

Implementasi Terapi *Reminiscence* terhadap Tingkat Kecemasan dan Depresi pada Lansia Hipertensi : Studi Kasus di Kelurahan Meteseh

Afdilah Ayul Maftuhah^{1*}, Ryka Widyaningtyas², Meidiana Dwidiyanti³

^{1,2,3} Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

*Email: afdilhmaftuhah@gmail.com

Submitted 3 July 2026; Accepted 16 October 2026; Published 31 October 2026

Abstract

Background: Hypertension in older adults not only requires long-term physical management but can also lead to psychological distress such as depression and anxiety. *Reminiscence* therapy is a nursing intervention designed to help older adults reflect on a meaningful life.

Objective: To describe the effects of *reminiscence* therapy on anxiety and depression levels in older adults with hypertension.

Methods: This study employed a case study design with a pretest-posttest approach. The study subjects consisted of three older adults with hypertension who were experiencing anxiety and depression in the Meteseh neighborhood. *Reminiscence* therapy was administered over five sessions, involving the establishment of a trusting relationship, memory exploration, reflection on experiences, and self-evaluation and self-hope following the intervention. Anxiety was measured using the Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7), and depression using the Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9).

Results: All participants showed a decrease in anxiety and depression scores following *reminiscence* therapy. GAD-7 scores decreased from a range of 8–10 to 2–4. PHQ-9 scores also decreased from a range of 6–9 to 2–4. Participants' anxiety and depression levels decreased from mild to moderate to no clinically significant impairment.

Conclusion: *Reminiscence* therapy demonstrated positive effect in reducing anxiety and depression among participants with hypertension. This intervention helps older adults express emotions, recall meaningful life experiences, gain positive reinforcement, and improve acceptance of health transitions in older adults.

Keywords: *reminiscence* therapy, anxiety, depression, older adults, hypertension

Abstrak

Latar belakang: Hipertensi pada lansia tidak hanya membutuhkan pengelolaan fisik jangka panjang, tetapi juga dapat menimbulkan tekanan psikologis seperti depresi dan kecemasan. Terapi *reminiscence* merupakan salah satu intervensi keperawatan bagi lansia untuk merefleksikan hidup yang bermakna.

Tujuan: Menggambarkan dan mengevaluasi penerapan terapi *reminiscence* terhadap tingkat kecemasan dan depresi pada lansia dengan hipertensi.

Metode: Penelitian menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan *pretest-posttest*. Subjek penelitian berjumlah tiga lansia dengan hipertensi yang mengalami kecemasan dan depresi ringan hingga sedang di Kelurahan Meteseh. Terapi *reminiscence* diberikan dalam lima sesi dengan pembentukan hubungan saling percaya, penggalan kenangan, refleksi pengalaman, hingga evaluasi dan harapan diri setelah intervensi. Kecemasan diukur menggunakan *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7), dan depresi menggunakan *Patient Health Questionnaire-9* (PHQ-9).

Hasil: Seluruh responden dalam penelitian ini mengalami penurunan skor kecemasan dan depresi setelah diberikan terapi *reminiscence*. Skor GAD-7 menurun dari rentang 8-10 menjadi 2-4. Skor PHQ-9 juga menurun dari rentang 6-9 menjadi 2-4. Tingkat kecemasan dan depresi responden menurun dari kategori ringan hingga sedang menjadi tidak ada kecemasan maupun depresi pada lansia dengan hipertensi.

Kesimpulan: Terapi *reminiscence* menunjukkan efek positif terhadap penurunan kecemasan dan depresi pada lansia hipertensi. Terapi ini membantu lansia mengekspresikan emosi, mengingat pengalaman hidup yang bermakna, memperoleh penguatan positif, dan meningkatkan penerimaan terhadap transisi kesehatan pada lansia

Kata Kunci: terapi *reminiscence*, kecemasan, depresi, lansia, hipertensi

Pendahuluan

Hipertensi menggambarkan kondisi peningkatan tekanan darah secara menetap yang membutuhkan pengelolaan jangka panjang¹. Pada lansia, peningkatan tekanan darah sering berkaitan dengan perubahan fisiologis seperti penurunan elastisitas pembuluh darah, peningkatan kekakuan arteri, dan penurunan kemampuan pembuluh darah dalam menyesuaikan tekanan aliran darah. Kondisi ini membuat tekanan darah pada lansia lebih mudah meningkat dan lebih sulit dikendalikan². Hipertensi tidak hanya menimbulkan masalah fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi psikologis pada lansia. Keluhan yang berulang, pengobatan jangka panjang, kekhawatiran

terhadap komplikasi, perubahan kemampuan tubuh, dan keterbatasan aktivitas dapat menimbulkan kecemasan, stres, gangguan tidur, harga diri rendah, hingga gejala depresi³.

Masalah psikologis pada penderita hipertensi menunjukkan bahwa pengelolaan hipertensi perlu mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial secara menyeluruh. Kandasamy *et al.* melaporkan bahwa pasien dengan hipertensi mengalami kecemasan sebesar 43,8% dan gejala depresi sebesar 51,3%⁴. Penelitian juga menemukan bahwa dari 500 responden lansia dengan hipertensi, sebanyak 448 (89,6%) mengalami gangguan mental emosional. Gangguan tersebut meliputi gejala depresi sebesar 80,2%, kecemasan sebesar 89,2%, dan stres sebesar 70,6%⁵. Kecemasan dan depresi yang tidak ditangani dapat berdampak pada munculnya ketakutan, kegelisahan, penurunan minat terhadap aktivitas sehari-hari, kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, penurunan harga diri, hingga terjadi penurunan kualitas hidup secara signifikan^{6,7}.

Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan kecemasan dan meningkatkan perasaan positif pada lansia adalah terapi *reminiscence*. Terapi *reminiscence* merupakan terapi psikososial yang mengajak lansia mengingat, menceritakan, dan merefleksikan pengalaman hidup masa lalu yang bermakna^{8,9}. Terapi ini mendorong lansia untuk berfokus pada peristiwa penting dalam hidup, sehingga lansia dapat mengenali kembali pengalaman positif yang pernah dialami. Melalui proses bercerita dan berdiskusi, lansia dapat merasa lebih senang, bangga, dihargai, serta memperoleh penguatan positif¹⁰. Selain itu, terapi *reminiscence* juga dapat meningkatkan integritas diri, memberikan efek relaksasi, serta membantu lansia beradaptasi dengan proses penuaan¹¹.

Beberapa bukti penelitian menunjukkan bahwa terapi *reminiscence* memiliki manfaat terhadap kondisi psikologis pada lansia. Bazrafshan *et al.* menemukan bahwa terapi *reminiscence* secara signifikan dapat menurunkan kecemasan terhadap kematian dan meningkatkan kemampuan adaptasi lansia terhadap masa tua¹². Penelitian lain oleh Zeleníková *et al.* melaporkan bahwa penerapan terapi *reminiscence* dapat menurunkan skor kecemasan pada lansia¹³. Hariman *et al.* juga menemukan bahwa terapi *reminiscence* berpengaruh signifikan dalam mengurangi depresi pada lansia dengan penyakit kronis¹⁴. Selain itu, penelitian lain juga menemukan bahwa penerapan terapi *reminiscence* selama 30 menit mampu menurunkan tingkat depresi lansia dari kategori sedang menjadi ringan¹⁵.

Pengkajian awal di Kelurahan Meteseh menunjukkan bahwa sekitar 25 (83,3%) dari 30 responden memiliki riwayat hipertensi. Data tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah yang krusial di wilayah Kelurahan Meteseh. Pada kondisi ini, lansia dengan hipertensi tidak selalu mampu mengungkapkan kecemasan atau kesedihan secara langsung, sehingga keluhan psikologis sering muncul dalam bentuk keluhan fisik seperti pusing, sulit tidur, nyeri tengkuk, badan lemas, dan mudah lelah. Seluruh responden lansia juga cenderung memendam masalah atau menganggap rasa cemas sebagai hal biasa. Kondisi ini dapat mengganggu perawatan diri, aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup lansia secara signifikan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi keperawatan yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga membantu lansia mengungkapkan perasaan, memperoleh penguatan positif, dan beradaptasi dengan hipertensi yang dialami. Terapi *reminiscence* dipilih sebagai intervensi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan dan depresi pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Meteseh.

Metode Pelaksanaan

Metode yang digunakan merupakan studi kasus dengan pendekatan *pre-test* dan *post-test* terhadap tiga responden yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi, yaitu memiliki riwayat hipertensi, berusia ≥ 45 tahun, mengalami kecemasan dan gejala depresi ringan hingga sedang, mampu berkomunikasi dengan baik, kooperatif, serta bersedia mengikuti seluruh sesi terapi *reminiscence*. Kegiatan implementasi terapi *reminiscence* dilaksanakan pada tanggal 8–21 Mei 2026 bertempat di wilayah Kelurahan Meteseh, Semarang. Uraian kegiatan yang dilaksanakan adalah sebagai berikut :

1. Pengkajian

Pada tahap pengkajian, peneliti melakukan identifikasi terhadap lansia hipertensi di Kelurahan Meteseh yang mengalami kecemasan dan gejala depresi. Pengkajian dilakukan dengan mengumpulkan data karakteristik responden, meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, dan status pernikahan. Selain itu, dilakukan pengukuran awal atau *pretest* menggunakan kuesioner Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) untuk menilai tingkat kecemasan dan Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) untuk menilai tingkat depresi.

2. Penentuan Masalah

Penentuan masalah dilakukan berdasarkan hasil pengkajian awal terhadap responden. Dari hasil tersebut diketahui bahwa lansia hipertensi mengalami kecemasan dan gejala depresi yang perlu mendapatkan intervensi nonfarmakologis. Terapi *reminiscence* dipilih sebagai intervensi karena dapat membantu lansia mengingat kembali pengalaman hidup yang bermakna, mengekspresikan emosi, meningkatkan harga diri, serta membangun pandangan hidup yang lebih positif sehingga dapat menurunkan kecemasan dan depresi yang dialami responden.

3. Implementasi

Implementasi terapi *reminiscence* dilakukan melalui lima sesi kunjungan rumah dengan durasi 25–30 menit setiap sesi. Pada sesi pertama, kegiatan diawali dengan pengenalan, penjelasan tujuan terapi, pengkajian secara lebih mendalam, dan pembentukan hubungan saling percaya antara peneliti dan responden. Pada sesi kedua sampai keempat, responden diminta memilih kartu kenangan, kemudian menceritakan dan merefleksikan pengalaman yang berkaitan dengan topik pada kartu tersebut. Pada sesi kelima, kegiatan ditutup dengan refleksi terhadap pengalaman yang telah diceritakan, perubahan perasaan responden, serta harapan responden setelah mengikuti terapi.

4. Evaluasi

Evaluasi dilakukan setelah seluruh sesi terapi *reminiscence* selesai. Peneliti melakukan pengukuran ulang atau *posttest* menggunakan instrumen yang sama, yaitu GAD-7 untuk kecemasan dan PHQ-9 untuk depresi. Hasil pretest dan posttest kemudian dibandingkan pada masing-masing responden untuk melihat perubahan tingkat kecemasan dan depresi setelah diberikan terapi *reminiscence*. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan menggambarkan perubahan skor sebelum dan sesudah intervensi.

Gambaran Kasus

Nama	Riwayat Pasien
Ny. M	Ny. M berusia 63 tahun dengan riwayat hipertensi dan kecemasan terhadap peningkatan tekanan darah. Ny. M merasa takut ketika tekanan darah meningkat dan memiliki persepsi bahwa obat antihipertensi dapat menyebabkan tekanan darah semakin tinggi. Kecemasan Ny. M juga dipengaruhi oleh pengalaman kehilangan suami akibat hipertensi. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital menunjukkan tekanan darah 180/112mmHg dan nadi 82x/menit. Hasil skrining PHQ-9 menunjukkan skor 8 (depresi ringan), dan hasil skrining GAD-7 yaitu 10 (kecemasan sedang)
Ny. S	Ny. S berusia 66 tahun, memiliki riwayat hipertensi sejak tahun 2010. Ny. S mengeluhkan cemas dan takut karena tubuh sering terasa sakit, dan sulit tidur meskipun hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan kondisi yang baik. Ny. S mengonsumsi obat antihipertensi hanya saat tekanan darah meningkat karena merasa takut terhadap penggunaan obat jangka panjang. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital menunjukkan tekanan darah 165/95 mmHg dan nadi 98x/menit. Kondisi ini menunjukkan adanya kecemasan terhadap penyakit dan pengobatan hipertensi. Hasil skrining PHQ-9 menunjukkan skor 9 (depresi ringan), dan hasil skrining GAD-7 yaitu 8 (kecemasan ringan)
Ny. E	Ny. E berusia 60 tahun. Ny. E memiliki riwayat hipertensi dan mengalami kecemasan karena merasa kesehatannya menurun, sementara masih memiliki anak usia kecil yang membutuhkan perhatian dan pendampingan setiap hari. Kecemasan Ny. E berkaitan dengan kekhawatiran tidak mampu menjalankan peran sebagai ibu apabila kondisi kesehatannya terus memburuk. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital menunjukkan tekanan darah 169/100 mmHg dan nadi 76x/menit. Hasil skrining PHQ-9 menunjukkan skor 6 (depresi ringan), dan hasil skrining GAD-7 yaitu 8 (kecemasan ringan)

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik Responden

Tabel 2. Data karakteristik responden

Karakteristik	n	%
Usia		
Pra-Lansia (45-59 tahun)	0	0
Lansia (≥ 60 tahun)	3	100%
Jenis Kelamin		
Perempuan	3	100
Laki-laki	0	0
Pendidikan Terakhir		
SD	2	66,7
SMP	0	0
SMA	0	0
Perguruan Tinggi	1	33,3
Pekerjaan		
Tidak bekerja	3	100
PNS	0	0
Pedagang	0	0
Lainnya	0	0
Status Pernikahan		
Belum menikah	0	0
Menikah	1	33,3
Duda/Janda	2	66,7

Berdasarkan Tabel 2, seluruh responden berada pada kelompok lansia (>60 tahun) yaitu sebanyak 3 orang (100%), dan berjenis kelamin perempuan 3 orang (100%). Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden berpendidikan SD sebanyak 2 orang (66,7%), sementara 1 orang (33,3%) perguruan tinggi. Seluruh responden dalam keadaan tidak bekerja sebanyak 3 orang (100%). Ditinjau dari status pernikahan, sebagian besar responden berstatus duda/janda sebanyak 2 orang (66,7%), sedangkan 1 orang (33,3%) berstatus menikah.

Tingkat Kecemasan dan Depresi

Tabel 3. Data pretest dan posttest GAD-7 responden

Nama	Pre -test		Post-test		Selisih
	Skor	Kategori	Skor	Kategori	
Ny. M (63)	10	Kecemasan sedang	4	Tidak ada kecemasan	6
Ny. S (66)	8	Kecemasan ringan	4	Tidak ada kecemasan	4
Ny. E (60)	8	Kecemasan ringan	2	Tidak ada kecemasan	6

Berdasarkan Tabel 3, hasil pengukuran GAD-7 menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi *reminiscence*, seluruh responden mengalami kecemasan dengan tingkat ringan hingga sedang. Ny. M memperoleh skor 10 dan termasuk dalam kategori kecemasan sedang, sedangkan Ny. S dan Ny. E masing-masing memperoleh skor 8 termasuk dalam kategori kecemasan ringan. Setelah diberikan terapi *reminiscence*, seluruh responden mengalami penurunan skor kecemasan. Ny. M mengalami penurunan skor dari 10 menjadi 4, Ny. S dari 8 menjadi 4, dan Ny. E dari 8 menjadi 2. Ketiga responden berada pada kategori tidak ada kecemasan setelah intervensi. Hasil ini menunjukkan adanya perubahan positif pada tingkat kecemasan responden setelah diberikan terapi *reminiscence*.

Tabel 4. Data pretest dan posttest PHQ-9 responden

Nama	Pre test		Post test		Selisih
	Skor	Kategori	Skor	Kategori	
Ny. M (63)	8	Depresi ringan	2	Tidak ada depresi	6
Ny. S (66)	9	Depresi ringan	4	Tidak ada depresi	5
Ny. E (60)	6	Depresi ringan	2	Tidak ada depresi	4

Berdasarkan Tabel 4, hasil pengukuran PHQ-9 menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi *reminiscence*, seluruh responden mengalami depresi ringan. Ny. M memperoleh skor 8, Ny. S memperoleh skor 9, dan Ny. E memperoleh skor 6. Setelah diberikan terapi *reminiscence*, seluruh responden mengalami penurunan skor depresi. Ny. M mengalami penurunan skor dari 8 menjadi 2, Ny. S dari 9 menjadi 4, dan Ny. E dari 6 menjadi 2. Ketiga responden berada pada kategori tidak ada depresi setelah intervensi. Hasil ini menunjukkan adanya perubahan positif pada tingkat depresi responden setelah diberikan terapi *reminiscence*.



Gambar 1. A) Kegiatan *Pre-test* untuk menilai tingkat kecemasan dan depresi pasien.
B) Implementasi Terapi *Reminiscence* pada lansia hipertensi
C) Kegiatan *Post-test* untuk mengevaluasi tingkat kecemasan dan depresi pasien

Tingkat Kecemasan dan Depresi

Hasil studi menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami penurunan skor kecemasan dan depresi setelah diberikan terapi *reminiscence*. Skor GAD-7 Ny. M menurun dari 10 menjadi 4, Ny. S dari 8 menjadi 4, dan Ny. E dari 8 menjadi 2, sehingga seluruh responden berada pada kategori tidak ada kecemasan setelah intervensi. Skor PHQ-9 juga mengalami penurunan, yaitu Ny. M dari 8 menjadi 2, Ny. S dari 9 menjadi 4, dan Ny. E dari 6 menjadi 2, sehingga seluruh responden berada pada kategori tidak ada depresi setelah intervensi. Hamzah *et al.* menyatakan bahwa terapi *reminiscence* berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan pada lansia. Sebelum intervensi, seluruh responden dalam penelitian tersebut mengalami kecemasan sedang hingga berat. Setelah intervensi, sebagian besar responden, yaitu 18 (85%) responden, berada pada kategori kecemasan ringan¹⁶. Terapi *reminiscence* juga efektif menurunkan depresi dengan mengurangi perasaan cemas serta meningkatkan harga diri pada lansia yang tinggal di komunitas¹³.

Penurunan kecemasan dan depresi pada responden diikuti oleh kecenderungan perbaikan tekanan darah yang lebih stabil setelah terapi *reminiscence*. Tekanan darah Ny. M menurun dari 180/112 mmHg menjadi 130/88 mmHg, Ny. S dari 165/95 mmHg menjadi 132/83 mmHg, dan Ny. E dari 169/100 mmHg menjadi 129/79 mmHg. Secara fisiologis, kecemasan dan depresi dapat meningkatkan aktivitas amigdala sebagai pusat pengolahan emosi dan respons takut. Aktivasi amigdala dapat merangsang hipotalamus dan sistem saraf simpatis, sehingga memicu peningkatan denyut jantung, kontraktilitas jantung, serta pelepasan hormon stres¹⁷. Penurunan kecemasan dan depresi setelah intervensi terapi *reminiscence* dapat mengurangi respons stres tubuh, sehingga kerja jantung menjadi lebih stabil dan tekanan darah dapat terkendali secara optimal¹⁸.

Perubahan psikologis yang positif juga tercermin pada munculnya harapan diri setelah responden mengikuti lima sesi terapi *reminiscence*. Hal ini tampak dari ungkapan Ny. M, “*Mugo awakku tetep sehat, ben isih iso ngancani anak putu.*” Ny. S mengatakan, “*Mugo-mugo sakwise iki uripku luwih ayem, ora ngeroso dewekan terus.*” Ny. E mengatakan, “*Saya berharap setelah ini bisa lebih dekat sama keluarga. Kalau ada pikiran, bisa cerita satu sama lain.*” Harapan yang muncul berkaitan dengan peningkatan harga diri, karena responden mulai memandang dirinya sebagai pribadi yang masih memiliki nilai, peran, dan tujuan dalam kehidupan¹⁹. Lansia tidak hanya berfokus pada keluhan fisik atau kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan, tetapi mulai mengenali bahwa dirinya masih mampu berharap, berkomunikasi, dan berperan dalam keluarga²⁰.

Keberhasilan terapi *reminiscence* dapat didukung oleh beberapa faktor yang saling berkaitan. Faktor pendukung meliputi kondisi kognitif dan emosional responden, keterbukaan dalam menceritakan

pengalaman hidup, keterlibatan keluarga, lingkungan interaksi yang aman dan nyaman, serta konsistensi pelaksanaan terapi²¹. Kognitif yang baik membantu responden mengingat pengalaman bermakna, sedangkan kesiapan emosional mendorong responden mengungkapkan perasaan secara lebih terbuka²². Dukungan keluarga dan suasana interaksi yang nyaman juga membantu responden mempertahankan perubahan positif setelah intervensi¹⁰.

Terapi *reminiscence* sangat cocok diterapkan pada masyarakat karena pelaksanaannya mudah, tidak memerlukan fasilitas khusus, dan dapat dilakukan dengan media sederhana seperti kartu kenangan, foto, lagu, atau benda yang bermakna bagi responden^{23,24}. Terapi ini juga dapat masuk ke berbagai kegiatan seperti kunjungan rumah, posyandu lansia, dan pelayanan kesehatan jiwa masyarakat²⁵. Keunggulan terapi *reminiscence* terletak pada cara kerja dengan menggali kenangan hidup lansia. Perawat tidak harus memulai intervensi dengan pertanyaan yang kaku, tetapi dapat mengajak responden bercerita melalui pengalaman diri yang pernah dilewati dengan bermakna⁹. Cara tersebut membuat terapi lebih mudah diterima, terutama pada lansia yang sulit menyampaikan keluhan psikologis secara langsung. Selain itu, terapi *reminiscence* dapat membantu perawat mengenali kondisi emosional lansia secara lebih mendalam tanpa menjauh dari konteks keluarga dan lingkungan tempat tinggal responden²⁶.

Simpulan dan Saran

Tingkat kecemasan dan depresi merupakan aspek psikologis yang perlu diperhatikan dalam perawatan lansia hipertensi. Sebelum intervensi, seluruh responden mengalami kecemasan ringan sampai sedang dengan skor GAD-7 dalam rentang 8-10 dan depresi ringan dengan skor PHQ-9 dalam rentang 6-9. Setelah diberikan terapi *reminiscence*, skor GAD-7 menurun menjadi 2-4 dan skor PHQ-9 menurun menjadi 2-4, sehingga seluruh responden pada kategori tidak ada kecemasan dan tidak ada depresi. Melalui bercerita, terapi *reminiscence* dapat membantu lansia mengekspresikan emosi, mengingat pengalaman hidup yang bermakna, memperoleh penguatan positif, dan meningkatkan penerimaan terhadap transisi kesehatan pada lansia. Oleh karena itu, terapi *reminiscence* dapat dipertimbangkan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk membantu menurunkan kecemasan dan depresi pada lansia hipertensi di lingkungan komunitas. Dengan demikian, temuan studi ini memperkuat bukti bahwa terapi *reminiscence* berpotensi menjadi intervensi nonfarmakologis untuk menurunkan kecemasan dan depresi pada lansia hipertensi. Hasil terapi *reminiscence* dapat menjadi sumber literatur dan dasar pertimbangan bagi tenaga kesehatan dalam menerapkan terapi *reminiscence* secara terarah sesuai dengan kebutuhan lansia di komunitas. Penelitian selanjutnya perlu melibatkan jumlah responden yang lebih besar, mempertimbangkan faktor-faktor yang berpotensi memengaruhi hasil penelitian, seperti kepatuhan mengonsumsi obat antihipertensi dan pola makan, serta melakukan evaluasi jangka panjang untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai efektivitas terapi *reminiscence* pada lansia dengan hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden terutama lansia dan keluarga yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, serta kepada Kelurahan Meteseh yang telah memberikan izin dan dukungan selama pelaksanaan penelitian. Peneliti juga menyampaikan terima kasih kepada Ns. Ryka Widyaningtyas S.Kep., M.Sc. selaku pembimbing dan Prof. Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp., M.Sc. selaku dosen penguji atas arahan, masukan, dan bimbingan yang telah diberikan selama proses penelitian. Selain itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh anggota tim *Community Mental Health Nursing* (CMHN) atas dukungan dan kerja sama yang telah diberikan selama penelitian berlangsung. Penelitian ini memperoleh pendanaan dari Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Diponegoro (LPPM UNDIP) yang diketuai oleh Ns. Ryka Widyaningtyas, S.Kep., M.Sc.

DAFTAR PUSTAKA

1. Chen FY, Lee CW, Chen YJ, et al. Pathophysiology and blood pressure measurements of hypertension in the elderly. *Journal of the Formosan Medical Association* 2025; 124: S10–S16.
2. Akbar MA, Siahaan J, Annisa TN. Factors Affecting The Incidence of Hypertension in The Elderly: Literature Review. *Journal of Community Nursing and Primary Care* 2024; 1: 37–43.

3. Schaare HL, Blöchl M, Kumral D, et al. Associations between mental health, blood pressure and the development of hypertension. *Nat Commun*; 14. Epub ahead of print 1 December 2023. DOI: 10.1038/s41467-023-37579-6.
4. Kandasamy G, Subramani T, Almanasef M, et al. Mental health and hypertension: assessing the prevalence of anxiety and depression and their associated factors in a tertiary care population. *Front Public Health*; 13. Epub ahead of print 2025. DOI: 10.3389/fpubh.2025.1545386.
5. Yacoub KE, Lartey-Nyaunu R, Degboe MKE, et al. Psychological distress and its management among people living with hypertension in Ghana. *Discover public health*; 23. Epub ahead of print 1 December 2026. DOI: 10.1186/s12982-026-01953-8.
6. Hussenoder FS, Jentzsch D, Matschinger H, et al. Depression and quality of life in old age: a closer look. *Eur J Ageing* 2021; 18: 75–83.
7. Hallford DJ, Hardgrove S, Sanam M, et al. Remembering for resilience: Brief cognitive-remembrance therapy improves psychological resources and mental well-being in young adults. *Appl Psychol Health Well Being* 2022; 14: 1004–1021.
8. Khan A, Bleth A, Bakpayev M, et al. Reminiscence Therapy in the Treatment of Depression in the Elderly: Current Perspectives. *Journal of Ageing and Longevity* 2022; 2: 34–48.
9. Xu L, Li S, Yan R, et al. Effects of reminiscence therapy on psychological outcome among older adults without obvious cognitive impairment: A systematic review and meta-analysis. *Front Psychiatry*. Epub ahead of print 2023. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1139700>.
10. Rusherina R, Usraleli U, Alkausyari A, et al. The Application Of Reminiscence Therapy To The Support System Of The Elderly With Hypertension In An Effort To Improve The Quality Of Life In The Harjosari Village, Pekanbaru City. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 2025; 9: 283–293.
11. Tam W, Poon SN, Mahendran R, et al. The effectiveness of reminiscence-based intervention on improving psychological well-being in cognitively intact older adults: A systematic review and meta-analysis. *Int J Nurs Stud* 2021; 114: 103847.
12. Bazrafshan MR, Faramarzian Z, Soufi O, et al. The effect of group reminiscence therapy on death anxiety and adaptation of the elderly to old age. *Arch Psychiatr Nurs* 2022; 41: 312–316.
13. Zeleníková R, Hosáková J, Kozáková R, et al. The Effect of Reminiscence Therapy on the Assessment of Depression, Anxiety and Self-Esteem in Community-Dwelling Older Adults: An Intervention Study. *Int J Older People Nurs*; 20. Epub ahead of print 1 January 2025. DOI: 10.1111/opn.70004.
14. Hariman YN, Wismanito YB, Yudiati EA. Efektivitas Terapi Reminiscence untuk Mengurangi Depresi pada Lansia dengan Penyakit Kronis. *Philanthropy: Journal of Psychology* 2022; 6: 173.
15. Nugraha P, Sari SP, Witdiawati. Penerapan Terapi Reminscence Pada Lansia Dengan Depresi Tingkat Sedang : Sebuah Laporan Kasus. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP> (2025).
16. Hamzah RW, Paneo I, Nur A, et al. Pengaruh Pemberian Terapi Reminiscence Terhadap Penurunan Ansietas Pada Lansia Di Desa Satria Kecamatan Mootilango Kabupaten Gorontalo. *Borneo Nursing Journal (BNJ)* 2026; 8: 170–178.
17. Hu P, Lu Y, Pan BX, et al. New Insights into the Pivotal Role of the Amygdala in Inflammation-Related Depression and Anxiety Disorder. *International Journal of Molecular Sciences*; 23. Epub ahead of print 1 October 2022. DOI: 10.3390/ijms231911076.
18. Abdulah M, Lismayanti L, Falah M. Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Healthcare Nursing Journal*, <https://journal.umtas.ac.id/index.php/healthcare/article/view/2412/1160> (2022).
19. Gumilang A, Pratiwi G. The Effect of Reminiscence Therapy on Stress, Anxiety, and Depression Levels in The Elderly. *Proceding STIKep PPNI Jawa Barat*; 1, <https://proceedings.stikep-ppnijabar.ac.id/index.php/psj> (2025).

20. H N, Arora S, Srivastava S, et al. Structured Reminiscence: An Intervention To Improve Quality Of Life Among Older Adults. *Neuro Quantology*; 20. Epub ahead of print 2022. DOI: 10.14704/nq.2022.20.9.NQ44542.
21. Irawan Y. Efektivitas Terapi Reminiscence terhadap Penurunan Tingkat Depresi pada Lansia: Literatur review. *Jurnal Medika Nusantara* 2025; 3: 210–219.
22. Laidlaw RJ, Mcgrath R, Adams C, et al. Improved Mental Health, Social Connections and Sense of Self: A Mixed Methods Systematic Review Exploring the Impact and Experience of Community Reminiscence Programs. *J Multidiscip Healthc*. Epub ahead of print 2023. DOI: 10.17605/OSF.IO/TGFD9.
23. Hikmah S, Nursuada S, Hayani F, et al. Peran Terapi Reminiscence sebagai Upaya untuk Memelihara Fungsi Memori pada Lansia Yayasan Panti Asuhan Al-Hikmah. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi* 2024; 3: 39–43.
24. Gumilang AM, Putri NA, Rachmawati U, et al. Kartu kenangan terapi reminiscence. *IPIS UI*, <https://ipis.ui.ac.id/detail/hak-cipta/kartu-kenangan-terapi-reminiscence-3> (2026).
25. Shin E, Kim M, Kim S, et al. Effects of reminiscence therapy on quality of life and life satisfaction of the elderly in the community: a systematic review. *BMC Geriatr*; 23. Epub ahead of print 1 December 2023. DOI: 10.1186/s12877-023-04001-1.
26. Jiao Y, Huang K, Liu H, et al. Effectiveness of reminiscence therapy on multiple health outcomes for older adults: an umbrella review. *BMC Geriatr*; 25. Epub ahead of print 1 December 2025. DOI: 10.1186/s12877-025-06484-6.