

**PENGARUH TERAPI *REMINISCENCE* TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN LANSIA DENGAN HIPERTENSI**

Mila Nurkamila ¹⁾, Setiyawan ²⁾, Endang Zulaicha Susilaningsih ³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada
Surakarta

milanurkamila10@gmail.com

^{2,3)} Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada
Surakarta

etya1025@gmail.com

endang.zulaicha.s@gmail.com

ABSTRAK

Lansia merupakan proses alamiah sesuai dengan peningkatan usia seseorang. Dalam proses penuaan lansia sering mengalami masalah kesehatan, misalnya pada sistem kardiovaskuler seperti hipertensi. Lansia dengan hipertensi cenderung mengalami kecemasan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi *reminiscence* terhadap tingkat kecemasan lansia dengan hipertensi.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Desain penelitian menggunakan metode *quasy experiment* dengan rancangan *pre and post test without control group*. Pengukuran dengan kuesioner GAS untuk menilai tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi *Reminiscence*. Pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*, dengan jumlah 24 responden.

Hasil analisis *uji wilcoxon* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada variabel tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi *reminiscence* dengan nilai *p value* = 0,001 ($p < 0,05$).

Dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi *reminiscence* dapat menurunkan tingkat kecemasan lansia dengan hipertensi, sehingga diharapkan keluarga dari para lansia di Desa Gendingan Sragen dapat memberikan terapi *reminiscence* sebagai alternatif untuk menangani masalah kecemasan pada lansia.

Kata kunci : lansia, hipertensi, terapi *reminiscence*, kecemasan

Daftar pustaka : 88 (1997-2019)

Mila Nurkamila

**THE EFFECT OF REMINISCENCE THERAPY
ON ANXIETY LEVELS IN ELDERLY
WITH HYPERTENTION**

ABSTRACT

The elderly is a natural process according to a person's increasing age. In the aging process, the elderly often experience health problems, for example in the cardiovascular system such as hypertension. The elderly with hypertension tend to experience anxiety. The purpose of this study was to determine the effect of reminiscence therapy on anxiety levels in the elderly with hypertension.

This type of research is quantitative. The research design used a quasi-experiment method with a pre and post-test design without a control group. Measurements with the GAS questionnaire to assess the level of anxiety before and after giving Reminiscence therapy. Purposive sampling method was used to determine its samples, which consisted of 88 respondents.

The results of the Wilcoxon test analysis showed that there was a significant difference in the level of anxiety before and after giving reminiscence therapy with $p\text{-value} = 0.001$ ($p < 0.05$).

It can be concluded that the provision of reminiscence therapy can reduce the anxiety level of the elderly with hypertension, so it is hoped that the families of the elderly in Gendingan Sragen Village can provide reminiscence therapy as an alternative to dealing with anxiety problems in the elderly.

Keywords: elderly, hypertension, reminiscence therapy, anxiety

References: 88 (1997-2019)

PENDAHULUAN

Lansia merupakan proses alamiah sesuai dengan peningkatan usia seseorang. Menurut WHO (2014), di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun 2010. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. Di Indonesia pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia sekitar 80.000.000 (Depkes, 2016).

Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi *aging process*, beberapa perubahan yang menyangkut fisik, psikologis, sosial, spiritual dan hilangnya respon adaptif sehingga dapat meningkatkan risiko penyakit tertentu (Cherian, 2019). Dalam proses penuaan lansia sering mengalami masalah kesehatan secara umum, diantaranya berbagai serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian, misalnya pada sistem kardiovaskuler seperti hipertensi (Annisa dan Ifdil, 2016).

Menurut data statistik WHO (2013), menyatakan bahwa terdapat 24,7% penduduk Asia Tenggara dan

23,3% penduduk Indonesia menderita hipertensi. Penyakit terbanyak yang diderita lansia adalah hipertensi yaitu sebesar (63,22%) (Riskesdas, 2018). Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Waluyo (2017) menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi mengalami kecemasan sedang yaitu sebesar 51.7%.

Hipertensi dapat menyebabkan penyakit atau masalah baru, seperti khawatir dengan tekanan darah yang naik, stroke, gagal jantung dan dapat berakibat terjadinya kematian. Permasalahan inilah yang membuat lansia mengalami cemas akan keadaan dirinya (Sarkamo, 2016). Kekhawatiran seseorang akan menimbulkan suatu masalah baru pada penderita hipertensi sehingga menyebabkan gangguan mental emosional seperti kecemasan. Perasaan itu muncul akibat ketakutan dan ketidaktahuan seseorang tentang apa yang dialaminya dan apa yang akan terjadi selanjutnya (Istirokah, 2013).

Kecemasan akan merangsang tubuh memberi respons dengan mengaktifkan sistem saraf simpatis. Reaksi tubuh terhadap kecemasan adalah bila otak menerima rangsang akan dikirim melalui saraf simpatis ke kelenjar adrenal yang akan melepaskan hormon norepinephrin yang merangsang

jantung dan pembuluh darah sehingga efeknya adalah nafas menjadi lebih dalam, nadi meningkat, dan tekanan darah meningkat atau hipertensi (Suliswati dkk, 2012).

Gejala psikologis seperti kecemasan banyak dialami oleh lansia penderita hipertensi, apabila keadaan emosional pada lansia mengalami perubahan dapat menyebabkan tekanan darah yang tidak stabil dan menyebabkan menurunnya kualitas hidup pada lansia (Wei Zhang, *et al.* 2018). Lansia dengan penderita hipertensi dapat menyebabkan kesulitan tidur sehingga dapat menurunkan sistem imun (Maryam dkk, 2012). Kecemasan yang dialami oleh lansia apabila tidak ditangani kemungkinan lansia tersebut bisa mengalami permasalahan kesehatan lainnya seperti demensia (Zalik & Zalar, 2013).

Upaya untuk mengatasi kecemasan dapat dilakukan dengan cara farmakologi, non farmakologi atau keduanya. Contoh terapi non farmakologi antara lain, dengan teknik relaksasi, terapi musik, terapi mural dan aromaterapi (Mottaghi, 2011). Salah satu terapi non farmakologi untuk mengurangi tingkat kecemasan adalah dengan melakukan terapi *reminiscence* (Meléndez, *et al.* 2013).

Reminiscence merupakan proses mengingat kembali pengalaman-pengalaman yang terjadi di masa lalu pada masing-masing individu (Errina & Sofia, 2016). *Reminiscence* mengacu pada ingatan kenangan dari masa lalu dan saling bertukar kenangan dengan teman-teman untuk menyampaikan informasi atau ulasan hidup dan keterampilan yang dimiliki (Cherian, 2019). Manfaat dari terapi *reminiscence* adalah memfasilitasi perubahan diri dan mengurangi tanda-tanda kondisi mental negatif. Hasil yang diharapkan dari rangkaian proses *reminiscence* adalah adanya perubahan tingkat kecemasan pada lansia. Dalam *reminiscence* terdapat delapan fungsi yang dapat dicapai yaitu *death preparation, identity, problem solving, teach/inform, conversation, bitterness revival, dan intimacy maintenance* (Westerhof & Bohlmeijer 2014).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *reminiscence* terhadap tingkat kecemasan pada lanjut usia dengan hipertensi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi responden dan keluarga untuk memberikan terapi *reminiscence* sebagai alternatif untuk menangani masalah kecemasan, bagi institusi pendidikan dapat digunakan sebagai bahan masukan

dalam proses belajar mengajar tentang terapi *reminiscence* pada tingkat kecemasan lansia, dan bagi perawat dapat menerapkan terapi *reminiscence* sebagai intervensi untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Gendingan Sragen pada bulan juni - juli 2020. Jenis penelitian ini kuantitatif menggunakan *Quasi Eksperiment* dengan pendekatan *pre and post test without control group*. (Dharma, 2011).

Instrumen yang digunakan pada penelitian adalah lembar kuesioner, lembar pengukuran tekanan darah dan lembar pengukuran tingkat kecemasan. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian adalah kuesioner *Geriatric Anxiety Scale (GAS)* yang terdiri dari 30 pertanyaan dan masing-masing pertanyaan ada 4 item jawaban yang harus diberi tanda rumput (√) pada kolom yang tersedia dengan penilaian sebagai berikut: 0 = tidak sama sekali, 1 = kadang, 2 = sebagian besar waktu, 3 = sepanjang waktu. Dari jawaban yang diberikan akan diperoleh hasil maksimal 90 dan nilai minimal dari jawaban yang diperoleh adalah 0. Skor 0-22 = tingkat kecemasan ringan, 23-45 = tingkat kecemasan sedang, 46-68 = tingkat kecemasan berat, 69-90 = panik.

Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016). Sampel yang diambil didalam penelitian ini berjumlah 24 responden. Teknik analisis menggunakan *software IBM SPSS Statistics* versi 16.01 *for Windows*. Pada penelitian ini menggunakan data kategorik yaitu ordinal, sehingga uji hipotesis yang digunakan untuk menguji beda mean dari 2 hasil pengukuran yaitu *pre test dan post test* adalah uji non parametrik yaitu uji *wilcoxon test* (Dharma, 2011).

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 24 responden dengan pemberian terapi *reminiscence* di dapatkan hasil sebagai berikut:

Analisa univariat

Tabel 1.1 Karakteristik Responden Menurut Usia (n=24)

	Usia	Jumlah	Persentase (%)
Variabel	61-65 tahun	9	37,5
	66-70 tahun	10	41,7
	71-76 tahun	5	20,8
Total		24	100,0

Bedasarkan hasil analisis pada tabel 1.1 dapat diketahui usia responden

yang memiliki penyakit hipertensi dan mengalami kecemasan pada penelitian ini paling banyak adalah usia 66-70 tahun (41,7%).

Peneliti berasumsi bahwa responden dengan usia > 60 tahun sangat rentan mengalami kecemasan dan penyakit hipertensi. Sesuai dengan pendapat Heningsih (2014), yang mengatakan bahwa lansia lebih banyak mengalami kecemasan karena mengalami perubahan-perubahan baik fisik maupun kognitif yang terjadi pada diri mereka.

Usia diatas 60 tahun merupakan suatu tahap dari bagian perjalanan hidup manusia, dimana pada tahap ini ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh (Moniaga, *et al*, 2013). Proses menua dapat menyebabkan penurunan fungsi organ salah satunya adalah kardiovaskular, penyakit hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang paling banyak diderita oleh lansia sehingga dapat menyebabkan kecemasan pada lansia (Adriaansz, *et al*, 2016).

Tabel 1.2 Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin (n=24)

Variabel	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	10	41,7
Perempuan	14	58,3
Total	24	100,0

Berdasarkan tabel 1.2 dapat diketahui karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yang mengalami hipertensi dan kecemasan pada penelitian ini paling banyak yaitu perempuan dengan 14 responden (58,3%).

Perempuan lebih banyak menderita kecemasan karena adanya karakteristik khas perempuan, seperti siklus reproduksi, menopause dan menurunnya kadar estrogen dan progesteron. Penurunan kedua hormon tersebut dapat menimbulkan keluhan seperti menurunnya gairah seksual, keluhan tersebut dapat membuat lansia perempuan merasa tidak menarik, tidak produktif dan kurang percaya diri sehingga dapat memicu terjadinya kecemasan. Dari segi faktor sosial seperti terbatasnya komunitas sosial, kurangnya perhatian keluarga, tanggung jawab perempuan untuk urusan rumah tangga (memasak, mencuci, dan lain-lain) dan mengurus suami yang harus dilakukan sampai usia lanjut, perempuan lebih mudah merasakan perasaan bersalah, cemas, peningkatan bahkan penurunan nafsu makan, gangguan tidur, dan mudah marah (Oktavianti, 2012).

Hasil penelitian ini sependapat dengan hasil penelitian Soemantri, (2012) menyatakan bahwa berdasarkan jenis kelamin, tingkat kecemasan paling

banyak terdapat pada perempuan sebesar 88,9% (16 lansia).

Tabel 1.3 Tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi *reminiscence* (n=24)

Variabel	Jumlah	Persentase (%)
Cemas Ringan	6	25,0
Cemas Sedang	17	70,8
Cemas Berat	1	4,2
Total	24	100,0

Hasil analisis pada tabel 1.3 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan terapi *reminiscence* tingkat kecemasan tertinggi adalah kecemasan sedang yaitu 17 responden (70,8%).

Berdasarkan penelitian, responden mengungkapkan bahwa penyebab kecemasan yang dialami lansia karena adanya tuntutan ekonomi, khawatir dengan kesehatannya, kurangnya perhatian dari keluarga dan tidak bisa bercerita kepada keluarganya setiap ada masalah. Lansia yang mengalami kecemasan cenderung mengalami kenaikan kerja jantung yang mengakibatkan lansia mengalami kenaikan tekanan darah, rata-rata tekanan darah pada responden saat dilakukan pemeriksaan sebesar 140/80 mmHg.

Respon kecemasan yang dialami oleh lansia dengan hipertensi ini adalah suatu reaksi umum terhadap penyakit yang diderita. Rasa cemas yang dialami lansia disebabkan oleh takut akan kematian, kehilangan pekerjaan dan

masalah keuangan (Pramana, *et al*, 2016).

Sebelum diberikan terapi *reminiscence* sebagian besar jumlah responden mengalami tingkat kecemasan sedang dengan memberikan pernyataan sebanyak 3 responden sering mengalami gangguan pencernaan, 21 responden sering mudah marah dan mudah tersinggung, 14 responden mengatakan selalu merasa khawatir dan takut akan kematian secara tiba-tiba akibat hipertensi, 19 responden sering mengalami gangguan pola tidur seperti susah untuk memulai tidur dan terbangun ditengah malam, 24 responden sering merasa bingung/pusing, 18 responden mengatakan sering merasa lelah, 13 responden takut menjadi beban untuk keluarga.

Tabel 1.4 Tingkat kecemasan sesudah diberikan terapi *reminiscence* (n=24)

Variabel	Jumlah	Persentase (%)
Cemas Ringan	17	70,8
Cemas Sedang	7	29,2
Total	24	100,0

Hasil analisis pada tabel 1.4 dapat diketahui bahwa sesudah diberikan terapi *reminiscence* tingkat kecemasan tertinggi adalah kecemasan ringan yaitu 17 responden (70,8%).

Terapi *reminiscence* atau terapi kenangan adalah terapi mengingat masa

lalu atau kenangan yang indah dan menyenangkan. Tujuan diberikannya terapi *reminiscence* ini adalah untuk mengurangi tanda-tanda kondisi mental negatif yang dapat menimbulkan kecemasan. Dengan adanya semangat, motivasi dan harapan yang tinggi dapat membantu keberhasilan penanganan kecemasan dengan terapi *reminiscence* (Banon, 2011).

Perubahan responden setelah diberikan terapi *reminiscence* dibuktikan dengan adanya penurunan kecemasan dari cemas berat menjadi cemas sedang dan cemas sedang menjadi cemas ringan. Respon lansia tampak bersemangat dan tertawa saat mengenang masa lalu yang menyenangkan pada saat saat mengikuti kegiatan terapi namun ada salah satu lansia berjenis kelamin perempuan yang sesekali juga masih memperlihatkan raut wajah yang tampak kesal karena ia mengatakan tidak menyenangkan salah satu tetangganya. Peneliti berasumsi bahwa terapi *reminiscence* memang memberikan pengaruh terhadap tingkat kecemasan karena setelah diberikan terapi, sebagian besar lansia mengungkapkan perasaan senang dan gejala-gejala seperti merasa khawatir dan gelisah yang dialami sebelumnya menjadi berkurang.

Terapi *reminiscence* merupakan salah satu intervensi keperawatan yang dapat dilaksanakan secara individu atau kelompok. Terapi ini lebih utama ditujukan pada lansia yang mengalami kecemasan. Terapi *reminiscence* yang dilakukan memberikan kesempatan pada lansia untuk saling berbagi pengalaman masa lalu untuk mencapai integritas diri (Syarniah, 2010).

Terapi *Reminiscence* disebut juga suatu mekanisme untuk mengatasi perubahan individu dalam mencapai integritas diri dan harga diri. Melalui proses ini lansia dapat mengingat kenangan sendiri maupun kenangan bersama sehingga diharapkan lansia mampu untuk menilai kehidupan yang telah dilalui khususnya yang berkaitan dengan pengalaman positif. Oleh karena itu terapi *reminiscence* dapat dipergunakan untuk lansia dalam menurunkan tingkat kecemasan (Manurung, 2016).

Analisa Bivariat

Tabel 1.5 Hasil Uji *Wilcoxon Test*
Pengaruh Terapi *Reminiscence* Terhadap
Tingkat Kecemasan Lansia Dengan
Hipertensi

	N	Mean Rank	Sum of Rank	Asymp. Sig
Negative Ranks	12 ^a	6.50	78.00	0.001
Positive Ranks	0 ^b	.00	.00	
Ties	12 ^c			
Total	24			

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 1.5 dapat dilihat bahwa 12 responden mengalami penurunan kecemasan, tidak ada responden yang mengalami peningkatan kecemasan dan 12 responden tetap pada tingkat kecemasan sebelumnya yaitu 6 responden tetap pada tingkat kecemasan sedang dan 6 responden tetap pada kecemasan ringan. Hasil uji *Wilcoxon Test* menunjukkan nilai *p value* 0,001 < 0,05 sehingga H_0 ditolak, yang artinya ada pengaruh terapi *reminiscence* terhadap tingkat kecemasan lansia dengan hipertensi.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terapi *reminiscence* dapat menurunkan kecemasan, karena terapi ini merupakan salah satu bentuk intervensi untuk mengingat kembali pengalaman menyenangkan yang pernah dialami lansia. Pengaruh terapi *reminiscence* terhadap penurunan tingkat kecemasan sangat kuat kaitannya. Ketika proses terapi *reminiscence* berlangsung, akan ada suatu impuls pada memori. Memori adalah proses penyimpanan impuls

sensorik penting dipakai pada masa yang akan datang sebagai pengatur aktivitas motorik dan pengolahan berpikir. Sebagian besar penyimpanan ini terjadi dalam korteks serebri. Korteks yang mempunyai sel otak lebih dari 10 milyar sel berhubungan dengan sel-sel lain di daerah otak. Tiap sel otak mempunyai hubungan dengan 4000-10.000 sel otak lainnya dan berhubungan melalui impuls listrik dan zat kimia yang disebut zat penghantar rangsang atau neurotransmitter. Proses penyimpanan informasi juga merupakan fungsi dari sinaps. Oleh karena itu, pada setiap macam sinyal sensorik tertentu yang melewati serentetan sinaps di masa datang akan lebih mampu menyalurkan sinyal yang sama, proses penyampaian sinyal ini disebut fasilitasi. Bila sinaps itu sudah seringkali dilewati oleh sinyal sensorik maka sinyal itu akan begitu terfasilitasi sehingga sinyal yang timbul dari otak sendiri saja sudah dapat menjalankan impuls melalui serentetan sinaps yang sama walaupun belum timbul masukan sensoris (Lahey, 2012; Santrock, 2012).

Pikiran bawah sadar (*subconscious mind*) bermula dari kegiatan fasilitasi sinaps ini. Hal ini akan menimbulkan suatu persepsi dari pengalaman sensasi yang sebenarnya dan dapat mempengaruhi respon tubuh

walaupun pengaruh atau akibat yang timbul hanyalah suatu memori dari suatu sensasi, sekali memori itu disimpan di sistem saraf, maka memori itu akan menjadi bagian dari mekanisme pengolahannya. Proses masuknya informasi ke sistem ingatan manusia melalui saraf pendengaran dan penglihatan. Ingatan sensori ini sangat mudah hilang karena kapasitasnya yang sedikit. Indera-indera yang bekerja untuk menangkap informasi yang banyak akan mengakibatkan terjadinya kelupaan. Informasi yang dianggap relevan dan penting bagi individu akan diteruskan dan masuk ke ingatan jangka pendek. Ingatan jangka pendek juga memiliki kapasitasnya sendiri, yaitu sekitar 30 detik dan apabila informasi yang dianggap relevan dan penting bagi individu ini tidak diulang maka informasi tersebut dapat hilang, atau informasi tersebut dilupakan. Hippocampus merupakan bagian otak yang menyimpan memori. Peran hippocampus adalah membantu pemindahan informasi dari ingatan jangka pendek menjadi ingatan jangka panjang. Informasi yang berhasil masuk ke ingatan jangka pendek akan diteruskan ke ingatan jangka panjang, ingatan jangka panjang merupakan tempat penyimpanan informasi yang

relatif permanen (Lahey, 2012; Santrock, 2012).

Respon lansia saat diberikan terapi *reminiscence* sangat kooperatif dan memberikan pengaruh terhadap tingkat kecemasan karena setelah diberikan terapi, 24 lansia mengungkapkan perasaan senang dan gejala-gejala seperti merasa khawatir dan gelisah yang dialami sebelumnya menjadi berkurang. Menceritakan kenangan masa lalu yang menyenangkan, lansia menjadi teralihkan dari pikiran-pikiran negatif dan kesedihan yang dapat menimbulkan kecemasan.

Reminiscence therapy fokus terhadap peristiwa-peristiwa yang menyenangkan pada lansia, dengan menceritakan dan mendiskusikan hal tersebut dapat membantu lansia berinteraksi kepada orang lain sehingga lansia mampu mengalihkan perasaan-perasaan negatif dan beradaptasi terhadap kecemasan (Kartika dan Mardalinda, 2017).

Terapi *reminiscence* mengacu pada aspek kognitif atau pikiran, yaitu merubah pikiran negatif menjadi positif. Dengan demikian lansia dapat memotivasi dirinya untuk menimbulkan perasaan bahagia dan bangga dengan diri sendiri, sehingga pikiran-pikiran negatif dan kesedihan yang

mengakibatkan kecemasan dapat menjadi berkurang atau bahkan hilang (Yusuf *et al.*, 2013).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan:

1. Karakteristik responden paling banyak berusia 66-70 tahun dengan jenis kelamin terbanyak perempuan.
2. Tingkat kecemasan responden sebelum diberikan terapi *reminiscence* sebagian besar adalah cemas sedang.
3. Tingkat kecemasan responden sesudah diberikan terapi *reminiscence* sebagian besar adalah cemas ringan.
4. Ada pengaruh terapi *reminiscence* terhadap tingkat kecemasan lansia dengan hipertensi.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan peneliti selanjutnya untuk mengetahui keefektifan terapi *reminiscence* terhadap tingkat kecemasan pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

Adriaansz, P. N., Rottie, J., dan Lolong, J. (2016). Hubungan Konsumsi Makanan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Ranomuut Kota Manado. Diakses pada 20 Juli 2020.
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/12132>

- Annisa, F.D dan Ifdil. 2016. *Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)*. Diakses pada 20 November 2019.
<http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/6480>
- Banon, Endang. 2011. Pengaruh Terapi Reminiscence dan Psikoedukasi Keluarga Terhadap Kondisi Depresi dan Kualitas Hidup Lansia Di Katulampa Bogor. *Tesis*. Jakarta: UI
- Cherian Elizabeth V. 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 Pendidikan Keperawatan*, 11(1), 135-139. Diakses pada 20 Oktober 2019.
<http://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/view/1733>
- Depkes. 2016. Peran Keluarga Dukung Kesehatan Jiwa Masyarakat, diakses pada 19 oktober 2019.
<http://www.depkes.go.id/article/print/16100700005/peran-keluarga-dukung-kesehatan-jiwa-masyarakat.html>
- Dharma, Kelana Kusuma. 2011. *Metodologi penelitian keperawatan : panduan melaksanakan dan menerapkan hasil penelitian*. Jakarta : Trans Info Media
- Errina Puspitasari & Sofia Retnowati. 2016. Program Lansia Sabar Berbasis Reminiscence dan Terapi Seni untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia Penyandang Diabetes Melitus Tipe II. *Gadjah Mada Journal Of Professional Psychology Volume 2, No. 2, 2016: 60-72*.
- Heningsih. 2014. "Gambaran Tingkat Ansietas Pada Lansia di Panti Werdha Dharma Bhakti Kasih Surakarta. *Jurnal*". *Skripsi*.

- STIKes Kusuma Husada Surakarta.
- Istirokah, I., Surtiningrum, A., & Nurullita, U. 2013. Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Penganda Semarang). Diakses pada 5 Desember 2019. <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/jikk/article/view/380>
- Kartika, Imelda R & Mardalinda. 2017. Pengaruh Reminiscence Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia. Diakses pada tanggal 24 Januari 2020. https://www.researchgate.net/publication/328766687_PENGARUH_REMINISCENCE_THERAPY_TERHADAP_PENURUNAN_TINGKAT_STRESS_PADA_LANSIA
- Lahey, B.B. 2012. *Psychology : An introduction, 9th Ed. New York* : The Mc. Graw-Hill Companies.
- Manurung Nixson 2016. *Terapi Reminiscence*. Jakarta: CV Trans Info Media.
- Maryam R Siti, Mia Fatma Ekasari, Rosdiawati, Ahmad Jubaedi & Irwan Batu Bara. 2012. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika.
- Meléndez-Moral, J. C., Charco-Ruiz, L., Mayordomo-Rodríguez, T., & Sales-Galán, A. 2013. *Effects of a reminiscence program among institutionalized elderly adults*. *Psicothema*, Vol. 25, No. 3., 319-323.
- Moniaga, Victor., Pangemanan, Damajanty H.C., Rampengan, J.J.V. 2013. Pengaruh Senam Buger Lansia Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di BPLU Senja Cerah Paniki Bawah. *Jurnal e-Biomedik (eBM) Vol. 1 No. 2*.
- Mottaghi, ME, Esmaili, R & Rohani, Z. 2011. Effect of quran recitation on the level of anxiety in athletics. *Quran and Medicine. Vol 1, No. 1, pp. 1-4*.
- Octavianti Mui M. 2012. Gambaran Depresi Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal: Fakultas Kedokteran Universitas Tanjung Pura Pontianak. Vol. 1 no. 1*.
- Pramana Kadek Devi, Okatiranti & Ningrum Tita Puspita. 2016. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Senjarawi Bandung. Diakses pada 15 November 2019. <https://ejournal.bsi.ac.id/ejournal/index.php/jk/article/view/863>
- Riset Kesehatan Dasar. 2018. Penyakit Tidak Menular dan Kesehatan Jiwa, diakses pada 8 Oktober 2019. Sarkamo. 2016. Mencegah stroke berulang. Dalam: Hubungan dukungan keluarga dengan kecemasan pasien di ruang Ashter RSUD Dr. Hardjono Ponorogo. *Artikel. Digital library Universitas Muhammadiyah Ponorogo*.
- Soemantri, B, Lestari, R & Triambadha PV. 2012; Pengaruh Terapi Mengenang Masa Lalu (Reminiscence Therapy) Terhadap Penurunan tingkat Kecemasan Pada Lansia di Panti Wredha Pangesti Lawang. Hal 30 -32. *Vol 4, No. 2*
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Suliswati, dkk. 2012. *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Penerbit : Buku Kedokteran EGC.

- Syarniah. 2010. Pengaruh Terapi Kelompok *Reminiscence* Terhadap Depresi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan. Jakarta: Universitas Indonesia. Diakses pada 8 februari 2020. <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/137197-T%20Syarniah.pdf>
- Waluyo. 2017. "Gambaran Tingkat Ansietas Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tasikmadu Karanganyar". *Skripsi*. STIKes Kusuma Husada Surakarta.
- Wei, Z, Hui-Jian, Deng, Li-Mei, X, Bin, H, Yu-Liang, Z, Zhi-Yong, Li, Qun, Lu. 2018. Psychological trauma of primary hypertension and the best treating choice. *Biomedical Research* 2018; 29 (11): 2313-2318.
- Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. 2014. Celebrating fifty years of research and applications in reminiscence and life review: State of the art and new directions. *Journal of Aging Studies*, 29, 107-114.
- World Health Organization. 2013. A Global Brief on Hypertension: Silent Killer, Global Public Health Crisis. Diakses pada 27 November 2019. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/79059>
- World Health Organization. 2014. Proposed working definition of an older person in Africa for the MDS project. <http://www.who.int> , diperoleh 12 Januari 2014.
- Yusuf U, Setianto, L. 2013. Efektifitas "Cognitif Behavior Therapy" Terhadap penurunan derajat Stress. *Retrieved 3 Juli 2014. Mimbar, Vol.29 No.2 Hal 175-186*
- Zalik, E. & Zalar, B. 2013. Difference in mood between elderly persons living in different residential environments in slovenia. *Psychiatria Danubina*, 25(1), 40-48.