan kognitif.	EBSCO
6.	(Cahyono et al., 2021)	Vol 13 No 1	Penerapan <i>Reminiscence Therapy</i> dalam Menurunkan	dalam	Design : <i>Quasy-Experiment (One-Group Pretest Posttest Design)</i> Sampel : 59 lansia	Setelah diberikan terapi, sebagian besar lansia mengalami perubahan tingkat depresi. Lansia	Portal Garuda

		Tingkat Depresi Lansia Kabupaten Lombok Barat	Variabel : Depresi, Lansia, <i>Reminiscence Therapy</i> Instrumen : <i>Geriatric Depression Scale (GDS)</i> Analisis : Uji Wilcoxon	yang berada pada kategori normal sebanyak 29 orang (49.15%), kemudian yang mengalami depresi ringan sebanyak 18 orang (30,51%), lansia yang mengalami depresi sedang sebanyak 10 orang (16,95%), dan terdapat 2 lansia (3,38%) yang mengalami depresi berat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perubahan skor GDS pada lansia sebelum dan sesudah diberikan <i>reminiscence therapy</i> dan hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p (p-value) 0,000. Terdapat pengaruh <i>reminiscence therapy</i> dalam menurunkan depresi pada lansia.	
7.	(Wijayanti & Ainun Nafisah, 2021)	Vol. 5 No. 2 Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia dengan Terapi <i>Reminiscence</i>	Design : <i>Pre Ekperiment Dengan Pendekatan One Group Pre-Test And Post-Test Design</i> Sampel : 16 lansia	Tingkat depresi sebelum diberikan terapi <i>Reminiscence</i> pada lansia menunjukkan nilai rata-	Portal Garuda

			Variabel : Terapi Reminiscence, depresi Instrumen : <i>Geriatric Depression Scale (GDS)</i> Analisis : Uji Wilcoxon	rata 6,25 sedangkan tingkat deperesi sesudah di diberikan terapi Reminiscence menunjukkan nilai rata- rata 2,94 yang berarti mengalami penurunan dengan $p_value =$ $0,000 < 0,05$. Ada pengaruh terapi reminiscence terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia		
8.	(Cherian, 2019)	Vol.11 No. 1	<i>An Experimental Study to Assess the Effectiveness of Reminiscence therapy on the Level of Depression among Geriatrics in a WHO Society, Greater Noida, UP</i>	Design : <i>Pre-experimental One Group Pre-Test And Post-Test Design</i> Sampel : 50 lansia Variabel : <i>Reminiscence therapy, Level of Depression</i> Instrumen : <i>Geriatric Depression Scale (GDS)</i> Analisis : <i>T-test dan Chi Square</i>	Hasil penelitian menunjukkan Nilai hitung berpasangan dari $t =$ $10,28$ ditemukan sangat signifikan secara statistik pada $p < 0,02$. Uji chi square mengungkapkan bahwa tidak ada hubungan antara variabel demografis. Terapi Reminiscence efektif dalam mengurangi tingkat depresi pada klien geriatri	EBSCO
9.	(Rokayah et al., 2019)	Vol. 9 No.2	Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Penurunan	Design : <i>Quasy-Experiment (One-Group Pretest Posttest Design)</i>	Diperoleh tingkat depresi pada lansia sebelum dilakukan terapi	Portal Garuda

			Tingkat Depresi Pada Lansia	<p>Sampel : 29 lansia</p> <p>Variabel : Terapi Reminiscence, Tingkat Depresi</p> <p>Instrumen : <i>Geriatric Depression Scale (GDS)</i></p> <p>Analisis : analisis data univariat dan bivariat</p>	<p>reminiscence dari responden mengalami depresi berat sebanyak 15 responden (51,7%), tingkat depresi pada lansia sesudah dilakukan terapi reminiscence dari responden mengalami depresi ringan sebanyak 14 responden (48,3%), ada pengaruh yang signifikan terapi reminiscence terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia, dengan p value 0,000.</p>
10.	(Park et al., 2019)	Vol. 31 No. 11	<i>A Systematic Review And Meta-Analysis On The Effect Of Reminiscence Therapy For People With Dementia</i>	<p>Design : <i>A Systematic Search Of Randomized Controlled Trials(RCTs)</i></p> <p>Sampel : 24 artikel yang memenuhi kriteria inklusi</p> <p>Variabel : Terapi Reminiscence, lansia dengan demensia</p> <p>Instrumen : <i>“Risk of Bias” (ROB) tool</i></p> <p>Analisis : <i>Comprehensive Meta Analysis Software</i></p>	<p>Hasil penelitian menghasilkan <i>effect size</i> d Cohen untuk depresi adalah 0,541 (95% CI: 0,847 hingga 0,234, Z = 3,730, p <0,001), menunjukkan bahwa tingkat depresi berkurang secara signifikan pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Peningkatan kualitas</p>

				hidup dan penurunan BPSD juga ditemukan pada intervensi dibandingkan dengan kontrol kelompok.	
11.	(Moon & Park, 2020)	Vol. 20 No. 1	<i>The Effect Of Digital Reminiscence Therapy On People With Dementia: A Pilot Randomized Controlled Trial</i>	<p>Design : <i>Single Blind Randomized Controlled Trial.</i></p> <p>Sampel : 49 lansia yang memenuhi kriteria inklusi</p> <p>Variabel : <i>Digital Reminiscence Therapy,</i> Demensia, Kognisi, Depresi</p> <p>Instrumen : <i>MMSE-DS, The Cornell Scale for Depression in Dementia (CSDD), The Korean version of the neuropsychiatric inventory (K-NPI), The Engagement of a Person with Dementia Scale (EPWDS)</i></p> <p>Analisis : <i>The Shapiro-Wilk test, skewness, and kurtosis, independent t-tests and x2-tests, ANOVA</i></p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan digital reminiscence therapy mampu menurunkan tingkat depresi dan meningkatkan keterlibatan lansia. Namun tingkat kognisi dan BPSD tidak ada perbedaan yang nyata antara kelompok kontrol dan intervensi.</p> <p><i>ProQuest</i></p>

DISCUSSION

Hasil penelitian dalam 11 studi yang dianalisis menghasilkan bahwa terapi reminiscence dapat membantu menurunkan tingkat depresi pada lansia. Depresi merupakan variabel yang sering dipilih untuk mengidentifikasi efektifitas terapi reminiscence pada lansia terutama pada lansia dengan demensia (Park et al., 2019). Menurut teori perkembangan psikososial Erikson pada tahun 1963, tugas perkembangan yang harus diselesaikan oleh lansia adalah konflik antara integritas dan keputusasaan. Dalam proses integrasi, lansia memeriksa peristiwa-peristiwa dalam hidup mereka melalui kenangan-kenangan dan memikirkan makna hidup mereka. Definisi makna hidup pada lansia yaitu dimana lansia menunjukkan perilaku memiliki harapan untuk hidup, berguna bagi lingkungan di sekitarnya, mampu berdoa untuk diri sendiri dan sesama, memiliki keinginan untuk beraktifitas kecil dari duduk kemudian berdiri dan berjalan. Keberhasilan dalam proses ini terletak pada kemampuan mereka untuk menerima diri mereka sendiri dan merangkul masa lalu mereka sebagai yang memadai dan bermakna.

Reminiscence Therapy berfokus pada ingatan peristiwa kehidupan masa lalu lansia yang menyenangkan sejak masa kecil, remaja, dewasa dengan menggunakan rangsangan ingatan seperti menggunakan foto, musik, video, dan barang atau peralatan masa lalu. Gaggioli et al dalam Ching-Teng et al., (2020) menyatakan bahwa reminiscence berkisar pada pengalaman kembali dan berbagi peristiwa kehidupan masa lalu, perspektif, dan pemikiran dengan orang lain melalui ingatan dan diskusi yang terorganisir untuk menghilangkan keraguan, meningkatkan pemahaman diri, dan meningkatkan adaptasi sosial dan kepuasan hidup. Menggunakan objek, lagu, gambar, dan deskripsi tertulis atau lisan, terapi reminiscence memandu lansia untuk mengingat masa lalu mereka untuk mengalami kembali dan menafsirkan kembali masa lalu mereka untuk membantu mereka memahami diri mereka sendiri, mengurangi depresi dan perasaan kehilangan, serta meningkatkan harga diri dan kepuasan hidup mereka.

Proses terapi reminiscence dapat dilakukan secara individu maupun kelompok. Terapi reminiscence individu biasanya dilakukan 6-12 kali sesi 20 hingga 30 menit. Peneliti harus memahami kondisi fisiologis, psikologis, dan sosial, latar belakang budaya, dan pengalaman hidup lansia sebelum memberikan terapi reminiscence. Terapi menggunakan keterampilan komunikasi terapeutik dan konsultatif, seperti mendengarkan, empati, sentuhan terapeutik, berbagi pengalaman, penerimaan perilaku dan nilai pasien, penegasan kembali tepat waktu dan umpan balik positif. Terapi reminiscence kelompok dilakukan dalam kelompok yang terdiri dari 6-10 lansia. Kelompok lansia yang didiagnosis dengan disfungsi mental atau kebingungan mental biasanya terdiri tidak lebih dari enam anggota. Terapi kenangan kelompok, melibatkan topik yang tidak mengancam lansia, dilakukan sekali atau dua kali per minggu dengan durasi 30-60 menit per sesi selama 6-10 minggu berturut-turut.

Terapi reminiscence kelompok menawarkan program yang memungkinkan lansia untuk menilai kembali kehidupan masa lalu mereka. Dinamika terapi reminiscence kelompok dapat meningkatkan keterampilan sosialisasi dan interaksi, berdasarkan berbagi pengalaman bermakna yang dapat berkontribusi pada kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Gil et al., 2019). Sedangkan untuk terapi reminiscence individu dapat menjadi terapi untuk membangun atau memperkuat kontak dan komunikasi antara orang dewasa lanjut usia dan keluarga mereka (Siverová & Bužgová, 2018). Park et al., (2019) dalam penelitiannya menjelaskan mengenai efek terapi reminiscence individu dengan kelompok menghasilkan efek rata-rata keseluruhan dari variabel depresi adalah $-0,785$ (95% CI: $-1,191$ hingga $-0,378$, $Z = -5,451$, $p < 0,001$)

dari 5 RCT yang melakukan terapi reminiscence individu, dan -0,466 (95% CI: -0,798 hingga -0,135, $Z = -2,759$, $p = 0,006$) dari 12 RCT yang melakukan terapi reminiscence kelompok.

Oleh karena itu, disarankan bahwa pendekatan individu memiliki manfaat yang lebih kuat untuk mengurangi depresi daripada pendekatan kelompok untuk lansia dengan demensia, khususnya intervensi yang berfokus pada pasien dan wawancara yang berpusat pada pasien. Namun kekurangan dari terapi reminiscence individu akan membuat lansia cenderung pasif sedangkan jika menerapkan terapi reminiscence kelompok, lansia akan cenderung lebih aktif dalam berbagi pengalaman dengan sesama lansia. Pelaksanaan terapi reminiscence secara kelompok memberikan kesempatan pada lansia untuk berbagi pengalaman bersama, mampu meningkatkan kemampuan komunikasi lansia dan lebih efektif secara biaya dan waktu.

Jumlah sesi dalam studi bervariasi, dalam salah satu studi penelitian yang dilakukan oleh Ching-Teng et al.,(2020), peneliti menerapkan 8 sesi terapi reminiscence yaitu, topik yang pertama salam pembuka, topik kedua mengenai kenangan masa kecil, pengalaman sekolah dan militer, pengalaman perang, makanan tradisional Tiongkok, merayakan Tahun Baru Imlek, keinginan pribadi, dan yang terakhir perpisahan. Studi lain (Chang & Chien, 2018) yang menerapkan 6 sesi terapi reminiscence terdiri dari sesi pertama mengenai berbagi kesenangan masa kecil (mainan), sesi kedua tentang terowongan masa lalu (pernikahan), sesi ketiga mengenai festival tradisional Tahun Baru Imlek, sesi keempat tentang musik (golden musik/lagu minggu), sesi 5-6 mengenai film opera Taiwan yang dipilih oleh peneliti setelah meninjau catatan medis peserta dan mewawancarai setiap peserta, serta pengasuh mereka dan anggota keluarga mereka tentang kehidupan dan minat awal lansia. Semua studi yang ditemukan tidak membahas secara detail mengenai kegiatan dalam setiap sesi yang dilakukan oleh peneliti, hanya menjelaskan jumlah dan tema dalam setiap sesi.

Terdapat pedoman bagi perawat untuk melakukan terapi reminiscence yang dikembangkan oleh Haight dalam Collins (2006) yang dikutip dari Banon (2011) yaitu pengalaman lansia yang berhubungan pada masa anak, remaja, dewasa dan pengalaman dengan keluarga dan di rumah. Pada kenangan masa anak-anak, kenangan ini meliputi kenangan paling berkesan, kenangan bersama orang tua, dan saudara sekandung, kenangan ketika ditinggalkan oleh orang yang disayangi atau kehilangan benda yang disenangi, dan kegiatan spiritual yang dikembangkan di lingkungan keluarga. Kenangan masa remaja, kenangan ini meliputi kenangan dengan orang terpenting dalam kehidupan saat itu, pengalaman sulit dan solusi yang didapatkan, kebahagiaan yang diperoleh dan mendapatkan penghargaan dari orang lain. Kenangan masa dewasa, meliputi kenangan pada keberhasilan yang diperoleh di sekolah maupun di pekerjaan, peristiwa pacaran, menikah, dan pertama kali memiliki anak, kebahagiaan dan ketidakbahagiaan yang dirasakan, serta penderitaan yang dialami.

Reminiscence Therapy mampu membantu mengatasi depresi pada lansia dikarenakan dengan mengingat peristiwa-peristiwa masa lalu yang menyenangkan dapat membantu membangkitkan perasaan dan emosi positif pada lansia. Reminiscence tidak hanya mengingat peristiwa yang menyenangkan saja, namun reminiscence juga merupakan tindakan terapi yang terstruktur dan sistematis yang mencerminkan kehidupan individu secara bertahap mulai dari masa kanak-kanak hingga dewasa yang berfokus pada penilaian ulang dan resolusi konflik dari masa lalu. Terapi reminiscence dapat diterapkan sebagai terapi non farmakologis pada lansia dengan gangguan psikologis terutama depresi. Penerapan intervensi non farmakologis lebih minimum

resiko bagi lansia daripada pengobatan psikotropika. Keterbatasan terkait dengan studi ini adalah adanya kemungkinan bias publikasi. Keterbatasan lain mengenai adanya heterogenitas variabel dan tujuan dalam studi yang dianalisis jadi tidak terfokus seperti tujuan dari studi ini.

ACKNOWLEDGEMENT

Diharapkan hasil studi ini dijadikan bahan pembelajaran dan panduan untuk membantu mengatasi depresi pada lansia, terutama membantu keluarga merawat lansia dengan masalah psikososial.

REFERENCES

- Alqam, B. (2018). The Effects of Reminiscence Therapy on Depressive Symptoms among Elderly: An Evidence Based Review. *IMedPub Journal*, 3(1), 1–4. <https://doi.org/10.21767/2476-2105.100065>
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2020* (Dwi Susilo, Raden Sinang, Yeni Rachmawati, & Budi Santoso, Eds.). Badan Pusat Statistik.
- Banon, E. (2011). *Pengaruh Terapi Reminiscence dan Psikoedukasi Keluarga Terhadap Kondisi Depresi dan Kualitas Hidup Lansia di Katulampa Bogor Tahun 2011* [Thesis]. Universitas Indonesia.
- Cahyono, W., Rahmani, R., & Sukardin, S. (2021). Penerapan Reminiscence Therapy dalam Menurunkan Tingkat Depresi Lansia Kabupaten Lombok Barat. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 13(1). <https://doi.org/10.36990/hijp.v13i1.242>
- Chang, H. C., & Chien, H. W. (2018). Effectiveness of group reminiscence therapy for people living with dementia in a day care centers in Taiwan. *Dementia*, 17(7), 924–935. <https://doi.org/10.1177/1471301217725185>
- Cherian, V. E. (2019). An experimental study to assess the effectiveness of reminiscence therapy on the level of depression among geriatrics in a WHO society, Greater Noida, UP. *International Journal of Nursing Education*, 11(1), 135. <https://doi.org/10.5958/0974-9357.2019.00026.6>
- 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>
- Dao, A. T. M., Nguyen, V. T., Nguyen, H. v., & Nguyen, L. T. K. (2018). Factors Associated with Depression among the Elderly Living in Urban Vietnam. *BioMed Research International*. <https://doi.org/10.1155/2018/2370284>
- 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. *Journal of School Nursing*, 53. <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2018007403458>
- Girdhar, R., Srivastava, V., & Sethi, S. (2020). Managing Mental Health Issues Among Elderly During COVID-19 Pandemic. *Journal of Geriatric Care and Research*, 7(1).
- Hartutik, S., & Nurrohmah, A. (2021). GAMBARAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA DI MASA PANDEMIC COVID-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 4(1), 6–18.

- Hermawati, E., & Iman, P. (2020). Manfaat Terapi Reminiscence Dalam Mengatasi Depresi Pada Lansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(1), 41–46. <https://doi.org/https://doi.org/10.32584/jikj.v3i1.447>
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Analisis Lansia Indonesia 2017*.
- Lök, N., Bademli, K., & Selçuk-Tosun, A. (2018). The effect of reminiscence therapy on cognitive functions, depression, and quality of life in Alzheimer patients: Randomized controlled trial. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 34(1), 47–53. <https://doi.org/10.1002/gps.4980>
- Marta, O. F. D. (2012). *Determinan Tingkat Depresi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 4 Jakarta Selatan* [Skripsi]. Universitas Indonesia.
- Moon, S., & Park, K. (2020). The effect of digital reminiscence therapy on people with dementia: A pilot randomized controlled trial. *BMC Geriatrics*, 20(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12877-020-01563-2>
- Nilamadhab Kar. (2020). COVID-19 and Older Adults: In the Face of a Global Disaster. *Journal of Geriatric Care and Research*, 7(1).
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (4th ed.). Salemba Medika.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis* (P. L. Peni, Ed.; 5th ed.). Salemba Medika.
- 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>
- Pradnya, A. (2021). *Hubungan Isolasi Sosial Dengan Tingkat Depresi Lansia pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Situ, Kecamatan Sumedang Utara, Sumedang*.
- Riskesdas. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. In *Kementerian Kesehatan RI*.
- Rokayah, C., Kusnandar, K., & Hendrayanti Putri, M. (2019). PENGARUH TERAPI REMINISCENCE TERHADAP PENURUNAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA. *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 9(2), 73–78.
- Saptiana, B. A. (2020). *Pengaruh Terapi Kelompok Reminiscence Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di Desa Ketitang, Kecamatan Nogosari, Boyolali* [Skripsi]. Poltekkes Kemenkes Surakarta.
- Sisi, N., & Ismahmudi, R. (2020). Hubungan Usia dan Jenis Kelamin dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Wonorejo Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(2), 895–900.
- 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>
- Syarniah. (2010). *Pengaruh Terapi Kelompok Reminiscence Terhadap Depresi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan* [Tesis]. Universitas Indonesia.
- Wijayanti, H., & Ainun Nafisah, N. (2021). Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia dengan Terapi Reminiscence. *JENDELA NURSING JOURNAL*, 5(2), 111–117.

<http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jnj/about/submissions#authorGuidelines>