



PENGARUH TERAPI REMINISCENCE TERHADAP KECEMASAN DAN KOGNITIF PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI : LITELATUR REVIEW

Nurfitriyana Tunny¹, Amin Samiasih², M. Fatkhul Mubin³

¹²³Magister Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

Departemen Keperawatan jiwa, Universitas Muhammadiyah Semarang

nurfitriyanaty92@gmail.com

Abstrak

Lansia merupakan kelompok rentan yang mengalami penurunan fungsi fisik dan kognitif akibat proses penuaan. Hipertensi kronis pada lansia sering kali memperburuk kondisi psikologis dengan memicu kecemasan dan mempercepat penurunan fungsi kognitif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas terapi *reminiscence* dalam menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan fungsi kognitif pada lansia dengan hipertensi melalui tinjauan literatur yang sistematis. Desain penelitian menggunakan *literature review* naratif sistematis dengan mengikuti panduan PRISMA. Pencarian artikel dilakukan pada database PubMed dan Google Scholar periode 2021–2025. Kriteria inklusi meliputi desain *Randomized Controlled Trial* (RCT) dan *Quasi-Experimental*. Sebanyak lima artikel terpilih dievaluasi kualitasnya menggunakan instrumen *Critical Appraisal Tools* untuk memastikan validitas metodologi. Kajian terhadap lima artikel menunjukkan bahwa terapi *reminiscence* secara signifikan efektif menurunkan kecemasan dan meningkatkan skor fungsi kognitif melalui stimulasi memori *autobiografis* dan interaksi sosial. Penurunan kecemasan berkontribusi positif terhadap regulasi stres yang mendukung pengendalian tekanan darah. Terapi *reminiscence* merupakan intervensi nonfarmakologis yang aman, efektif, dan aplikatif untuk diintegrasikan dalam pelayanan keperawatan geriatrik guna meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kata Kunci: Terapi *Reminiscence*, Kecemasan, Fungsi Kognitif, Lansia, Hipertensi.

Abstract

The elderly are a vulnerable group experiencing decreased physical and cognitive function due to the aging process. Chronic hypertension in the elderly often activates psychological conditions by triggering anxiety and accelerating cognitive decline. This study aims to determine the effectiveness of reminiscence therapy in reducing anxiety levels and improving cognitive function in elderly people with hypertension through a systematic literature review. The study design used a systematic narrative literature review following the PRISMA guidelines. Article searches were conducted in the PubMed and Google Scholar databases for the period 2021–2025. Inclusion criteria included Randomized Controlled Trial (RCT) and Quasi-Experimental designs. A total of five selected articles were evaluated for quality using the Critical Appraisal Tools instrument to ensure methodological validity. The review of the five articles showed that reminiscence therapy was significantly effective in reducing anxiety and improving cognitive function scores through stimulating autobiographical memory and social interaction. Reduced anxiety contributes positively to stress regulation, which supports blood pressure control. Reminiscence therapy is a safe, effective, and applicable non-pharmacological intervention for interacting in geriatric bleeding services to improve the quality of life of the elderly.

Keywords: *Reminiscence Therapy, Anxiety, Cognitive Function, Older Adults, Hypertension.*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2026

* Corresponding author : Nurfitriyana Tunny

Address : Departemen Keperawatan Jiwa, Universitas Muhammadiyah Semarang

Email : nurfitriyanaty92@gmail.com

Phone : 085212521680

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) adalah proses alamiah dalam setiap kehidupan manusia yang ditandai oleh berbagai penurunan kemampuan tubuh secara fisik, mental, dan sosial untuk beradaptasi dengan lingkungan baru mereka (Of et al., 2021). Batasan lanjut usia menurut Kesehatan global atau *World Health Organization* (WHO) merupakan usia 60 tahun atau lebih. Batasan ini sesuai dengan batasan lanjut usia yang ditetapkan pada Indonesia yang tercantum dalam Undang-Undang 13 tahun 1998 kesejahteraan lansia. Lanjut usia artinya seseorang yang telah memasuki tahap akhir pada fase kehidupan dan dikategorikan dalam beberapa gerombolan usia diimana seorang lanjut usia akan melewati proses penuaan (Setyowati & Hakim, 2021).

Proses menua terdiri dari penurunan kondisi fisik, psikologis, dan sosial yang berinteraksi satu sama lain. Kondisi ini dapat menyebabkan masalah kesehatan umum, sehingga berjalannya waktu lansia akan menghadapi pergantian ataupun regenerasi sel-sel dalam badannya. Secara alamiah, sel badan akan mengalami penyusutan menjadi akibat proses penuaan. Penyakit degenerative merupakan penyakit kronik yang nantinya hendak sangat pengaruhi mutu hidup seorang, salah satu penyakit degenartif ialah hipertensi (Hitiyaut et al., 2024).

Berdasarkan jumlah angka penderita hipertensi hampir mencapai satu miliar orang di dunia menurut *Joint National Committee On Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment On High Blood Pressure VII* (JNC-VII). Menurut WHO hipertensi menjadi salah satu penyebab kematian nomor 1 di dunia dan diperkirakan jumlahnya akan terus meningkat seiring jumlah penduduk yang membesar (Napitupulu et al., 2024). Prevalensi hipertensi lansia di dunia menurut data WHO terdapat kurang lebih 972 juta orang atau 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, yang kemungkinan angka tersebut akan terus mengalami peningkatan di tahun 2025 menjadi sebanyak 29,2%. 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di Negara maju dan 639 di Negara berkembang, termasuk Indonesia (Napitupulu et al., 2024).

Menurut (Riskesdas 2018) Prevalensi hipertensi lansia berusia 55–64 tahun 45,9 %, Usia 65–74 tahun 57,6 %, Usia ≥ 75 tahun 63,8 %, lansia diasumsikan memiliki prevalensi antara 46–64. Menurut data SKI 2023 melaporkan bahwa lansia (usia ≥ 60 tahun atau termasuk dalam kelompok ≥ 15 tahun yang melakukan pengukuran) memiliki prevalensi hipertensi 54,4 %, dari sampel lansia dalam survei nasional SKI 2023, 15,3 % responden adalah lansia (Kemenkes, 2024).

Hipertensi merupakan gangguan kesehatan kronis yang sering dipicu oleh stres psikologis dan ketidakseimbangan hormon dalam tubuh. Pada lansia, hipertensi umumnya disebabkan oleh perubahan fisiologis akibat proses penuaan, seperti penurunan elastisitas pembuluh darah, peningkatan resistensi perifer, serta berkurangnya fungsi ginjal dalam mengatur keseimbangan cairan dan elektrolit (Sarnaik, 2025).

Semakin banyak populasi lansia di dunia maka perubahan struktur keluarga, nilai psikososial memaksa lansia harus hidup sendiri dan tinggal sendiri, dengan hal tersebut maka akan mengakibatkan lansia merasa terisolasi, kesepian, dan kecemasan (Adawiyah et al., 2022). Perubahan peran sosial, kehilangan pasangan hidup, kekhawatiran tentang kesehatan dan ketergantungan pada orang lain adalah beberapa gangguan psikologis yang paling sering menyebabkan kecemasan, karena cemas sistem saraf simpatis diaktifkan dan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol dilepaskan. Akibatnya, tekanan darah meningkat (Huang & Aronow, 2024). Selain itu, fungsi kognitif orang tua juga dipengaruhi oleh hipertensi jangka panjang. Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dapat mengganggu perfusi otak dan menurunkan suplai oksigen ke jaringan saraf, menyebabkan memori, perhatian, dan fungsi eksekutif menjadi lebih buruk. Kecemasan sering memperburuk gangguan kognitif ini karena stres emosional dapat merusak bagian otak, terutama korteks prefrontal dan hippocampus, yang berfungsi untuk berpikir dan mengingat (Theofilis et al., 2024).

Penatalaksanaan gangguan kognitif dan kecemasan terbagi dalam tatalaksana farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi meliputi obat-obatan dan terapi nonfarmakologi bisa dengan menggunakan terapi *Reminiscence*. *Reminiscence* merupakan terapi yang berfokus pada ingatan bertukar pengalaman masa lalu yang menyenangkan dengan cara bercerita dan mendiskusikan satu sama lain yang dapat membantu lansia dalam mengalihkan perasaan negatif menjadi positif sehingga dapat beradaptasi dengan kecemasan (Fredika, 2022).

Terapi *reminiscence* (terapi mengenang) dapat mempengaruhi tekanan darah, terutama pada lansia. Terapi ini terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan dan stres, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada penurunan tekanan darah. Terapi *reminiscence* melibatkan proses mengingat dan mendiskusikan pengalaman masa lalu yang positif. Hal ini dapat membantu lansia untuk, mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan suasana hati, meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan fungsi kognitif (Study, 2024)

Penelitian ini bertujuan untuk menelaah efektivitas terapi *reminiscence* sebagai pendekatan

non-farmakologis dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan fungsi kognitif pada lansia melalui metode kajian literatur. Penggunaan terapi ini didasari oleh kerangka teoritis psikososial yang menyatakan bahwa proses mengenang pengalaman masa lalu yang menyenangkan dapat memicu koping positif, meningkatkan harga diri, serta memberikan rasa percaya diri pada lansia. Secara fisiologis, stimulasi memori autobiografis dan interaksi sosial dalam terapi ini berperan dalam menekan pelepasan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, yang secara langsung berdampak pada penurunan kecemasan serta perbaikan domain kognitif seperti memori dan perhatian.

Tinjauan ini secara khusus diarahkan untuk mengisi *gap* literatur terkait efektivitas terapi *reminiscence* pada lansia dengan hipertensi, mengingat tekanan darah tinggi kronis sering kali mempercepat penurunan fungsi kognitif melalui gangguan perfusi otak. Dengan mengidentifikasi faktor psikososial yang berkontribusi terhadap keberhasilan terapi, tinjauan ini diharapkan dapat menjadi strategi yang tepat dalam pengembangan asuhan keperawatan yang holistik, guna menunjang kesehatan mental sekaligus meningkatkan kualitas hidup lansia secara menyeluruh.

KAJIAN PUSTAKA

Terapi *Reminiscence*

Reminiscence Therapy merupakan suatu metode yang berhubungan dengan memori, yang berguna untuk meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup lansia (Vitaliati, 2019). Menurut (Dewi, 2019) *Reminiscence* merupakan salah satu metode pengekspresian perasaan yang akan memicu munculnya rasa percaya diri dan perasaan dihargai pada lansia yang berdampak pada munculnya koping positif yang mempengaruhi persepsi dan emosi lansia dalam memandang suatu masalah. Terapi *Reminiscence* bertujuan untuk meningkatkan harga diri dan membantu individu mencapai kesadaran diri dan memahami diri, beradaptasi terhadap stress dan melihat bagian dirinya dalam konteks sejarah dan budaya. Terapi *Reminiscence* bertujuan untuk menciptakan kebersamaan kelompok dan meningkatkan keintiman sosial (Putri & Nora, 2021).

Kecemasan

Kecemasan pada lansia merupakan respon emosional berupa perasaan takut, khawatir, dan tidak aman yang muncul secara berlebihan terhadap ancaman nyata maupun yang dipersepsikan. Pada lanjut usia, kecemasan sering berkaitan dengan perubahan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual yang terjadi seiring proses penuaan (Stuart, 2021).

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Lansia antara lain: Faktor biologis: penyakit kronis, penurunan fungsi tubuh. Faktor psikologis: kepribadian, mekanisme koping. Faktor sosial: kesepian, isolasi sosial, kehilangan pasangan. Faktor spiritual: makna hidup dan kesiapan menghadapi kematian (Corey, 2021). Dampak Kecemasan pada Lansia. Kecemasan yang tidak ditangani dapat menyebabkan: Penurunan kualitas hidup, Gangguan tidur dan fungsi kognitif, Peningkatan tekanan darah (Astuti et al., 2022), Ketergantungan terhadap orang lain (Sadock *et al.*, 2019).

Kognitif

Kemampuan kognitif merupakan kekuatan yang ada dalam otak pada diri seseorang untuk mempersepsikan kemampuan berhitung, Bahasa (Astuti et al., 2023), informasi, dan yang terikat dengan kecerdasan mencakup memori jangka panjang, kemauan belajar, dapat memahami, memberikan motivasi serta mampu dalam mengatasi sebuah permasalahan (Zainurridha et al., 2021). Fungsi kognitif dapat didefinisikan sebagai suatu proses dimana semua masukan sensoris (taktil, visual dan auditorik) akan diubah, diolah, disimpan dan selanjutnya digunakan untuk hubungan interneuron secara sempurna sehingga individu mampu melakukan penalaran terhadap masukan sensoris tersebut (Antariksawan et al., 2025). Proses kognitif bisa bersifat alami atau buatan, sadar atau tidak sadar (Syarli & Arini, 2021).

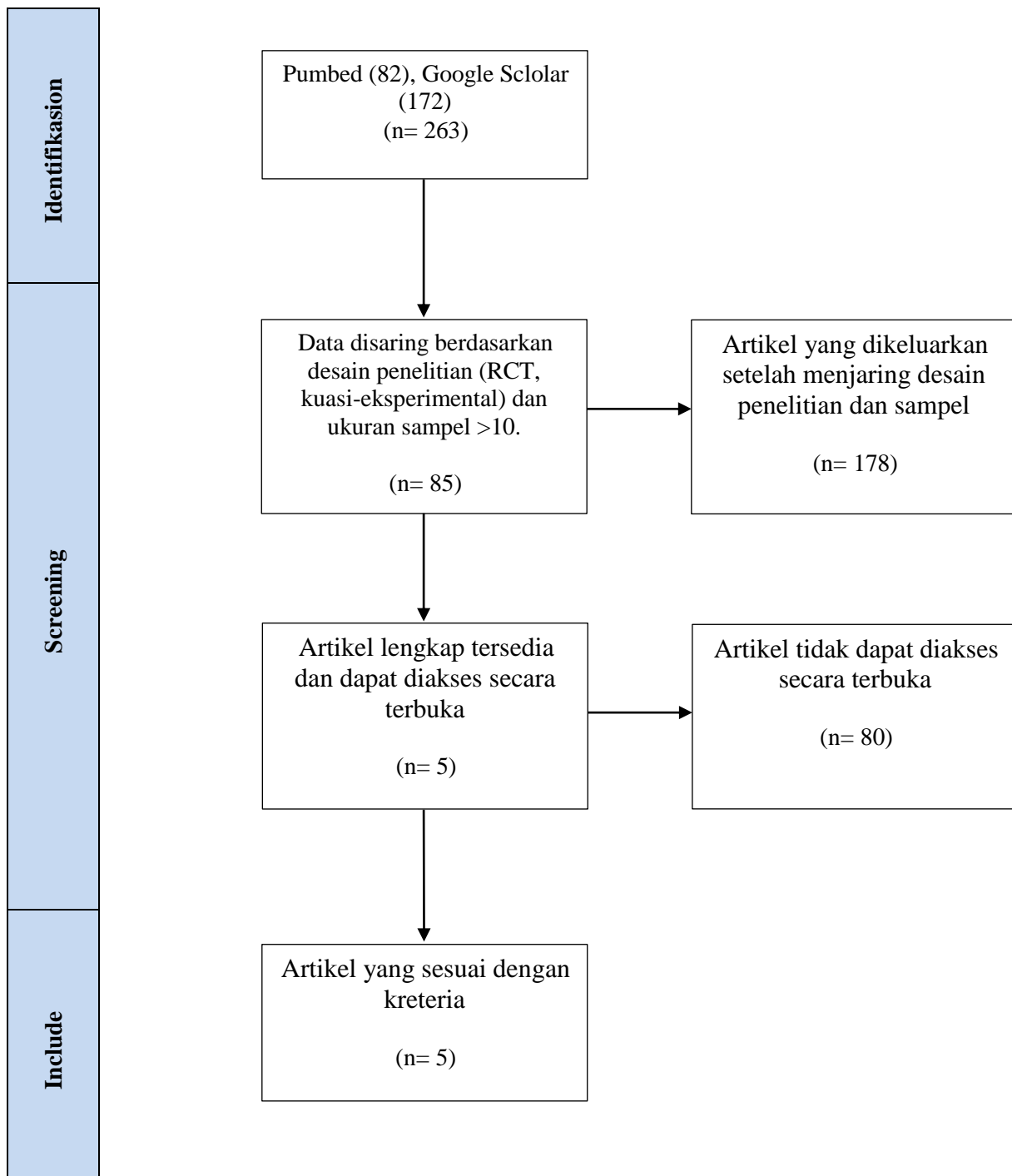
METODE

Metode penulisan artikel ini menggunakan pendekatan literature review dengan desain naratif yang sistematis. Proses identifikasi, penyaringan, dan penentuan kelayakan artikel dilakukan dengan mengikuti panduan standar PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) untuk menjamin transparansi prosedur. Pencarian artikel dilakukan melalui dua database elektronik utama, yaitu PubMed dan Google Scholar. Kriteria inklusi meliputi artikel dalam bahasa Indonesia dan Inggris, diterbitkan pada periode 2021–2025, menggunakan desain *randomized controlled trial* (RCT) atau quasi-experimental, tersedia dalam bentuk naskah lengkap (*full-text*), serta memiliki akses terbuka (*open access*). Sementara itu, kriteria eksklusi adalah artikel yang tidak menggunakan terapi *reminiscence* sebagai intervensi utama, tahun terbit sebelum 2021, dan tidak tersedia dalam bentuk *full text*.

Berdasarkan hasil pencarian awal, ditemukan sebanyak 263 artikel, yang terdiri dari 88 artikel dari PubMed dan 175 artikel dari Google Scholar. Setelah dilakukan penapisan berdasarkan tipe metodologi dan jumlah sampel di atas 10

orang, diperoleh 85 artikel. Tahap akhir seleksi menghasilkan 5 artikel yang memenuhi seluruh kriteria kelayakan. Setiap artikel yang terpilih kemudian dievaluasi kualitas metodologinya menggunakan instrumen Critical Appraisal Tools untuk menilai validitas internal, risiko bias, dan tingkat evidence dari penelitian tersebut. Analisis data dilakukan secara naratif dengan teknik sintesis temuan, peneliti merangkum dan

membandingkan hasil antarstudi untuk mengidentifikasi efektivitas terapi reminiscence terhadap penurunan kecemasan dan peningkatan fungsi kognitif pada lansia. Proses ini bertujuan untuk menyusun kesimpulan komprehensif mengenai potensi intervensi nonfarmakologis ini dalam pelayanan keperawatan geriatrik



Gambar 1. Diagram PRISMA Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kajian literatur terhadap 5 artikel ilmiah periode 2021–2025 menunjukkan bahwa terapi *reminiscence* efektif menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan fungsi kognitif pada lansia, termasuk lansia dengan penyakit kronis

seperti hipertensi. Sebagian besar penelitian menggunakan desain *quasi-experimental* dan *randomized controlled trial* (RCT) dengan intervensi *reminiscence* kelompok maupun individual.

Tabel 1. Daftar Artikel

No	Judul & Tahun	Desain Penelitian	Sampel	Intervensi	Hasil
1	Pengaruh <i>Reminiscence Therapy</i> Terhadap Peningkatan Harga Diri Pada Lansia Dibalai Pelayanan Sosial Tresna Wredha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta (2024)	Quasi-eksperimental pre-test dan post-test with control group.	Jumlah sampel: 48 responden terdiri dari: 24 lansia kelompok intervensi, dan 24 lansia kelompok kontrol	Intervensi <i>Reminiscence Therapy</i> . Intervensi diberikan hanya pada kelompok intervensi, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan terapi <i>reminiscence</i> .	Hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh signifikan <i>reminiscence therapy</i> terhadap peningkatan harga diri lansia pada kelompok intervensi ($p = 0,000$)
2	Penerapan Terapi <i>Reminiscence</i> Dan Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Depresi Lansia Dengan Hipertensi Di Rsd Wonogiri (2023)	Desain true experimental dengan rancangan pre-test dan post-test	Jumlah sampel 20 responden	Intervensi yang diberikan berupa kombinasi Terapi <i>Reminiscence</i> , dan Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation /PMR). Diberikan selama 5 kali pertemuan dengan evaluasi tingkat depresi setelah setiap sesi.	Hasil penerapan menunjukkan adanya penurunan tingkat depresi yang signifikan pada kedua responden setelah diberikan terapi <i>reminiscence</i> dan relaksasi otot progresif. Penurunan tingkat depresi terlihat secara konsisten pada hasil post-test di setiap pertemuan dibandingkan dengan nilai pre-test.
3	<i>Effects of combined group reminiscence and exercise therapy on psychological wellbeing and functional fitness among older adults with dementia.</i> (2025)	Studi ini merupakan uji klinis acak terkontrol awal dengan dua lengan paralel, dilakukan secara (<i>single-blind</i>), dengan penilaian pra dan pasca pada minggu ke-12.	Sebanyak 32 lansia dengan demensia ringan hingga sedang yang tinggal di panti jompo secara acak dibagi ke dalam kelompok intervensi atau kelompok perawatan biasa	Intervensi: Sesi <i>group reminiscence therapy</i> GRT selama 1 jam setiap minggu dan sesi <i>group exercise therapy</i> (GET) selama 1,25 jam setiap dua minggu.	Uji t sampel independen dan uji Mann-Whitney U menunjukkan bahwa peserta dari kelompok GRT+GET melaporkan kualitas hidup dan kepuasan hidup yang secara statistik lebih tinggi, dengan ukuran efek sedang hingga besar. Tidak ada perbedaan lain yang secara statistik signifikan.
4	Efektivitas Terapi <i>reminiscence</i> dalam Mengurangi depresi Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang menjalani Hemodialisa Di Rumah Sakit Umum Imelda Pekerja Indonesia Medan (2024)	Penelitian kuantitatif, dengan metode <i>quasy experiment</i> , dan dengan rancangan penelitian <i>pre-test and post-test group</i> .	Total sampel penelitian sebanyak 40 responden	Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner yang mengacu pada Beck Depression Inventory (BDI-II) untuk mengetahui status depresi responden dan SOP terapi <i>reminiscence</i>	Hasil uji <i>statistic Wilcoxon</i> didapatkan nilai signifikan (p) value sebesar 0,000, terapi <i>reminiscence</i> efektif dalam mengurangi depresi pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di Rumah Sakit Umum Imelda Pekerja Indonesia Medan.
5	<i>Cognitive and emotional benefits of individual reminiscence therapy in elderly stroke survivors: study protocol for a randomized controlled study</i>	A <i>single-blinded, parallel, randomized controlled trial</i> . pedoman SPIRIT (Standard Protocol Items: Recommendations for Intervention	80 pasien stroke lanjut usia yang direkrut dari dua rumah sakit di Shanghai.	intervensi yang menerima delapan minggu terapi rehabilitasi individu (30–45 menit per minggu) atau kelompok kontrol yang menerima perawatan	Diskusi Studi ini bertujuan untuk memberikan perspektif baru mengenai efektivitas terapi rehabilitasi (RT) individu dalam meningkatkan fungsi kognitif, mengurangi gejala depresi, dan meningkatkan kualitas hidup

(2025)

Trials)

standar dengan rasio pada pasien stroke. 1:1.

1. Efektivitas Terapi *Reminiscence* terhadap Penurunan Kecemasan

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa terapi *reminiscence* efektif dalam menurunkan kecemasan pada lansia. Temuan ini sejalan dengan teori psikologis yang menyatakan bahwa mengingat pengalaman hidup yang positif dapat meningkatkan rasa bermakna, harga diri, dan penerimaan diri pada lansia. Proses berbagi pengalaman juga menciptakan dukungan sosial yang berperan penting dalam menurunkan perasaan kesepian dan isolasi, yang merupakan faktor utama pemicu kecemasan pada lansia.

Pada lansia dengan hipertensi, penurunan kecemasan memiliki implikasi klinis yang penting. Kecemasan diketahui dapat mengaktifkan sistem saraf simpatis dan meningkatkan sekresi hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, yang berdampak langsung pada peningkatan tekanan darah (Astuti et al., 2025). Oleh karena itu, terapi *reminiscence* tidak hanya berperan dalam aspek psikologis, tetapi juga berpotensi membantu pengendalian tekanan darah secara tidak langsung (Huang et al.,2025)

2. Pengaruh Terapi *Reminiscence* terhadap Fungsi Kognitif Lansia

Terapi *reminiscence* terbukti mampu meningkatkan fungsi kognitif lansia melalui stimulasi memori autobiografis dan aktivitas berpikir reflektif. Aktivitas mengingat, menceritakan, dan mendiskusikan pengalaman masa lalu melibatkan berbagai domain kognitif seperti memori, bahasa, perhatian, dan fungsi eksekutif. Hal ini menjelaskan mengapa sebagian besar penelitian menunjukkan peningkatan skor MMSE dan MoCA setelah intervensi.

Pada lansia dengan hipertensi, gangguan perfusi otak akibat tekanan darah tinggi kronis dapat mempercepat penurunan fungsi kognitif. Dengan menurunkan kecemasan dan stres emosional, terapi *reminiscence* membantu memperbaiki kondisi psikologis yang pada akhirnya mendukung fungsi kognitif secara keseluruhan (Zhao et al.,2025).

3. Relevansi Terapi *Reminiscence* sebagai Intervensi Nonfarmakologis

Dibandingkan dengan terapi farmakologis, terapi *reminiscence* memiliki keunggulan berupa minim efek samping, mudah diterapkan, serta dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan dan perawat komunitas. Terapi ini sangat sesuai diterapkan pada lansia

dengan hipertensi yang umumnya sudah mengonsumsi berbagai obat, sehingga risiko polifarmasi dapat diminimalkan.

Hasil kajian ini memperkuat rekomendasi bahwa terapi *reminiscence* dapat dijadikan intervensi keperawatan komplementer dalam pelayanan kesehatan lansia, khususnya untuk mengatasi kecemasan dan gangguan fungsi kognitif yang sering menyertai hipertensi (KemenKes, 2020).

4. Implikasi Penelitian

Temuan dalam literature review ini menunjukkan bahwa terapi *reminiscence* memiliki potensi besar untuk diintegrasikan dalam program promotif dan preventif kesehatan mental lansia. Intervensi ini dapat diterapkan di panti sosial, puskesmas, maupun komunitas lansia sebagai bagian dari pelayanan holistik yang berfokus pada aspek fisik, psikologis, dan sosial.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur terhadap 5 artikel ilmiah periode 2021–2025, dapat disimpulkan bahwa terapi *reminiscence* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan fungsi kognitif pada lansia dengan hipertensi. Terapi ini terbukti mampu memperbaiki kesejahteraan psikologis melalui penurunan stres dan kecemasan, serta menstimulasi fungsi kognitif melalui aktivasi memori autobiografis dan interaksi sosial.

Penurunan kecemasan yang dihasilkan dari terapi *reminiscence* memiliki implikasi positif terhadap kondisi fisiologis lansia hipertensi, khususnya dalam membantu mengendalikan respons stres yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Dengan demikian, terapi *reminiscence* dapat dipertimbangkan sebagai intervensi nonfarmakologis yang aman, efektif, dan aplikatif dalam pelayanan kesehatan lansia. Secara praktis, terapi ini direkomendasikan sebagai intervensi keperawatan geriatrik yang aman, dengan catatan perlunya pelatihan khusus bagi perawat untuk memfasilitasi terapi secara terstruktur. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menyusun standar operasional prosedur (SOP) yang lebih spesifik serta mengkaji durasi dan frekuensi optimal terapi untuk hasil klinis yang maksimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada dosen pengampu mata kuliah geriatrik yang telah membantu dan memberi masukan sehingga penulis

dapat menyelesaikan penulisan artikel dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Antariksawan, I., Aryawan, K. Y., Widiarta, G. B., Marthasari, N. K. P., & Tania, N. L. L. A. (2025). Pengaruh teknik relaksasi benson terhadap fungsi kognitif pasien stroke. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 325–331. <https://doi.org/10.35913/jk.v12i2.722>
- Adawiyah, R., Sari, N. P., & Rahmawati, I. (2022). Hubungan perubahan peran sosial dengan tingkat kecemasan pada lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), 123–130. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.2.2022>
- Astuti, N. L. S., Astriani, N. M. D. Y., & Dewi, P. I. S. (2025). *Penanganan hipertensi untuk mencegah stroke pada negara berpendapatan menengah ke - bawah : literature review*.
- Astuti, N. L. S., Dharma Wisnawa, I. N., & Satria Astawa, I. G. (2022). The Impact of Effleurage Technique Massage on Blood Pressure toward Elderly Hypertension in Peguyangan Village. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, 2(3), 280–284. <https://doi.org/10.53713/nhs.v2i3.155>
- Astuti, N. L. S., Setiyarini, S., & Rahmat, I. (2023). The Effect of Augmentative Alternative Communication on Anxiety in Patients under Mechanical Ventilators in the Intensive Care Unit: Pilot Study. *Journal of Health Science and Medical Research*, 41(6), 2023967. <https://doi.org/10.31584/jhsmr.2023967>
- Choiriyah, N., Handayani, R., & Putri, D. A. (2023). Pengaruh terapi reminiscence terhadap tingkat kecemasan pada lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(2), 145–152. <https://doi.org/10.26714/jkj.11.2.2023>
- Corey, G. (2021). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Boston: Cengage Learning.
- Fredika, L. (2022). Pengaruh terapi reminiscence terhadap kecemasan pada lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(1), 33–41. <https://doi.org/10.7454/jki.v25i1.1234>
- Huang, C., & Aronow, W. S. (2024). Psychological stress and blood pressure dysregulation in older adults. *Current Hypertension Reports*, 26, 45–53. <https://doi.org/10.1007/s11906-024-01234-7>
- Hitiyaut, M., Sari, Y., & Pratama, R. (2024). Penyakit degeneratif dan kualitas hidup pada lanjut usia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 19(1), 55–63.
- Huang, X., Ye, C., Zhao, A., Wang, Z., Zuo, S., & Lin, L. (2025). *Effects of reminiscence therapy on cognitive function in older adults with cognitive impairment: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials*. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 139, 106021.
- Jiao, Y., Huang, K., Liu, H., Gains, H., & Jia, Y. (2025). *Effectiveness of reminiscence therapy on multiple health outcomes for older adults: An umbrella review*. *BMC Geriatrics*, 25, 847.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia*. Jakarta: Kemenkes RI
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kim, Y. H., & Cho, C. M. (2025). A digital reminiscence intervention program using a time-traveling road map for *community-dwelling older adults with subjective cognitive decline*. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 118, 105255. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2025.105255>
- Napitupulu, R., Simanjuntak, D., & Lumbantoruan, M. (2024). Prevalensi dan faktor risiko hipertensi pada lansia. *Jurnal Kesehatan Global*, 8(1), 12–20.
- Of, P., Sari, D., & Lestari, A. (2021). Proses penuaan dan dampaknya terhadap kualitas hidup lansia. *Jurnal Keperawatan Gerontik*, 5(2), 89–97.
- Sadock, B. J., Sadock, V. A., & Ruiz, P. (2019). *Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry* (11th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Sarnaik, A. (2025). Hypertension in older adults: Pathophysiology and management. *Journal of Geriatric Cardiology*, 22(1), 1–10.
- Setyowati, A., & Hakim, L. (2021). Konsep dan klasifikasi lanjut usia. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(3), 201–208.
- Stuart, G. W. (2021). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing* (11th ed.). Elsevier.
- Study, A. (2024). The effect of reminiscence therapy on anxiety, sleep quality, and cognitive function in older adults. *Journal of Aging and Mental Health*, 28(4), 612–620. <https://doi.org/10.1080/13607863.2024.XXX>
- Subramaniam, P., Singh, D. K. A., & Al-Shahrani, H. F. (2025). Effects of combined group reminiscence and exercise *therapy* on psychological wellbeing and functional fitness among older adults with dementia. *Scientific Reports*, 15, 26503. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-26503-1>
- Theofilis, P., et al. (2024). Cognitive impairment, anxiety, and quality of life in hypertensive older adults. *Journal of Geriatric Mental Health*, 11(1), 23–31. https://doi.org/10.4103/jgmh.jgmh_14_24
- Zainurridha, M., Putri, R. M., & Hidayat, A. (2021). Cognitive stimulation and

reminiscence therapy on cognitive *function*
in older adults. *Belitung Nursing Journal*,
7(5), 389–396.
<https://doi.org/10.33546/bnj.1555>

2 Judul Artikel Jurnal (Calibri 11, regular, after 0 before 0)