

PERAN AKTIVITAS REMINISCENCE DALAM MENINGKATKAN
KESEJAHTERAAN EMOSIONAL LANSIA DENGAN DEMENSIA DI
POSYANDU LANSIA WILAYAH RW 01 CIRIUNG
KECAMATAN CIBINONG

Armidah¹, Ananda Patuh Padaallah², Aprilina Sartika³, Previarsi Rahayu⁴
^{1,2,3,4}Universitas Medika Suherman

Email: armidahlubis50@gmail.com¹, anandapatuh@gmail.com², aprilsrt18@gmail.com³,
previarsi.rahayu@gmail.com⁴

ABSTRAK

Latar Belakang: Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami penurunan kesejahteraan emosional akibat perubahan psikososial yang terjadi selama proses penuaan. Upaya promotif dan preventif diperlukan untuk menjaga kondisi emosional lansia, salah satunya melalui terapi *reminiscence* yang berfokus pada pengingatan pengalaman hidup masa lalu yang bermakna. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara frekuensi terapi *reminiscence* dengan kesejahteraan emosional pada lansia di Posyandu RW 01. Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra- eksperimental. Jumlah responden sebanyak 56 lansia. Pengukuran frekuensi *reminiscence* dilakukan menggunakan Reminiscence Functions Scale (RFS), sedangkan kesejahteraan emosional diukur menggunakan *kuesioner* kesejahteraan emosional. Analisis univariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji Spearman Rank. Hasil: Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki frekuensi terapi *reminiscence* pada kategori sedang (48,2%), diikuti kategori tinggi (30,4%) dan kategori rendah (21,4%). Pada variabel kesejahteraan emosional, mayoritas responden berada pada kategori sangat sejahtera (78,6%), sedangkan 21,4% berada pada kategori tidak sejahtera. Uji statistik Spearman Rank menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara frekuensi terapi *reminiscence* dengan kesejahteraan emosional lansia dengan nilai $p\text{-value} = 0,000(p < 0,05)$. Kesimpulan: Frekuensi terapi *reminiscence* memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan emosional lansia. Lansia yang lebih sering melakukan *reminiscence* cenderung memiliki kesejahteraan emosional yang lebih baik.

Kata Kunci: Reminiscence, Kesejahteraan Emosional, Lansia.

ABSTRACT

Background: Background: Aging is often accompanied by psychological changes that may affect emotional well-being in older adults. One approach that has been widely discussed to support emotional health among the elderly is reminiscence, which involves recalling and reflecting on

meaningful life experiences. Regular engagement in reminiscence activities is believed to enhance emotional stability and life satisfaction among older adults. Objective: This study aimed to analyze the relationship between the frequency of reminiscence and emotional well-being among elderly individuals at Posyandu Lansia RW 01 Ciriung. Methods: This research employed a quantitative approach with a descriptive correlational design. A total of 56 elderly respondents were selected using total sampling. The frequency of reminiscence was measured using the Reminiscence Functions Scale (RFS), while emotional well-being was assessed using a standardized well-being instrument. Data were analyzed using univariate analysis to describe the distribution of variables and Spearman rank correlation to examine the relationship between reminiscence frequency and emotional well-being. Results: The findings showed that 21.4% of respondents had a low level of reminiscence frequency, 48.2% were in the moderate category, and 30.4% had a high level of reminiscence. Regarding emotional well-being, the majority of respondents were categorized as very well emotionally (78.6%), while 21.4% were classified as not well. Bivariate analysis revealed a significant relationship between the frequency of reminiscence and emotional well-being among the elderly (p -value = 0.000; $p < 0.05$), with a strong positive correlation. Conclusion: There is a significant relationship between reminiscence frequency and emotional well-being among older adults. Elderly individuals who engage more frequently in reminiscence activities tend to experience better emotional well-being. Reminiscence can be considered a supportive intervention to promote emotional health in the elderly.

Keywords: *Reminiscence, Emotional Well-Being, Elderly, Mental Health.*

PENDAHULUAN

Lansia merupakan individu yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas dan berada pada tahap akhir siklus kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses alami yang disertai perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi kualitas hidup. Menurut World Health Organization (WHO, 2022), pada tahun 2030 satu dari enam penduduk dunia akan berusia 60 tahun ke atas. Di Indonesia, jumlah lansia terus meningkat dan telah mencapai lebih dari 29 juta jiwa atau sekitar 10% dari total populasi (Kemenkes RI, 2021). Peningkatan jumlah lansia ini berdampak pada meningkatnya permasalahan kesehatan geriatri, termasuk gangguan kognitif seperti demensia. Demensia merupakan sindrom yang ditandai dengan penurunan daya ingat, kemampuan berpikir, serta perubahan perilaku yang bersifat progresif dan mengganggu aktivitas sehari-hari (WHO, 2024). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada fungsi kognitif, tetapi juga pada aspek psikologis dan sosial lansia. Individu dengan demensia sering mengalami depresi, kecemasan, agitasi, serta isolasi sosial yang pada akhirnya menurunkan kesejahteraan emosional mereka. Kesejahteraan emosional merupakan komponen penting dalam kualitas hidup lansia.

Kesejahteraan emosional mencakup kemampuan individu dalam mengelola emosi, memiliki hubungan sosial yang positif, serta merasakan makna dan kepuasan hidup. Lansia dengan demensia memiliki risiko tinggi mengalami penurunan kesejahteraan emosional akibat gangguan memori dan perubahan peran sosial. Kondisi ini dapat memicu gangguan suasana hati serta perasaan tidak berdaya (Fadli et al., 2023). Menurut Khoirunnisa (2022), kesejahteraan emosional lansia dipengaruhi oleh penerimaan diri, dukungan sosial, dan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi selama proses penuaan. Upaya peningkatan kesejahteraan emosional lansia dengan demensia tidak hanya dilakukan melalui terapi farmakologis, tetapi juga melalui pendekatan non-farmakologis berbasis psikososial. Salah satu intervensi yang efektif adalah terapi *reminiscence*. Terapi *reminiscence* merupakan pendekatan terapeutik yang melibatkan aktivitas mengenang pengalaman hidup masa lalu yang bermakna dengan bantuan media seperti foto atau musik (Ewys et al., 2021). Aktivitas ini dapat menstimulasi memori autobiografis, meningkatkan harga diri, serta memperkuat identitas diri lansia. Secara neurologis, *reminiscence* dapat merangsang kerja hipokampus yang berperan dalam proses memori (Siti Hikmah et al., 2024). Penelitian Abdulah et al. (2022) menunjukkan bahwa terapi *reminiscence* berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan emosional serta mengurangi gejala depresi pada lansia. Berdasarkan studi pendahuluan di Posyandu Lansia Wilayah RW 01 Ciriung Kecamatan Cibinong, terdapat 56 lansia yang terdaftar dan sebagian mengalami penurunan fungsi kognitif. Kondisi ini menunjukkan pentingnya intervensi yang dapat mendukung kesejahteraan emosional lansia secara berkelanjutan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara frekuensi *reminiscence*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain analitik observasional menggunakan pendekatan cross-sectional untuk menganalisis hubungan antara frekuensi *reminiscence* dengan tingkat kesejahteraan emosional lansia dengan demensia di Posyandu Lansia Wilayah RW 01 Ciriung Kecamatan Cibinong. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang terdaftar di Posyandu Lansia RW 01 Ciriung sebanyak 56 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sebagai responden penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Reminiscence Functions Scale (RFS)* untuk

mengukur frekuensi *reminiscence* dan kuesioner kesejahteraan emosional (WHO Well-Being Index) untuk mengukur tingkat kesejahteraan emosional lansia. Data dikumpulkan secara langsung melalui wawancara terpimpin dengan bantuan kader posyandu untuk memudahkan responden dalam memahami pertanyaan. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi masing-masing variabel, serta analisis bivariat menggunakan uji Spearman Rank dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ dengan tingkat kesejahteraan emosional lansia dengan demensia di Posyandu Lansia Wilayah RW 01 Ciriung Kecamatan Cibinong.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Reminiscence*

Frekuensi	n	%
Remniscence		
Rendah	12	21.4%
Sedang	27	48.2%
Tinggi	17	30.4%
Total	56	100%

Hasil analisis univariat pada variabel frekuensi reminiscence dari 56 lansia dengan demensia, sebagian besar responden berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 27 responden (48,2%). Sebanyak 17 responden (30,4%) berada pada kategori tinggi, sedangkan 12 responden (21,4%) berada pada kategori rendah.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup

Frekuensi	n	%
Kesejahteraan Emosional		
Rendah	12	21.4%
Sedang	44	78.6%
Total	56	100%

Hasil analisis univariat pada variabel kesejahteraan emosional bahwa mayoritas responden berada pada kategori sangat sejahtera sebanyak 44 responden (78,6%),.

Analisis Bivariat

Tabel 3. Hasil Analisis Bivariat Hubungan Frekuensi *Reminiscence* Dengan Tingkat Kesejahteraan Emosional Lansia

Variable	N	Korelasi Spearman	P value	Keterangan
Reminiscence	56		0,000	Terdapat Hubungan Signifikan (r=0,783)
Well- Being Index	56	0,783	0,000	

Hasil uji Spearman Rank menunjukkan nilai p- value = 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi *reminiscence* dengan tingkat kesejahteraan emosional lansia dengan demensia. Nilai koefisien korelasi yang tinggi menunjukkan hubungan yang kuat dan searah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi terapi *reminiscence* dan tingkat kesejahteraan emosional pada lansia dengan demensia di Posyandu Lansia RW 01 Ciriung Kecamatan Cibinong.

Pembahasan

1. Frekuensi *Reminiscence* Pada Lansia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia dengan demensia di Posyandu Lansia Wilayah RW 01 Ciriung berada pada kategori frekuensi *reminiscence* sedang. Hal ini menunjukkan bahwa lansia masih cukup sering mengenang pengalaman masa lalu yang bermakna dalam kehidupannya, baik secara spontan maupun melalui stimulus dari lingkungan sekitar seperti percakapan dengan keluarga, teman sebaya, maupun kegiatan posyandu.

Reminiscence menurut Webster (1993) adalah proses mengingat kembali pengalaman hidup masa lalu yang memiliki makna, baik pengalaman positif maupun negatif, yang berfungsi untuk membantu individu memahami diri, mengelola emosi, serta mempertahankan identitas diri pada tahap kehidupan saat ini. Aktivitas ini tidak hanya berfungsi sebagai proses kognitif, tetapi juga sebagai mekanisme regulasi emosi dan penguatan identitas diri. Lansia dengan demensia umumnya mengalami gangguan pada memori jangka pendek, namun memori jangka panjang, khususnya memori autobiografis, relatif lebih bertahan. Oleh karena itu, aktivitas *reminiscence* menjadi salah satu cara efektif untuk menstimulasi fungsi kognitif yang masih tersisa. Secara psikologis, *reminiscence* membantu lansia dalam mempertahankan kontinuitas diri (*continuity of self*), meningkatkan rasa harga diri, serta memberikan makna terhadap pengalaman hidup yang telah dilalui. Frekuensi *reminiscence* yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa sebagian besar lansia masih memiliki kemampuan untuk mengakses memori masa lalu, meskipun telah mengalami penurunan fungsi kognitif.

2. Frekuensi Kesejahteraan Emosional Lansia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas lansia berada pada kategori kesejahteraan emosional yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mengalami penurunan fungsi kognitif, sebagian besar lansia masih mampu mempertahankan kondisi emosional yang relatif stabil. Kesejahteraan emosional merupakan kondisi di mana individu mampu mengelola emosi secara adaptif, memiliki perasaan positif terhadap diri sendiri, serta merasakan kepuasan hidup. Pada lansia dengan demensia, kesejahteraan emosional sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial, penerimaan diri terhadap proses penuaan, serta lingkungan yang suportif. Lingkungan posyandu yang aktif dan adanya interaksi sosial antar lansia dapat menjadi faktor protektif dalam menjaga

stabilitas emosional. Dukungan keluarga dan keterlibatan dalam kegiatan sosial juga berperan dalam mengurangi risiko depresi dan isolasi sosial pada lansia dengan demensia.

3. Hubungan Frekuensi *Reminiscence* dengan Tingkat Kesejahteraan Emosional Lansia

Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman Rank diperoleh nilai r sebesar 0,783 dengan p -value 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi *reminiscence* dengan tingkat kesejahteraan emosional lansia dengan demensia. Nilai koefisien korelasi tersebut menunjukkan kekuatan hubungan yang kuat dan bersifat positif, yang berarti semakin tinggi frekuensi *reminiscence* yang dilakukan, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan emosional lansia. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas mengenang pengalaman masa lalu yang bermakna dapat memunculkan emosi positif, meningkatkan rasa harga diri, serta memperkuat identitas diri lansia. Secara psikologis, *reminiscence* berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi dan sarana integrasi pengalaman hidup sehingga membantu individu menerima proses penuaan dengan lebih adaptif (Ewys et al., 2021). Selain itu, aktivitas *reminiscence* juga dapat menstimulasi memori autobiografis yang masih relatif bertahan pada lansia dengan demensia, sehingga memberikan dampak positif terhadap kondisi emosional (Siti Hikmah et al., 2024). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Oktavia (2021) yang menyatakan terapi *reminiscence* berkontribusi secara signifikan dalam meningkatkan emosi positif, menurunkan tingkat kecemasan, serta meningkatkan kepuasan hidup lansia. Penelitian lain oleh Bohlmeijer et al. (2018) menjelaskan *reminiscence* memiliki fungsi psikoterapeutik melalui proses katarsis emosional, validasi diri, serta rekonstruksi makna hidup untuk kesejahteraan emosional lansia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan frekuensi *reminiscence* dengan tingkat kesejahteraan emosional lansia dengan demensia di Posyandu Lansia Wilayah RW 01 Ciriung Kecamatan Cibinong, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar lansia memiliki frekuensi *reminiscence* pada kategori sedang dan tingkat kesejahteraan emosional pada kategori baik. Hasil uji korelasi Spearman Rank menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi *reminiscence* dengan tingkat kesejahteraan emosional lansia dengan demensia, dengan nilai p -

value 0,000 ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi sebesar 0,783 yang menunjukkan hubungan kuat dan bersifat positif. Hal ini berarti semakin tinggi frekuensi *reminiscence* yang dilakukan oleh lansia, maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan emosional yang dimiliki. Dengan demikian, *reminiscence* dapat menjadi salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional lansia dengan demensia di tingkat pelayanan kesehatan komunitas.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdulah, R., Suryani, M., & Prasetyo, A. (2022). The effect of reminiscence therapy on emotional well-being and depression among elderly with cognitive impairment. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(2), 115–123.
- Bayram, S. (2024). Effects of reminiscence therapy on cognition, agitation, and quality of life in older adults with dementia receiving long-term care. *Psychogeriatrics*, 24(2), 155–164. <https://doi.org/10.1111/psyg.13052>
- Ewys, A., Rahmawati, D., & Lestari, P. (2021). Reminiscence therapy as a psychosocial intervention to improve quality of life among older adults. *Journal of Nursing Practice*, 4(2), 89–96.
- Fadli, M., Nurhayati, S., & Andriani, R. (2023). Emotional well-being and social support among elderly with dementia in community settings. *Jurnal Keperawatan Gerontik*, 6(1), 45–53.
- Firdaus, E. S., Widyarini, N., & Mustika, M. D. (2017). The effectiveness of reminiscence therapy in improving elderly's well-being. *Humaniora*, 10(3). <https://doi.org/10.21512/humaniora.v10i3.5874>

- Khoirunnisa, N. (2022). Psychological adaptation and emotional well-being in older adults. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 10(1), 33–41.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil kesehatan Indonesia 2021*. Kemenkes RI.
- Oktavia, S. P. E. buston. (2021). 31-Article Text-79-1-10-20200128. PENGARUH REMINISCENCE THERAPY TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRESS PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA (PSTW) PROVINSI BENGKULU.
- Padaallah. (2024). Padallah Ananda Pengaruh Aerobic Exercise Terhadap Aktivitas Serum Creatine Kinase Myocardial Band (CK-MB) Pada 2024 . In *Jurnal Kesehatan Andalas* (Vol. 13, Issue 3). <http://jurnal.fk.unand.ac.id>
- Puguh, L., Bakti, W., Dd Khairari, N., Tinggi, S., Kesehatan, I., Timur, H. L., & Korespondensi, I. (2024). Efektivitas Pemberian Terapi Reminiscence Untuk Kualitas Hidup Lansia. <https://doi.org/10.56359/igj.v3i2.377>
- Ramli 2024. (n.d.). 31-Article Text-79-1-10-20200128. FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN DEMENSIA DI PUSKESMAS JUMPANDANG BARU KECAMATAN TALLO KOTA MAKASSAR.
- Rahayu, P., Kadang, Y., Sartika, A., Elizabeth, B., & Sartika, M. (2025). Pemberdayaan skill pramuwerdha melalui pelatihan terapi kognitif untuk optimalisasi fungsi kognitif lansia di SPGL Karawang. *Connection: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 322–331. <https://doi.org/10.32505/connection.v5i2.12667>
- Rusherina, R., Usraleli, U., Ira Oktaviani, & Alkausyari, A. (2024). Application of Reminiscence Therapy in Early Prevention Efforts to Reduce the Level of Depression in the Elderly in Harjosari Village, Pekanbaru City. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(1), 271–282. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v8i1.19082>
- Sartika. (2023). PENGUATAN KAPASITAS PRAMU WERDHA DALAM MELATIH KESEIMBANGAN LANSIA DENGAN SISTEM ENDOKRIN DI PANTI REHABILITASI SOSIAL LANJUT USIA (PRSLU) KARAWANG. *Jurnal Salingka Abdimas*, 3(Desember), 228–233.

- Siti Hikmah, R., Wahyuni, T., & Hidayat, A. (2024). The role of autobiographical memory stimulation in improving emotional status of elderly with dementia. *Indonesian Journal of Geriatric Nursing*, 8(1), 12–20.
- Syifak, S., & Noventi, I. (2022). Therapy reminiscence: Upaya meningkatkan memori pada lansia dengan demensia. *Jurnal Keperawatan*, 16(2).
- World Health Organization. (2022). Ageing and health. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/ageing-and-health>
- World Health Organization. (2024). Dementia. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/dementia>
- Yanagida, N., Yamaguchi, T., & Matsunari, Y. (2024). Evaluating the impact of reminiscence therapy on cognitive and emotional outcomes in dementia patients. *Journal of Personalized Medicine*, 14(6), 629. <https://doi.org/10.3390/jpm14060629>
- Zahro, Y. F., Ikhwan, M. N., & Nikmah, N. (2023). Reminiscence sebagai strategi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia di panti jompo. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(3).
- Armiana, T. (2022).