

**IMPLEMENTASI TERAPI *REMINISCENCE* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
DAN DEPRESI PADA LANSIA HIPERTENSI : STUDI KASUS BERBASIS KOMUNITAS**

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Peminatan



Oleh :

Afdilah Ayul Maftuhah

NIM 22020125210177

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG, JUNI 2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa

Karya Ilmiah Akhir yang berjudul:

**IMPLEMENTASI TERAPI *REMINISCENCE* TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN DAN DEPRESI PADA LANSIA HIPERTENSI : STUDI KASUS
BERBASIS KOMUNITAS**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Afdilah Ayul Maftuhah

NIM : 22020125210177

Telah disetujui sebagai Laporan Karya Ilmiah Akhir dan dinyatakan
telah memenuhi syarat untuk *direview*

Dosen Pembimbing,



Ns. Ryka Widyaningtyas, S.Kep., M.Sc.,

NIP. 199602082024062002

Mengetahui,

Ketua Program Pendidikan Profesi Ners FK Undip



Dr. Zubaidah, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.An.

NIP.197310202006042001

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa
Karya Ilmiah Akhir yang berjudul:

**IMPLEMENTASI TERAPI *REMINISCENCE* TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN DAN DEPRESI PADA LANSIA HIPERTENSI : STUDI KASUS
BERBASIS KOMUNITAS**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Afdilah Ayul Maftuhah

NIM : 22020125210177

Telah diuji pada 05 Juni 2026

Penguji 1



Prof. Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp., MSc

NIP. 196005151983032002

Penguji 2



Ns. Ryka Widyaningtyas, S.Kep., M.Sc.,

NIP. 199602082024062002

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip



Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns. Sp.Mat., M.Kep

NIP. 197708302001122001

IMPLEMENTASI TERAPI *REMINISCENCE* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN DAN DEPRESI PADA LANSIA HIPERTENSI : STUDI KASUS BERBASIS KOMUNITAS

Afdilah Ayul Maftuhah¹, Ryka Widyaningtyas², Meidiana Dwidiyanti³

- 1) Mahasiswa Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro (email: afdilahmaftuhah@gmail.com)
- 2) Staf Pengajar Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro (email: ryka@lecturer.undip.ac.id)
- 3) Staf Pengajar Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro (email: meidina@lecturer.undip.ac.id)

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 panjang (Chen *et al.*, 2025). 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 dikendalikan (Akbar *et al.*, 2024). 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 depresi (Schaare *et al.*, 2023).

Masalah psikologis pada penderita hipertensi menunjukkan bahwa pengelolaan hipertensi perlu mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial secara menyeluruh. Kandasamy *et al.*, (2025) melaporkan bahwa pasien dengan hipertensi mengalami kecemasan sebesar 43,8% dan gejala depresi sebesar 51,3%. Penelitian Yacoub *et al.* (2026) 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% (Yacoub *et al.* 2026). Kecemasan dan depresi yang tidak