

THE EFFECT OF REMINISCENCE THERAPY ON DEPRESSION AMONG ELDERLY LIVING IN NURSING HOME

Muhammad Rizki¹⁾; Sugiharto²⁾

Published Online on
November 26th, 2025

This online publication
has been corrected on
September 03rd, 2025

Authors

1) Sarjana
Keperawatan,
Universitas
Muhammadiyah
Pekajangan.
muhrizki091001@mail.com

2) Sarjana
Keperawatan,
Universitas
Muhammadiyah
Surakarta.
Sugiharto@ums.ac.id

doi: -

Correspondence to:

Sugiharto
Universitas
Muhammadiyah
Surakarta
Address: Jl. A. Yani,
Pabelan, Kartasura,
Sukoharjo, Jawa Tengah
57169 Indonesia
Email:
Sugiharto@ums.ac.id
Phone: +62 811-2662-664

ABSTRACT

Background: Depression in the elderly in social care is a serious problem triggered by loneliness, loss, and social isolation. Reminiscence therapy is one of the potential non-pharmacological interventions to address this. **Objective:** This study aims to analyze the effect of reminiscence therapy on reducing the level of depression in the elderly at the Bojongbata Pemalang Nursing Home. **Methods:** Quantitative research with a one group pre-post test design involved 11 independent elderly people. Depression levels were measured using the Geriatric Depression Scale (GDS) and analyzed with the Wilcoxon test. **Results:** The average depression score decreased significantly from 6.64 (before therapy) to 1.18 (after therapy) with a p-value of 0.003 (<0.05). The elderly show a positive response through active participation in life experience storytelling sessions. **Conclusion:** Reminiscence therapy is effective in reducing depression in the elderly in the nursing home. The regular implementation of this therapy is recommended as part of the elderly mental health program.

Keyword: Depression; Elderly; Nursing Home; Reminiscence Therapy

Latar Belakang: Depresi pada lansia di panti sosial merupakan masalah serius yang dipicu oleh kesepian, kehilangan, dan isolasi sosial. Terapi *reminiscence* (mengungkap kenangan) menjadi salah satu intervensi non-farmakologis yang potensial untuk mengatasi hal ini. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi reminiscence terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di Panti Sosial Bojongbata Pemalang. **Metode:** Penelitian kuantitatif dengan desain one group pre-test post-test melibatkan 11 lansia mandiri. Tingkat depresi diukur menggunakan *Geriatric Depression Scale* (GDS) dan dianalisis dengan uji *Wilcoxon*. **Hasil:** Skor depresi rata-rata turun signifikan dari 6,64 (sebelum terapi) menjadi 1,18 (sesudah terapi) dengan p-value 0,003 (<0,05). Lansia menunjukkan respons positif melalui partisipasi aktif dalam sesi bercerita pengalaman hidup. **Kesimpulan:** Terapi *reminiscence* efektif menurunkan depresi pada lansia di panti. Implementasi rutin terapi ini

direkomendasikan sebagai bagian dari program kesehatan mental lansia.

Kata Kunci: Depresi; Lansia; Panti Sosial; Terapi Reminiscence

PENDAHULUAN

Perubahan psikologis pada lansia dapat berupa gangguan daya ingat dan kestabilan emosi (Andriani & Sugiharto, 2022). Gangguan emosional yang terjadi pada lansia salah satunya adalah depresi. Depresi pada lansia dapat dipengaruhi oleh kondisi dimana lansia mengalami kehilangan kronis seperti kehilangan pasangan, kehilangan lingkungan, kesepian dan memasuki masa pensiun (Yuliani & Sugiharto, 2022). Faktor lain yang berpengaruh antara lain faktor usia, jenis kelamin, pendidikan, status pernikahan dan dukungan sosial (Listyorini et al., 2022). Jika depresi ini tidak ditangani dengan tepat maka dapat menimbulkan gejala fisik seperti insomnia, gangguan pencernaan, dan sakit kepala (Yuliani & Sugiharto, 2022).

Depresi pada lansia dapat berakibat buruk pada kesehatan lansia ditandai dengan menurunnya nafsu makan, gangguan pola tidur dan konsentrasi, serta kelelahan (Nareswari, 2021). Selain itu, masalah-masalah psikologis lain yang dapat muncul antara lain adanya perasaan tidak berguna, merasa bersalah, pikiran tentang kematian dan ide untuk bunuh diri (Pae, 2017).

Lansia yang tinggal di panti lebih berpotensi mengalami depresi dari pada lansia yang tinggal di rumah. Hal tersebut disebabkan karena lansia di panti tinggal terpisah jauh dengan keluarga sehingga tidak memiliki tempat untuk berbagi masalah dan kesedihan yang dirasakan (Novayanti et al., 2020). Untuk mengatasi depresi, ada dua terapi yaitu terapi farmakologis dan psikoterapi (Hastuti & Giyanti, 2022). Ada banyak psikoterapi untuk depresi, salah satunya adalah terapi reminiscence/mengenang sesuatu. Terapi reminiscence dapat menurunkan tingkat depresi pada lansia. Pada beberapa penelitian menunjukkan dampak positif dari terapi reminiscence terhadap tingkat depresi (Hastuti & Giyanti, 2022).

METODE

Penelitian yang dilakukan ini merupakan penelitian kuantitatif quasi experimental, dengan rancangan penelitian *one group pre-post test design* without *control group*. Penelitian ini bertempat di Panti Sosial Bojongbata Pemalang yang dilaksanakan dari bulan juni-agustus 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang masih mandiri berjumlah 63. Adapun kriteria

inklusinya meliputi usia ≥ 60 tahun, masih mandiri dalam beraktivitas, tidak mengalami keterbatasan gerak, mengalami depresi, dan bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusinya adalah lansia yang mempunyai gangguan psikogeriatri, pendengaran dan gangguan berbicara. Kriteria-kriteria tersebut maka diperoleh sampel pada penelitian ini berjumlah 11 responden. Instrumen penelitian untuk mengukur depresi menggunakan kuesioner *Geriatric Depression Scale (GDS)*. Uji bivariat pada penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon*

untuk menganalisa pengaruh terapi *reminiscence* terhadap depresi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisa data menunjukkan bahwa tingkat depresi pada lansia sebelum diberikan terapi *reminiscence* diperoleh skor rata-rata 6,64, nilai tengah 6,00, standar deviasi 1,502, skor terendah 6 dan skor tertinggi 11. Tingkat depresi setelah terapi *reminiscence* diperoleh skor rata-rata 1,18, nilai tengah 1, standar deviasi 0,874, skor terendah 0 dan skor tertinggi 3

Tabel 1. Distribusi Tingkat Depresi pada Lansia Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi *Reminiscence* di Panti Sosial Bojongbata Pemalang (n=11)

Variabel	Mean	Median	SD	Min-max
Tingkat depresi sebelum terapi <i>reminiscence</i>	6.64	6.00	1.502	6-11
Tingkat depresi sesudah terapi <i>reminiscence</i>	1.18	1.00	0.874	0-3

Tabel 2. Pengaruh Terapi *Reminiscence* Terhadap Depresi pada Lansia di Panti Sosial Bojongbata Pemalang

Variabel	Mean	Z	P value	N
Pengaruh terapi reminiscence terhadap depresi	6.00	2.966	0.003	11

Pembahasan

Pada bagian pembahasan ini, depresi pada responden sebelum dilakukan terapi *reminiscence* di Panti Sosial Bojongbata Pemalang. Hasil penelitian menunjukkan skor rata-rata tingkat depresi 6,64, standar deviasi 1,502, tingkat depresi terendah 6, tingkat depresi tertinggi 11. Dalam proses observasi

depresi menggunakan instrumen GDS, peneliti sudah menjelaskan cara menjawab dengan pilihan YA atau TIDAK. Tetapi ada beberapa responden yang kurang paham dengan pertanyaan yang diberikan dan menjawabnya dengan bercerita.

Lansia yang tinggal dipanti lebih berpotensi mengalami depresi dari pada

lansia yang tinggal dirumah bersama keluarga (Novayanti et al., 2020). Disaat penelitian dilakukan terlihat bahwa responden sangat inisiatif dan bercerita kepada peneliti tentang berbagai pengalaman yang pernah mereka alami sebelumnya, perasaan kesepian karena terpisah dengan keluarga membuat responden tidak bisa berkomunikasi dengan baik untuk berbagi keluh kesah mereka maka hal tersebut dapat menimbulkan depresi.

Perasaan kehilangan juga dapat menimbulkan depresi pada lansia (Yuliani & Sugiharto, 2022) seperti kehilangan anggota keluarga, kehilangan pasangan ataupun kehilangan pekerjaan. Itu semua dialami oleh sebagian responden di panti, hal ini juga menjadi salah satu faktor timbulnya depresi. Depresi dapat berakibat buruk pada kesehatan (Nareswari, 2021). Karena faktor usia kondisi fisik juga mulai menurun dan beberapa responden di panti mengalami penurunan nafsu makan, pola tidur terganggu, dan kelelahan.

Tingkat depresi pada lansia setelah dilakukan terapi *reminiscence* di Panti Sosial Bojongbata Pemalang. Hasil penelitian menunjukkan skor rata-rata tingkat depresi 1,18, standar deviasi 0,874, tingkat depresi terendah 0, tingkat depresi tertinggi 3.

Pada Terapi reminiscece merupakan bentuk pengobatan dimana sekelompok lansia didorong untuk mengingat serta menceritakan kejadian, peristiwa dan pengalaman sebelumnya kemudian informasi dibagikan dengan teman, keluarga, kelompok atau staf. Terapi ini membantu menurunkan depresi pada lansia (Manurung, 2016). Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat depresi pada responden, hal ini terlihat pada tingkat depresi yang menurun setelah dilakukan terapi selama 6 minggu.

Pengaruh terapi reminiscence terhadap depresi pada lansia di panti sosial bojongbata pemalang. Dari hasil analisa bivariat menggunakan uji *wilcoxon* dengan *p* value 0,003(<0,05) yang dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terapi reminiscence terhadap depresi pada lansia di panti sosial bojongbata pemalang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sonhaji (2021) mengatakan bahwa terapi reminiscence sangat efektif untuk mengurangi tingkat penderitaan pada lansia, tetapi juga secara signifikan memengaruhi lansia, seperti meningkatkan kepercayaan diri dan membangun pikiran positif pada lansia. Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Song et al (2014) menunjukkan bahwa terapi

reminiscence dapat menurunkan depresi jangka pendek dan meningkatkan harga diri serta kepuasan hidup pada lansia.

Pada implementasi terapi *reminiscence* disetiap sesi terdapat beberapa hal yang mungkin menarik seperti pada sesi 1 saat perkenalan, terdapat responden yang meminta waktu sebentar untuk ganti baju supaya terlihat bagus. Selanjunya pada sesi 2 tentang mengingat nama penyanyi dan lagu yang disukai, pada sesi ini terdapat beberapa responden yang bingung karena tidak menyukai lagu dan tidak punya lagu yang disukai. Selanjutnya pada sesi ke 3 tentang mengingat benda-benda masa lalu mayoritas responden tahu tentang nama benda tersebut (contoh: lampu patromas, sepeda ontel) padahal mereka waktu dulu tidak mempunyainya karena memang berasal dari keluarga yang kurang mampu untuk membelinya. Pada sesi yang ke 4 tentang mengingat dan menceritakan masa perkembangan yang menyenangkan, di sesi ini responden banyak menceritakan teman-teman masa bermain mereka serta menyebutkan teman masa sekolah mereka dengan berbagai pengalaman yang menyenangkan.

Pada sesi ke 5 tentang pencapaian yang pernah mereka alami, di sesi ini responden banyak menceritakan berbagai pencapaian seperti pernah bekerja menjadi pegawai kementrian, bekerja diluar negeri

dan ada juga yang bangga menjadi petani serta dapat mencukupi kehidupan keluarganya setiap hari. Yang terakhir pada sesi ke 6 tentang mengingat dan menceritakan pengalaman mereka pada masa tua, disini banyak dari responden yang merasa bersyukur tinggal di panti karena semuanya sudah terjamin dan disediakan seperti makan 3 kali sehari, banyak teman dalam satu kamar serta ada kegiatan senam, pengajian yang rutin dilaksanakan setiap minggunya.

Tetapi ada juga beberapa responden yang berfikir bahwa keluarga mereka sudah tidak ada yang peduli dengan mereka sehingga sekarang mereka tinggal di panti. Setelah penelitian selesai, peneliti meminta responden untuk foto bersama dan tak lupa mengucapkan terima kasih kepada mereka. Disini responden terlihat senang dan tak banyak dari mereka yang menanyakan kapan peneliti akan berkunjung ke panti lagi serta ada salah satu dari responden yang bertanya kepada peneliti mengapa tidak menginap di panti saja. Menurut peneliti terapi *reminiscence* selain dapat menurunkan depresi, terapi ini juga dapat meningkatkan kebahagiaan karena komunikasi yang dilakukan secara rutin satu kali setiap minggu.

SIMPULAN

Kesimpulannya adalah ada pengaruh yang signifikan pemberian

terapi *reminiscence* terhadap penurunan depresi pada lansia di Panti Sosial Bojongbata Pemalang.

SARAN

Hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan karena mungkin beda responden beda pula karakteristik penerimaan terhadap terapi. Oleh karena itu penulis menyarankan untuk dilakukan penelitian lanjutan dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan desain randomized controlled trial (RCT) dengan kelompok kontrol untuk meminimalkan bias dan memvalidasi temuan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada seluruh lansia di Panti Sosial Bojongbata Pemalang yang telah berpartisipasi aktif dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Andriani, L., & Sugiharto. (2022). Gambaran tingkat kebahagiaan pada lansia yang tinggal di komunitas. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10 (2), 291–297.

Badan Pusat Statistika. (2021). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021. In Badan Pusat Statistik (p. xxvi + 288 halaman).

<https://www.bps.go.id/publication/2021/12/21/c3fd9f27372f6ddcf7462006>

[/statistik-penduduk-lanjut-usia-2021.html](https://statistik-penduduk-lanjut-usia-2021.html)

Hastuti, HH, & Guyanti, U. (2022). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia (Literature Review). *Jurnal Kesehatan Masa Depan*, 1(2), 164–171.

Kementerian Kesehatan, R. I. (2017). Pengkajian Paripurna Pasien Geriatri. https://books.google.co.id/books/about/Prinsip_Dasar_Kesehatan_Lanjut_Usia_Geri.html?id=whTeDwAAQBAJ&printsec=frontcover&newbks=1&newbks_redir=0&sourc=gb_mobile_entity&redir_esc=y

Listyorini, M. W., Sahar, J., & Nurviyandari, D. (2022). Faktor Internal Dan Eksternal Yang Berhubungan Dengan Depresi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Dharma Bekasi. *Malahayati Nursing Jurnal*, 4(10), 2708–2728.

<https://doi.org/https://doi.org/10.33024/mnj.v4i10.7042>

Manurung, N. (2016). Terapi Reminiscence (T. Ismail (ed.)). CV. Trans Info Media.

Nareswari, P. J. (2021). Depresi pada Lansia : Faktor Resiko, Diagnosis dan Tatalaksana. *Jurnal Medika Hutama*, 02(02), 562–570.

<http://jurnalmedikahutama.com/>

Novayanti, P. E., Adi, M. S., & Widyastuti, R. H. (2020). The level of depression in the elderly living in nursing home. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(2), 117–122.

Pae, K. (2017). Perbedaan Tingkat Depresi pada Lansia yang tinggal di Panti Werdha dan yang tinggal di

Rumah bersama Keluarga. Jurnal Ners Lentera, 5(1), 21–32.

Song, D., Shen, Q., Xu, T. Z., & Sun, Q. H. (2014). Effects of group reminiscence on elderly depression: A meta-analysis. International Journal of Nursing Sciences, 1(4), 416–422.
<https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2014.1.001>

Sonhaji, S., Wijayanti, H., & Nafisah, N. A. (2021). Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia dengan Terapi Reminiscence. Jendela Nursing Journal, 5(2), 111–117.
<https://doi.org/10.31983/jnj.v5i2.7957>

Yuliani, I. S., & Sugiharto. (2022). Tingkat depresi pada lansia yang tinggal di komunitas ditinjau dari karakteristik lansia. 16(5), 407–415