PENGARUH TERAPI *REMINISCENCE* TERHADAP KESEJAHTERAAN EMOSIONAL PADA LANSIA DENGAN PENYAKIT KRONIS DI DESA TATELU SATU KECAMATAN DIMEMBE KABUPATEN MINAHASA UTARA

SKRIPSI

NATASYA SYALOMITA TOAR

21061018

UKDLSM

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE MANADO

2025

PENGARUH TERAPI *REMINISCENCE* TERHADAP KESEJAHTERAAN EMOSIONAL PADA LANSIA DENGAN PENYAKIT KRONIS DI DESA TATELU SATU KECAMATAN DIMEMBE KABUPATEN MINAHASA UTARA

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan Pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado

NATASYA SYALOMITA TOAR

21061018

UKDLSM

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE MANADO

2025

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

"PENGARUH TERAPI *REMINISCENCE* TERHADAP KESEJAHTERAAN EMOSIONAL PADA LANSIA DENGAN PENYAKIT KRONIS DI DESA TATELU SATU KECAMATAN DIMEMBE KABUPATEN MINAHASA UTARA"

Nama : Natasya Syalomita Toar

NIM : 21061018

Fakultas : Keperawatan

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Menyetujui,

Manado, Juli 2025

Pembimbing I	Pembimbing II
Wahyuny Langelo, BSN., M.Kes	**Angela Laka, S.Kep., Ns., M.Kep**

UKDLSM

Mengetahui,

Dekan	Ketua Program Studi
Wahyuny Langelo, BSN., M.Kes	**Helly Budiawan, S.Kep., Ns., M.Kes**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI
"PENGARUH TERAPI *REMINISCENCE* TERHADAP KESEJAHTERAAN EMOSIONAL PADA LANSIA DENGAN PENYAKIT KRONIS DI DESA TATELU SATU KECAMATAN DIMEMBE KABUPATEN MINAHASA UTARA"

Yang disusun dan diajukan oleh:
NATASYA SYALOMITA TOAR
21061018

Telah dipertahankan di depan TIM Penguji Ujian Skripsi
Pada Juli 2025
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

TIM PENGUJI

UKDLSM

Dosen Penguji 1 **: (Johanis Kerangan, S.Kep., Ns., M.Kep)**

Dosen Penguji 2 **: (Wahyuny Langelo, B.S.N., M.Kes)**

Dosen Penguji 3 **: (Angela Laka, S.Kep., Ns., M.Kep)**

MENGETAHUI,

Dekan Fakultas Keperawatan	Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
Wahyuny Langelo, BSN., M.Kes	**Helly Budiawan, S.Kep., Ns., M.Kes**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa sepanjang pengetahuan saya, di dalam naskah Skripsi ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik disuatu Perguruan Tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila ternyata di dalam naskah skripsi ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur plagiasi, saya bersedia Skripsi ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh (SARJANA) dibatalkan, serta diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

UKDLSM

Manado, 4 Agustus 2025
Mahasiswa,

Nama : Natasya Syalomita Toar
NIM : 21061018
PS : Sarjana Keperawatan
Prog : Ilmu Keperawatan
Fak : Keperawatan Unika KDLSM

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas kasih dan anugerah-Nya yang tak terhingga. Berkat penyertaan dan bimbingan-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Pengaruh Terapi *Reminiscence* Terhadap Kesejahteraan Emosional Pada Lansia Dengan Penyakit Kronis di Desa Tatelu Satu, Kecamatan Dimembe, Kabupaten Minahasa Utara."

Dalam penyusunan skripsi ini, saya tidak terlepas dari bantuan, dukungan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan penghargaan, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Johanis Ohoitimur, selaku Rektor Universitas Katolik De La Salle Manado.
2. Wahyuny Langelo, BSN., M.Kes selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.
3. Natalia Rakinaung, S.Kep.,Ns., MNS selaku Wakil Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.
4. Helly Budiawan, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado atas perhatian serta dukungan yang diberikan selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Wahyuny Langelo, BSN., M.Kes sebagai dosen pembimbing I, atas segala bimbingan, arahan, serta nasihat yang diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Berkat kesabaran, ketelitian, dan perhatian yang diberikan, penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
6. Angela Laka, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing II, yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, serta dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado yang telah berperan penting dalam memberikan pendidikan, berbagi ilmu, serta menanamkan semangat selama saya menempuh pendidikan.

UKDLSM

8. Kepada UPTD Puskesmas Tatelu dan terlebih khusus penanggung jawab Prolanis Desa Tatelu Satu yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian.
9. Kedua orangtua tersayang, mama Oske Lumataw dan papa Oudi Toar, yang dengan doa tulus, kasih sayang tanpa syarat, serta pengorbanan yang tiada henti selalu menjadi alasan saya untuk tetap berjuang. Setiap langkah dan pencapaian dalam hidup ini, termasuk selesainya skripsi ini, tidak lepas dari cinta dan ketulusan mereka. Segala hormat, syukur, dan kasih saya persembahkan untuk mereka.
10. Rekan seperjuangan *Lasallian Nurse* 21: Ojialistin Dana, Angely Pantow, Felia Patras, Theresia Hartono, Patricia Tando dan Sesilia Laja'a, terima kasih atas kebersamaan serta tawa di tengah lelah yang menjadi sumber kekuatan hingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Demikian pula kepada sahabat saya, Tiffany Paendong, Tirsa Rotty, Petra Lovihan, dan Inkaria Tumurang, atas bantuan dan kebersamaan yang membuat proses penelitian lebih ringan dan bermakna. Persahabatan kalian adalah anugerah yang saya syukuri.

    Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada semua pihak, yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu atas bantuan, dukungan, serta motivasi dalam proses penyusunan skripsi ini. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang berlimpah.

UKDLSM

Manado, 4 Agustus 2025

Natasya Syalomita Toar

PENGARUH TERAPI *REMINISCENCE* TERHADAP KESEJAHTERAAN EMOSIONAL PADA LANSIA DENGAN PENYAKIT KRONIS DI DESA TATELU SATU KECAMATAN DIMEMBE KABUPATEN MINAHASA UTARA

Toar, Natasya[1]., Langelo, Wahyuny[2]., Laka, Angela[3].
Universitas Katolik De La Salle Manado
Email : natasyatoar19@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Kesejahteraan emosional pada lansia merupakan kondisi lansia yang menunjukkan perasaan positif, kepuasan hidup, serta kemampuan mengatasi tekanan psikologis dalam kehidupan sehari-hari.Terapi *reminiscence* merupakan intervensi psikososial yang diberikan kepada lansia untuk membantu mereka mengenang kembali pengalaman menyenangkan di masa lalu melalui percakapan atau media pendukung seperti foto maupun video.
Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi *reminiscence* terhadap kesejahteraan emosional pada lansia dengan penyakit kronis di Desa Tatelu Satu, Kecamatan Dimembe, Kabupaten Minahasa Utara.
Metode: Penelitian ini menggunakan metode pra-eksperimental dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia dengan penyakit kronis di Desa Tatelu Satu. Sampel terdiri dari 30 peserta yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling.* Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang dimodifikasi dari *Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS).*
Hasil: Sebelum intervensi, kesejahteraan emosional lansia berada pada kategori sedang. Setelah diberikan terapi *reminiscence*, tingkat kesejahteraan emosional meningkat ke kategori tinggi. Hasil analisis bivariat menunjukkan nilai *Z* -4786 dengan nilai *p*=0.000
Kesimpulan: Terdapat pengaruh terapi *reminiscence* terhadap kesejahteraan emosional pada lansia dengan penyakit kronis.

UKDLSM

Kata Kunci: Kesejahteraan Emosional, Terapi *Reminiscence*
Kepustakaan: 5 Buku, 38 jurnal, 2 skripsi, 4 artikel (tahun 2020-2024)

THE INFLUENCE OF REMINISCENCE THERAPY ON EMOTIONAL WELL-BEING AMONG ELDERLY PATIENTS WITH CHRONIC DISEASES IN TATELU SATU VILLAGE, DIMEMBE SUBDISTRICT, NORTH MINAHASA REGENCY

Toar, Natasya[1]., Langelo, Wahyuny[2]., Laka, Angela[1].
Universitas Katolik De La Salle Manado
Email: natasyatoar19@gmail.com

Abstract

Background: The emotional well-being of the elderly refers to a condition characterized by positive feelings, life satisfaction, and the ability to cope with psychological stress in daily life. Reminiscence therapy is a psychosocial intervention designed to help older adults recall pleasant past experiences through conversation or supportive media such as photographs and videos.
Objective: This study aimed to analyze the influence of reminiscence therapy on emotional well-being among elderly patients with chronic diseases in Tatelu Satu Village, Dimembe District, North Minahasa Regency.
Method: This study employed a pre-experimental method with a one-group pretest–posttest design. The study population comprised elderly individuals with chronic diseases in Tatelu Satu Village. A total of 30 participants were selected using purposive sampling. The instrument used was a modified questionnaire based on the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS).
Results: Prior to the intervention, the emotional well-being of the elderly was categorized as moderate. After reminiscence therapy, emotional well-being increased to a high category. Bivariate analysis revealed a Z value of -4.786 with p = 0.000.
Conclusion: Reminiscence therapy has a significant effect on improving emotional well-being among elderly patients with chronic diseases.

Keywords: emotional well-being, reminiscence therapy
References: 5 books, 38 journals, 2 theses, 4 articles (2020–2024).

UKDLSM

This translation has been checked and proven accurate

Rafael H. Y. Sengkey, S.S., M.Pd.
Head of Langugage Development Office
Universitas Katolik De La Salle Manado

DAFTAR ISI

Halaman Persetujuan Skripsi ii
Halaman Pengesahan Sripsi ii
Pernyataan Orisinalitas ii
Kata Pengantar v
Abstrak vii
Abstract viii
Daftar Isi ix
Daftar Tabel xi
Daftar Gambar xii
Daftar Bagan xiii
Daftar Lampiran xiv
Daftar Singkatan xv
BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Pertanyaan Penelitian 5
1.3 Tujuan Penelitian 5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 8
2.1 Konsep Lanjut Usia (Lansia) 8
2.2 Konsep Kesejahteraan Emosional 12
2.3 Konsep Terapi *Reminiscence* 20
2.4 Intervensi Penelitian 26
2.5 Pengaruh Terapi *Reminiscence* terhadap Kesejahteraan Emosional pada Lansia 31
2.6 Penelitian Terkait 32
2.7 Aplikasi Konsep Teori Keperawatan Calista Roy 36
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL 42
3.1 Kerangka Konsep 42
3.2 Hipotesis 43
3.3 Definisi Operasional 44

UKDLSM

BAB IV METODE PENELITIAN 45
4.1 Desain Penelitian 45
4.2 Tempat dan Waktu Penelitian 45
4.3 Populasi dan Sampel Penelitian 46
4.4 Instrumen Penelitian 48
4.5 Pengumpulan Data 50
4.6 Analisa Data 54
4.7 Etika Penelitian 56
BAB V HASIL PENELITIAN 57
5.1 Hasil Karakteristik Demografi Responden 58
5.2 Hasil Analisis Univariat 59
5.3 Hasil Analisis Bivariat 60
BAB VI PEMBAHASAN 61
6.1 Kesejahteraan Emosional Lansia dengan Penyakit Kronis Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi *Reminiscence* 61
6.2 Pengaruh Terapi *Reminiscence* Terhadap Kesejahteraan Emosional Pada Lansia dengan Penyakit Kronis di Desa Tatelu Satu, Kecamatan Dimembe, Kabupaten Minahasa Utara 64
BAB VII PENUTUP 71
7.1 Kesimpulan 71
7.2 Saran 71
DAFTAR PUSTAKA 73
LAMPIRAN 78

UKDLSM

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tabel Penelitian terkait 32

Tabel 3.1 Definisi Operasional 44

Tabel 5.1 Gambaran Karakteristik Responden Lansia dengan Penyakit Kronis di Desa Tatelu Satu Tatelu Kecamatan Dimembe Kabupaten Minahasa Utara 58

Tabel 5.2 *Pre Test* dan *Post Test* Kesejahteraan Emosional Lansia dengan Penyakit Kronis di Desa Tatelu Satu Kecamatan Dimembe Kabupaten Minahasa Utara 59

Tabel 5.3 Pengaruh Terapi *Reminiscence* Terhadap Kesejahteraan Emosional Pada Lansia dengan Penyakit Kronis di Desa Tatelu Satu Kecamatan Dimembe Kabupaten Minahasa Utara 60

UKDLSM

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep Teori Menurut Calista Roy 40

UKDLSM

DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka Konsep Penelitian 42

UKDLSM

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : *Curriculum Vitae*

Lampiran 2 : *Informed Consent*

Lampiran 3 : Kuisioner Penelitian W

Lampiran 4 : Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi *Reminiscence*

Lampiran 5 : Surat Survei Data Awal

Lampiran 6 : Surat Permohonan Uji Validitas & Reabilitas

Lampiran 7 : Gambar Peraga Masa Kanak-kanak, Remaja dan Dewasa

Lampiran 8 : Gambar Usia Senja & Kebahagiaan

Lampiran 9 : Lembar Persetujuan Ujian Proposal

Lampiran 10 : Lembar Revisi Proposal

Lampiran 11 : Lembar Persetujuan Penelitian

Lampiran 12 : Lembar Persetujuan Ujian Skripsi

Lampiran 13 : Lembar Revisi Skripsi

Lampiran 14 : Surat Permohonan Ijin Pengumpulan Data Penelitian

Lampiran 15 : Surat Keterangan Selesai Penelitian Dari Tempat Penelitian

Lampiran 16 : Hasil Uji Validitas & Reabilitas Kuisioner

Lampiran 17 : Hasil Uji Normalitas Data

Lampiran 18 : Hasil Uji Univariat

Lampiran 19 : Hasil Uji Bivariat

Lampiran 20 : Master Tabel

Lampiran 21 : Satuan Acara Penelitian (SAP)

Lampiran 22 : Lembar Konsultasi Pembimbing I

Lampiran 23 : Lembar Konsultasi Pembimbing II

UKDLSM

DAFTAR SINGKATAN

BKL	= Bina Keluarga Lansia
BKKBN	= Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional
BPS	= Badan Pusat Statistik
DM	= Diabetes Mellitus
PSS	= *Perceived Stress Scale*
SOP	= Standar Operasional Prosedur
SWB	= *Subjective Well-Being*
SWLS	= *Satisfaction with Life Scale*
UPTD	= Unit Pelaksana Teknis Dinas
WEMWBS	= *Warwick Edinburgh Mental Well-Being Scale*
WHO	= *World Health Organization*
NIC	= *Nursing Interventions Classification*

UKDLSM

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masalah yang dialami lansia tidak hanya terbatas pada fisik, tetapi juga mencakup permasalahan psikologis yang perlu mendapatkan perhatian. Perasaan tersisih, kehilangan peran dalam masyarakat, kesulitan dalam menerima kondisi baru akibat penyakit kronis, serta kehilangan pasangan, sehingga menyebabkan munculnya perasaan negatif, seperti kesepian, stress dan depresi yang berdampak pada menurunnya kualitas hidup lansia. Jika kondisi tersebut tidak segera ditangani, maka dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan emosional lansia, (Pratama & Murtiyani, 2023).

Berdasarkan data dari *United Nations Department of Economic and Social Affairs* (2020), populasi lansia berusia 65 tahun atau lebih di dunia diproyeksikan mencapai sekitar 727 juta jiwa. Masalah kesehatan psikologis pada lanjut usia (lansia) merupakan isu global yang signifikan. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa masalah depresi memengaruhi antara 10% hingga 20% orang dewasa lanjut usia di seluruh dunia. Menurut studi dari Zenebe et al., (2021) penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes, stroke, dan hipertensi secara signifikan meningkatkan kemungkinan depresi pada lansia. Kondisi-kondisi ini tidak hanya menyebabkan gangguan fisik, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental.

Menurut *Journal of Affective Disorders* (2020) prevalensi depresi pada lansia secara global adalah 13,3%, dengan presentase lebih tinggi di negara berpenghasilan rendah dan menengah (15-20%) daripada di negara berpenghasilan tinggi (7-10%). Isolasi sosial meningkatkan risiko depresi pada lansia di Eropa sebesar 30%, terutama pada kelompok usia 75 tahun ke atas (Memish et al., 2025). Menurut data *American Journal of Geriatric Psychiatry* (2020) sekitar 8% lansia di Amerika Serikat melaporkan gejala depresi, dengan 2% mengalami pikiran untuk bunuh diri karena isolasi sosial dan penyakit kronis. Pada tahun 2021,

UKDLSM

tingkat bunuh diri tertinggi di Amerika Serikat terjadi pada laki-laki usia 85 tahun ke atas berjumlah 55,7 per 100.000 penduduk dan perempuan usia 55-64 tahun berjumlah 55,7 per 100.000 penduduk (Garnett et al., 2023).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (2020) di Asia Tenggara menunjukkan bahwa sekitar 20-30% lansia mengalami gejala depresi atau kecemasan. Angka ini lebih tinggi di daerah pedesaan dan di kalangan lansia yang tinggal sendirian. Jepang mencatat prevalensi bunuh diri yang signifikan di kalangan populasi lansia. Berdasarkan Kementerian Kesehatan, Tenaga Kerja, dan Kesejahteraan Jepang (2021), lansia berusia 70 tahun ke atas menyumbang sekitar 30% dari total kasus bunuh diri. Faktor utama stress,kesepian, penyakit kronis, dan perasaan menjadi beban bagi keluarga. Penelitian yang di lakukan oleh *Current Medical Science* di China menunjukkan bahwa lansia dengan penyakit kronis lebih berisiko mengalami depresi akibat kesulitan bergerak, nyeri kronis dan gangguan tidur yang memperburuk kondisi emosional mereka (Jiang et al., 2020).

UKDLSM

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) dan Kementerian Kesehatan, sekitar 10-15% lansia di Indonesia mengalami gejala depresi, dengan faktor risiko utama seperti isolasi sosial dan kondisi kesehatan fisik yang buruk. Studi dari Kurniawati et al. (2020) mengindikasikan lansia yang mengidap penyakit kronis memiliki tingkat stres yang bervariasi. Pada lansia dengan diabetes melitus sebanyak 30,2% mengalami stres ringan, 62,7% stres sedang dan 7,1% stres berat sedangkan lansia dengan hipertensi 30,3% mengalami stres ringan, 59,1% stres sedang, dan 10,6% stres berat. Tingginya tingkat stres ini berpotensi menghambat kesejahteraan psikologis dan emosional mereka. Studi *Indonesian Journal of Gerontology* (2021) menyatakan lansia yang pasif dalam kegiatan sosial sekitar 70% di Indonesia rentan mengalami kesejahteraan emosional yang lebih rendah.

Menurut data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Utara (2021), prevalensi lansia yang mengalami gejala depresi, mulai dari ringan hingga berat, mencapai 12%. Kesehatan mental mereka dipengaruhi oleh kesepian dan keterbatasan ekonomi, yang berdampak besar pada kesejahteraan emosional.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Balai Pelayanan dan Lanjut Usia (BPLU) Senja Cerah Provinsi Sulawesi Utara menemukan bahwa dari 39 responden, 28 lansia (71,8%) mengalami depresi. Menurut penelitian (Dwisetyo et al., 2025) yang dilakukan di Kabupaten Bolaang Mongondow, Sulawesi Utara, *Loneliness* dapat memicu stres pada lansia, menurunkan kualitas hidup, serta meningkatkan risiko masalah kesehatan mental dan fisik. Minimnya dukungan keluarga atau hubungan yang kurang harmonis dapat memperburuk kondisi ini.

Hasil survei awal yang dilakukan peneliti di UPTD Puskesmas Tatelu, Kecamatan Dimembe, Kabupaten Minahasa Utara, menunjukkan bahwa dari 140 lansia dengan penyakit kronis, 107 lansia menderita hipertensi (tekanan darah tinggi) dan 33 lansia mengalami Diabetes Melitus (DM). Dalam wawancara dengan penanggung jawab Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis), ditemukan bahwa hanya 40% lansia dengan hipertensi yang rutin mengikuti senam Prolanis, sedangkan sisanya menghadapi kendala seperti keterbatasan fisik dan kurangnya motivasi. Kurangnya partisipasi dalam aktivitas fisik ini tidak hanya berdampak pada kondisi kesehatan fisik lansia, tetapi juga berpengaruh pada kesejahteraan emosional, karena kurangnya aktivitas sosial dan dukungan komunitas dapat meningkatkan risiko kesepian dan stres pada lansia.

UKDLSM

Berdasarkan temuan di lapangan melalui wawancara dengan 10 lansia penderita penyakit kronis di Puskesmas Tatelu, Kabupaten Minahasa Utara, hasil pengkajian awal menggunakan *Perceived Stress Scale (PSS)* menunjukkan bahwa 6 dari 10 lansia mengalami stres. Dari jumlah tersebut, 3 lansia mengalami stres ringan, sementara 3 lainnya mengalami stres sedang. Temuan ini menunjukkan masalah kesejahteraan emosional pada lansia perlu mendapatkan perhatian serius agar tidak berdampak lebih buruk. Kesulitan utama yang ditemukan meliputi masalah penerimaan diri, hilangnya tujuan hidup, rasa kesepian, beban ekonomi, penurunan kondisi kesehatan fisik, Adanya hambatan dalam melaksanakan rutinitas harian, ditambah dengan minimnya dukungan sosial dari anggota keluarga. Faktor-faktor tersebut memengaruhi kesejahteraan emosional mereka.

Pemerintah menetapkan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) yang termasuk dalam program BPJS Kesehatan, ditujukan untuk meningkatkan kualitas hidup penderita penyakit kronis, terutama diabetes melitus tipe 2 dan hipertensi. Tujuan utama Prolanis adalah mencegah komplikasi dan memperlambat perkembangan penyakit kronis melalui pengelolaan kesehatan yang terpadu dan berkelanjutan. Pemerintah juga menetapkan pelaksanaan Program Posyandu Lansia yang dapat bermanfaat menjaga kesejahteraan emosional. Lansia dapat berinteraksi sosial, mengurangi kesepian, dan meningkatkan kebahagiaan. Kegiatan seperti senam juga membantu lansia merasa bugar secara psikis, membangun percaya diri, dan memperbaiki kondisi psikologis mereka (Latumahina et al., 2022).

Menurut penelitian Liu et al. (2021), terapi *reminiscence* terbukti memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental lansia. Intervensi ini efektif menurunkan gejala depresi, terutama pada lansia dengan depresi ringan hingga sedang, serta memberi manfaat bagi mereka yang memiliki penyakit kronis maupun yang sedang mengonsumsi antidepresan. Perbaikan yang terjadi meliputi suasana hati yang lebih stabil, meningkatnya rasa optimis, dan kondisi emosional yang lebih baik. Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh Putri Fariska (2024) menunjukkan adanya peningkatan kesejahteraan subjektif dan rasa puas terhadap kehidupan setelah mengikuti terapi *reminiscence*. Lansia yang menjalani terapi ini merasakan perubahan positif dalam cara mereka memandang hidup, lebih mampu menikmati momen sehari-hari.

Peningkatan kesejahteraan emosional pada lansia memegang peranan penting dalam menjaga kesehatan psikis dan kesejahteraan emosional di usia lanjut. Salah satu solusi yang efektif adalah terapi *reminiscence.* Terapi ini berproses mengingat pengalaman masa lalu membantu mereka merasa lebih dihargai dan bernilai (Rahmaniza & Permanasari, 2022). Terapi *reminiscence* melibatkan pengingatan kenangan positif dari masa lalu, meminimalkan kadar hormon kortisol, senyawa kimia pemicu stres yang berkaitan erat dengan kecemasan dan depresi. Ketika mengingat kenangan positif, tubuh mengalami respons relaksasi oleh sistem saraf

UKDLSM

parasimpatis. Hal ini menurunkan produksi kortisol dan mengalihkan tubuh ke keadaan pemulihan. Kenangan positif juga merangsang pelepasan dopamin dan serotonin, yang meningkatkan suasana hati (Lin et al., 2020).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa lansia rentan mengalami berbagai permasalahan psikososial yang berdampak pada kesejahteraan mental mereka, jika tidak ditangani maka akan memperburuk kondisi lansia. Salah satu terapi yang terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional yaitu terapi *reminiscence* dengan mengandalkan mengenang memori masa lalu atau bernostalgia yang diyakini dapat membantu lansia dalam mengelola emosi, mengurangi kecemasan dan stres. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui "Pengaruh Terapi *Reminiscence* Terhadap Kesejahteraan Emosional pada Lansia dengan Penyakit Kronis".

1.2 Pertanyaan Penelitian

Apakah ada pengaruh terapi *reminiscence* terhadap kesejahteraan emosional pada lansia dengan penyakit kronis di Desa Tatelu Satu, Kecamatan Dimembe, Kabupaten Minahasa Utara?

UKDLSM

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Diketahui pengaruh terapi *reminiscence* terhadap kesejahteraan emosional pada lansia dengan penyakit kronis di Desa Tatelu Satu, Kecamatan Dimembe, Kabupaten Minahasa Utara

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Diketahui gambaran karakteristik responden lansia dengan penyakit kronis di Desa Tatelu Satu, Kecamatan Dimembe, Kabupaten Minahasa Utara

1.3.2.2 Diketahui gambaran kesejahteraan emosional sebelum dan sesudah diberikan terapi *reminiscence* pada lansia dengan penyakit kronis di Desa Tatelu Satu, Kecamatan Dimembe, Kabupaten Minahasa Utara

1.3.2.3 Dianalisis pengaruh terapi *reminiscence* terhadap kesejahteraan emosional pada lansia dengan penyakit kronis di Desa Tatelu Satu, Kecamatan Dimembe, Kabupaten Minahasa Utara.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Lansia

Terapi *reminiscence* dapat menjadi cara yang menyenangkan untuk mengingat kembali pengalaman hidup, berbagi cerita, dan menjalin hubungan yang lebih hangat. Kegiatan ini tidak hanya membantu mengurangi rasa sedih atau kesepian, tetapi juga dapat membuat lansia merasa lebih berharga, bahagia, dan termotivasi dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

1.4.2 Bagi Keluarga

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman keluarga bahwa kesejahteraan emosional pada lansia merupakan hal penting dan dapat berakibat pada kesehatan fisik maupun mental mereka, sehingga keluarga dapat memberikan dukungan emosional seperti berbagi cerita dan pengalaman yang menyenangkan di masa lalu untuk mengurangi beban psikologis yang terpendam pada lansia.

UKDLSM

1.4.3 Bagi Puskesmas

Bagi puskesmas, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam merancang program pelayanan kesehatan jiwa bagi lansia. Terapi *reminiscence* bisa dijadikan salah satu kegiatan rutin atau pendukung, terutama untuk membantu mengurangi gejala depresi dan meningkatkan kesejahteraan lansia di wilayah kerja puskesmas.

1.4.4 Bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan Gerontik

Hasil dari penelitian ini dapat berpotensi mengembangkan inovasi dan penerapan intervensi psikososial yang lebih terstruktur, kreatif, dan relevan sehingga mampu menyesuaikan dengan kebutuhan serta karakteristik lansia di berbagai situasi dan kondisi.

1.4.5 Bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan Jiwa

Diharapkan perawat dapat menjadikannya sebagai salah satu pilihan pendekatan dalam memberikan asuhan, khususnya untuk membantu menjaga kesehatan mental, meningkatkan rasa bahagia, dan mendorong kualitas hidup yang lebih baik pada lansia.

1.4.6 Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya, hasil dari studi ini bisa dijadikan acuan untuk mengkaji lebih dalam penerapan terapi *reminiscence* pada berbagai kondisi lansia. Penelitian berikutnya juga bisa mencoba variasi metode dan durasi sehingga dapat melihat perbandingan efektivitasnya.

UKDLSM