

PENGARUH TERAPI *REMINISCENCE* TERHADAP KUALITAS HIDUP LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI PUSKESMAS WONOMERTO

Nilai Khoirurohmah¹, Ro'isah², Nurul laili³

Universitas Hafshawaty Zainul Hasan.

Email:nila@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah yang berlangsung secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama. Kualitas hidup lansia yang rendah dapat mempengaruhi pada peningkatan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi *reminiscence* terhadap kualitas hidup lansia yang mengalami hipertensi Di Puskesmas Wonomerto.

Jenis penelitian *pra experimental* dengan desain *one group pretest- posttest design*. Populasi adalah seluruh lansia yang mengalami hipertensi sejumlah 38 responden, didapatkan sampel sejumlah 35 responden dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner, selanjutnya analisis menggunakan SPSS versi 20 dengan uji *Wilcoxon*.

Hasil penelitian didapatkan kualitas hidup sebelum dilakukan terapi *reminiscence* responden sebagian besar yaitu kurang 25 (71,4%), kualitas hidup sesudah dilakukan terapi *reminiscence* responden sebagian besar yaitu baik 20 (57,1%), dan ada pengaruh terapi *reminiscence* terhadap kualitas hidup lansia yang mengalami hipertensi dengan nilai *p value* 0,000 < α (0,05)

Terapi *reminiscence* dapat meningkatkan kualitas hidup lansia yang mengalami hipertensi. Diharapkan lansia dapat meningkatkan kualitas hidupnya sehingga tekanan darah dalam rentang yang normal.

Kata Kunci: Terapi *Reminiscence*, Kualitas Hidup, Lansia, Hipertensi



1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah dari pembuluh arteri yang bersifat sistemik atau berlangsung secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama (persisten). Peningkatan tekanan darah di pembuluh secara kronis dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras dalam memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Penyakit ini seringkali disebut sebagai “*silent killer*” karena termasuk penyakit yang mematikan, yang tidak menimbulkan gejala bagi penderitanya, sementara tekanan darah yang terus menerus tinggi dan tidak terkontrol dapat menimbulkan komplikasi (Chendra et al., 2020).

Data di Indonesia angka kejadian hipertensi mencapai 36%. Dari Riset Kesehatan Dasar Indonesia, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34.1% (Kemenkes RI, 2023). Berdasarkan hasil (Dinkes Jawa Timur, 2021), prevalensi penduduk hipertensi di Jawa Timur sebesar 36,3%. prevalensi semakin meningkat seiring pertambahan umur. Jumlah estimasi penderita hipertensi yang berusia > 15 tahun diprovinsi Jawa Timur sekitar 11.686.430 penduduk, dengan proporsi laki-laki 48,38% dan perempuan 51,62%. Lansia penderita hipertensi akan mengalami beberapa gangguan, diantaranya gangguan fungsi social dan psikologi, hal tersebut mengakibatkan terjadinya penurunan kualitas hidup lansia (Manik 2020 dalam Johan, dkk, 2022).

Berkualitasnya hidup lansia disebabkan oleh optimalnya kondisi fungsional sehingga mereka dapat menikmati masa tua dengan baik. Baik atau buruknya kualitas hidup lansia berkaitan dengan kesadaran lansia terhadap kebiasaan hidupnya. Kesadaran itulah yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan lingkungan, sosial, psikologis, mental, serta fisik lansia. Lansia rentan

mengalami penyakit degeneratif akibat penurunan fungsi organ. Penyakit degeneratif pada lansia yang timbul tanpa gejala dan paling banyak dialami lansia adalah hipertensi (Viona, dkk, 2022). Penderita hipertensi harus ditanggapi dengan serius karena dapat menurunkan kualitas hidup lansia bahkan dapat menyebabkan kematian mendadak karena penyakit hipertensi tidak menimbulkan gejala yang signifikan bagi penderitanya (Pangestuti et al, 2022)

2. METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *pra experimental* dengan rancangan “*One Group Pretest- Posttest Design*”. Design ini dipilih karena peneliti memberikan perlakuan kepada satu kelompok yaitu kelompok intervensi yang selanjutnya peneliti mengumpulkan data kondisi responden dan dapat membandingkan data sebelum dan sesudahnya. Sampel Sebagian pasien hipertensi di Puskesmas Wonomerto sebanyak 35 responden dengan tehnik sampling proporsive sampling, analisa data dengan menggunakan Uji Wilcoxon.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 5.1 Distribusi berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki - laki	16	45,7
Perempuan	19	54,3
Jumlah	35	100

Sumber: Data Primer Lembar Observasi Penelitian Tahun 2025

Tabel 5.2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
55-60 Tahun	14	40,0
61-66 Tahun	15	42,9
67-70 Tahun	6	17,1
Jumlah	35	100

Sumber: Data Primer Lembar Observasi Penelitian Tahun 2025



Tabel 5.3 Distribusi Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
SD	21	60
SMP	2	5,7
SMA	9	25,7
DIII	2	5,7
S1	1	2,9
Jumlah	35	100

Sumber: Data Primer Lembar Observasi Penelitian Tahun 2025

Tabel 5.4 Distribusi berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak Bekerja	12	34,3
IRT	10	28,6
Petani	11	31,4
Wiraswasta	2	5,7
PNS	0	0
Jumlah	35	100

Sumber: Data Primer Lembar Observasi Penelitian Tahun 2025

Tabel 5.5 Distribusi berdasarkan Kualitas Hidup Sebelum Terapi *Reminiscence*

Sebelum	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang	25	71,4
Cukup	10	28,6
Baik	0	0
Jumlah	35	100

Sumber: Data Primer Lembar Observasi Penelitian Tahun 2025

5.6 Distribusi Berdasarkan Kualitas Hidup Sesudah Terapi *Reminiscence*

Sesudah	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang	2	5,7
Cukup	13	37,1
Baik	20	57,1
Jumlah	35	100

Sumber: Data Primer Lembar Observasi Penelitian Tahun 2025

5.7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengaruh Terapi *Reminiscence* Terhadap Kualitas Hidup Lansia Yang Mengalami Hipertensi

Terapi <i>Reminiscence</i>	Kurang		Cukup		Baik	
	n	%	n	%	n	%
Sebelum	25	71,4	10	28,6	0	0
Sesudah	2	5,7	13	37,1	20	57,1

Sumber: Data Primer Lembar Observasi Penelitian Tahun 2025

Berdasarkan Tabel 5.7 menunjukkan bahwa diketahui tabel silang kualitas hidup sebelum dilakukan terapi *reminiscence* sebagian besar kualitas hidup kurang sejumlah 25 responden (71,4%) dan kualitas hidup sesudah dilakukan terapi *reminiscence* sebagian besar kualitas hidup baik sejumlah 20 responden (57,1%), untuk mengetahui pengaruh terapi *reminiscence* terhadap kualitas hidup lansia yang mengalami hipertensi di Puskesmas Wonomerto menggunakan uji *statistic wilcoxon* pada tabel berikut.

Tabel 5.8 Hasil Uji Wilcoxon

Terapi <i>Reminiscence</i>	N	Mean Rank	Sum of Ranks	P Value
Sebelum	35	15,00	435,00	0,000
Sesudah				

Keterangan: p value: uji wilcoxon. signifikan (0.05)

Berdasarkan tabel 5.8 Hasil uji *wilcoxon* didapatkan *p value* sebesar 0.000 sehingga nilai *p value* < α (0,05) dengan kesimpulan ada pengaruh terapi *reminiscence* terhadap kualitas hidup lansia yang mengalami hipertensi di Puskesmas Wonomerto.

Pembahasan

Pengaruh terapi *reminiscence* terhadap kualitas hidup lansia yang mengalami hipertensi di Puskesmas Wonomerto.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa ada pengaruh terapi *reminiscence* terhadap kualitas hidup lansia yang mengalami hipertensi di Puskesmas Wonomerto. Kualitas hidup yang baik meliputi kesehatan fisik dan mental, hubungan sosial yang sehat, keamanan finansial, lingkungan yang mendukung, serta kesempatan untuk berkembang secara pribadi dan profesional.

Terapi *reminiscence* melibatkan mengingat pengalaman masa lalu, yang dapat membantu lansia menghubungkan kembali dengan kenangan- kenangan positif. Ini bukan hanya tentang mengingat, tetapi juga



tentang berbagi cerita, yang dapat memperkaya interaksi sosial dan memperkuat ikatan emosional antara lansia dan orang di sekitarnya (Wang et al., 2023). Melalui terapi ini, lansia dapat berbagi cerita tentang pengalaman dan kenangan masa lalunya, sehingga dapat meningkatkan harga diri, memperkuat ikatan sosial, dan memperbaiki kesehatan mental (Sulistiyowati et al., 2021). Terapi *reminiscence* memiliki beberapa manfaat yang signifikan. Pertama, terapi ini dapat meningkatkan ingatan dan fungsi kognitif lansia. Dengan merangsang ingatan positif, terapi ini membantu melawan efek negatif dari penuaan pada otak. Kedua, terapi ini dapat mengurangi perasaan kesepian dan depresi yang sering dialami oleh lansia. Ketiga, melalui berbagi pengalaman, terapi *reminiscence* dapat meningkatkan hubungan sosial dan interaksi, yang sangat penting untuk kesejahteraan psikologis (Cheng et al., 2022)

Mekanisme di balik efektivitas terapi *reminiscence* juga patut dicermati dengan serius. Proses terapi ini melibatkan pengaktifan memori positif yang sering kali terlupakan, yang dapat memicu pelepasan neurotransmitter seperti dopamin dan serotonin, yang berperan penting dalam perasaan bahagia dan puas. Terapi *reminiscence* dapat memicu respons neurokimia yang menguntungkan, sehingga mendukung kesejahteraan psikologis lansia. (Kumar et al, 2023)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Pratiwi (2020) didapatkan hasil paling banyak dengan kualitas hidup secara umum pada hipertensi baik yaitu 82,2%.23,1,4 Hal ini karena pada penelitian mayoritas lansia berada di hipertensi derajat 1 dimana hipertensi ini masih memiliki tingkat kemandirian yang baik dan

ketergantungannya yang sedikit dalam aktivitas sehari-hari sehingga belum berdampak buruk pada kualitas hidup lansia

Menurut pendapat peneliti lansia yang memiliki kualitas hidup yang rendah dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia penderita hipertensi yang berdampak pada peningkatan tekanan darah sehingga mengakibatkan penderita sulit untuk berkonsentrasi, mudah marah, merasa tidak nyaman, oleh karena itu dibutuhkan terapi *reminiscence*. Terapi *reminiscence* tidak memiliki efek samping yang membahayakan, dengan memberikan perhatian terhadap kenangan terapeutik, mengingat kembali masa lalu yang menyenangkan, sehingga menghadirkan perasaan berarti sebagai individu dan pernah menjadi individu yang berarti bagi orang lain sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia yang mengalami hipertensi. Terapi *reminiscence* juga dapat meningkatkan harga diri, membantu individu mencapai kesadaran diri, memahami diri, beradaptasi terhadap stres, meningkatkan kepuasan hidup dan melihat dirinya dalam konteks sejarah dan budaya sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi.

4. KESIMPULAN

1. Kualitas hidup sebelum dilakukan terapi *reminiscence* responden mengalami kualitas hidup kurang sejumlah 25 responden (71,4%).
2. Kualitas hidup sesudah dilakukan terapi *reminiscence* responden mengalami kualitas hidup baik sejumlah 20 responden (57,1%).
3. Ada pengaruh terapi *reminiscence* terhadap kualitas hidup lansia yang mengalami hipertensi di Puskesmas



Wonomerto dengan nilai p value
 $0,000 < \alpha (0,05)$

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia nurul azizah1* , agus sudaryanto, 2023. Efektivitas *terapi reminiscence* dalam mengurangi depresi pada lansia: telaah literatur
- Agestin, n. (2020). Asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur. *Jurnal keperawatan*, 151(2), 10–17.
- Andi alifah aulya sultan, 2022. Faktor yang berhubungan dengan upaya pencegahan hipertensi pada remaja di sman 6 bone
- Ariyanto a, puspitasari n, utami dn, yogyakarta ua. Aktivitas fisik terhadap kualitas hidup pada lansia. *Kesehat al-irsyad*. 2020;xiii(2):145–51.
- Birgita Juliani Tukau Luhut, Raditya Kurniawan Djoar, Irine Yunila Prastyawati, 2024. Kualitas Hidup Pada Lansia Dengan Hipertensi
- Birgita Juliani Tukau Luhut, Raditya Kurniawan Djoar, Irine Yunila Prastyawati, 2024. Kualitas Hidup Pada Lansia Dengan Hipertensi.
- Chendra, r., misnaniarti, & zulkarnain, m. (2020). Kualitas hidup lansia peserta prolanis penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas kenten laut. *Jurnal jumentik*, 5(2).
- Dessy suswithal , dewi rury arindari, 2020. Ubungan aktivitas fisik dengan nyeri rheumatoid arthritis pada lansia di panti sosial
- Duma Lumban Tobing, Evin Novianti, 2021. Kombinasi Terapi Reminiscence Dan Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Depresi Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan @ JDK* 2021 DOI: 10.20527/dk.v9i1.9870
- eISSN: 2541–5980; pISSN: 2337-8212
- Received January 2021; Accepted March 2021
- Fandinata, s. Septi, & ernawati, i. (2020). Management terapi pada penyakit degeneratif (diabetes mellitus dan hipertensi) : mengenal, mencegah dan mengatasi penyakit degeneratif (diabetes mellitus dan hipertensi). Graniti
- Grace panjaitan, 2022. Hubungan dukungan keluarga dengan kualitas hidup lansia di desa pintubatu kecamatan silaen tahun 2022
- Hutagalung, n. (2020). Proyeksi peningkatan prevalensi hipertensi global dan dampaknya terhadap kesehatan masyarakat. *Jurnal kesehatan masyarakat indonesia*, 15(2), 78-89.
- Indahl siti robeatul adawiyah2 regina windyastuti, 2024. Asuhan keperawatan gerontik pada pasien hipertensi dengan intervensi jus semangka untuk menurunkan tekanan darah tinggi di panti werdha marfati
- Ivanali, k. Et al. (2021) 'hubungan antara aktivitas fisik pada lanjut usia dengan tingkat keseimbangan', *jurnal ilmiah fisioterapi*, 21(1), pp. 51–57.
- J h, andri j, payana td, andrianto mb, sartika a. Kualitas tidur berhubungan dengan perubahan tekanan darah pada lansia. *Jurnal kesmas asclepius*, vol.2 no.1 (2020):1-11.
Doi:10.31539/jka.v2i1.1146
- Krisensia rati dedon, riza oktaviani palebangan, 2019. Pengaruh reminiscence therapy terhadap tingkat depresi pada lansia di pusat pelayanan sosial lanjut usia mappakasunggu kota pare-pare
- Lestari, m. D., stephens, c., & morison, t. (2021). *Constructions of older*



- people's identities in indonesian regional ageing policies: the impacts on micro and macro experiences of ageing. *Ageing and society*, 42(9), 2046–2066.
<https://doi.org/10.1017/s0144686x20001907>
- Lilis maghfuroh, afrida yelni, dkk. (2023) asuhan lansia: makna, identitas, transisi, dan manajemen kesehatan. Bandung, kaizen media publishi
- Lina ekawatil, chilyatiz zahroh1*, annif munjidah1, wiwik afridah2, iis noventil, priyo mukti pribadi winoto, 2020. *Quality of lifepada lansia*
- Mawaddah, n. (2020). Peningkatan kemandirian lansia melalui activity daily living training dengan pendekatan komunikasi terapeutik di rsj dr. Radjiman wediodiningrat lawang nurul. *Hospital majapahit*, 12(1), 32– 40.
- Mila Nurkamila, Setiyawan, Endang Zulaicha Susilaningih, 2020. Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Dengan Hipertensi.
- Musakkar, & djafar, t. (2021). Promosi kesehatan: penyebab terjadinya hipertensi (h. Aulia (ed.)). Cv. Pena persada.
- National, g., & pillars, h. (2020). Keperawatan gerontik. Bahan ajar cetak keperawatan gerontik, 22(1), 1–13.
- Pangestutie, larasatiad, amayur, vitani i, semarang k. Gambaran kualitas hidup pada pasien hipertensi selama pandemi covid-[13].19. 2022;10(1):219–28
- Panjaitan, B. S.-a. (2020). Hubungan dukungan keluarga dengan kualitas hidup lansia. *Klabat Journal of Nursing*, 2 (2) hal 83-88.
- Primayossy hernika putri, 2022. Hubungan status depresi dengan kualitas hidup lansia di desa kertosari kecamatan geger kabupaten madiun
- Rifqatuss'adah1 shafira a.a2 , fathonah d2 , yasinta n2 , putri m.t2 , bakkuru y.c2, 2022. *Kualitas hidup lanjut usia pada masa pandemi covid 19*
- Salma. (2020). Tetap sehat setelah usia 40: 100 artikel kesehatan pilihan (j. Haryani (ed.)). Gema insani. Jakarta.
- Salwa maulida nurlian, 2022. Tindakan reminiscence therapy untuk menurunkan tingkat stress pada klien di panti sosial tresna werdha budi pertiwi kota bandung tahun 2022
- Sapti, a. Et al. (2021) 'deteksi dini penyakit pada lansia di era pandemic covid19', *physio journal*, 1(10), pp. 32–42.
- Smeltzer, s. C., & bare, b. G. (2019). Buku ajar keperawatan medikal bedah brunner & suddarth. Jakarta: egc.
- Vionaandila1, fidiarianisjaaf2*, wahyuamr an2, rasyidin rasyid. 2023. Gambaran kualitas hidup lanjut usia pada penderitahipertensidiwilayahkerjap uskesmas lubuk buaya kota padang tahun 2022
- Wong, E. L. (2020). Health Related Quality of Life in Elderly People with Hypertension and the Estimation of Minimally Important Difference Using WQ-5D-5L in Hong Kong SAR, China. *European Journal of Health Economic*, 21 (6) hal 869-879.
- Yuniar dwi prastika□, nur siyam, 2021. Faktor risiko kualitas hidup lansia penderita hipertensi