

**EFEKTIVITAS REMINISCENCE THERAPY TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA:
LITERATURE REVIEW**

M. Bachtiar Safrudin¹, Virna Nur Halizza², Siti Khadijah³, Fauziyah Ardelia⁴, Faisa Naqa Nabila⁵, Nanda Imut Tyyah⁶, Vinda Yanti Anggun Sari⁷, Aisyah Nur Sabila⁸, Rei Bagaskara⁹, Muhammad Raffi Nasywan Bagus Mulyana¹⁰, Nurhayati Sipahutar¹¹

Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia

Email : Mbs143@umkt.ac.id¹, 2311102411007@umkt.ac.id², 2311102411008@umkt.ac.id³, 2311102411014@umkt.ac.id⁴, 2311102411030@umkt.ac.id⁵, 2311102411032@umkt.ac.id⁶, 2311102411038@umkt.ac.id⁷, 2311102411048@umkt.ac.id⁸, 2311102411077@umkt.ac.id⁹, 2311102411083@umkt.ac.id¹⁰, 2311102411125@umkt.ac.id¹¹

ABSTRAK

Latar Belakang: Depresi merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup lansia. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang berpotensi membantu menurunkan gejala depresi adalah *reminiscence therapy*, yaitu terapi yang melibatkan proses mengingat dan menceritakan kembali pengalaman masa lalu.

Tujuan: Literature review ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas *reminiscence therapy* terhadap tingkat depresi pada lansia.

Metode: Metode yang digunakan adalah *literature review* dengan pencarian artikel melalui Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, dan Garuda. Pencarian menggunakan kata kunci terkait *reminiscence therapy*, depresi, dan lansia. Seleksi artikel menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi dengan rentang publikasi tahun 2021-2026, serta mengacu pada kerangka PICOT dan alur PRISMA. **Hasil:** Hasil telaah menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian intervensi melaporkan penurunan skor atau gejala depresi setelah pemberian *reminiscence therapy*. Husna dan Wahyuni (2023) melaporkan penurunan rata-rata skor depresi dari 10,20 menjadi 7,067 ($p < 0,001$), sedangkan Pratama dan Ariana (2025) melaporkan penurunan skor *Geriatric Depression Scale* pada kelompok intervensi dari 9,1 menjadi 5,4 ($p < 0,001$). **Kesimpulan:** *Reminiscence therapy* berpotensi menjadi intervensi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tingkat depresi pada lansia dan mendukung praktik keperawatan gerontik. Namun, variasi desain penelitian, jumlah sampel, dan bentuk intervensi perlu dipertimbangkan dalam menafsirkan hasil kajian.

Kata kunci: Depresi; Lansia; Literature review; Reminiscence therapy; Kesehatan mental.

ABSTRACT

Background: Depression is a mental health problem that can affect the psychological well-being and quality of life of older adults. One non-pharmacological intervention that may help reduce depressive symptoms is *reminiscence therapy*, which involves recalling and sharing past life experiences. **Objective:** This literature review aimed to examine the effectiveness of *reminiscence therapy* in reducing depression levels among older

Article History

Received: Oktober 2026

Reviewed: Oktober 2026

Published: Oktober 2026

Plagiarism Checker No 950

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Medic Nutricia



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

adults. Methods: This study used a literature review approach, with articles retrieved from Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, and Garuda. The search used keywords related to reminiscence therapy, depression, and older adults. Article selection was based on inclusion and exclusion criteria for publications from 2021 to 2026, guided by the PICOT framework and the PRISMA flow process. **Results:** The review findings indicated that most intervention studies reported reductions in depression scores or depressive symptoms following reminiscence therapy. Husna and Wahyuni (2023) reported a decrease in the mean depression score from 10.20 to 7.067 ($p < 0.001$), while Pratama and Ariana (2025) reported a decrease in the Geriatric Depression Scale score in the intervention group from 9.1 to 5.4 ($p < 0.001$). **Conclusion:** Reminiscence therapy has the potential to serve as a non-pharmacological intervention to help reduce depression levels among older adults and support gerontological nursing practice. However, variations in research designs, sample sizes, and intervention approaches should be considered when interpreting the findings.

Keywords: Depression; Older adults; Literature review; Reminiscence therapy; Mental health.

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan tahap perkembangan yang ditandai oleh berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang. Pada tahap ini, individu dapat menghadapi berbagai tantangan, seperti penurunan kemampuan fisik, penyakit kronis, kehilangan pasangan atau orang terdekat, perubahan peran sosial setelah pensiun, serta berkurangnya interaksi sosial. Berbagai perubahan tersebut dapat meningkatkan kerentanan lansia terhadap masalah kesehatan mental, termasuk depresi. World Health Organization (WHO, 2026), menjelaskan bahwa masalah kesehatan mental pada lansia masih sering tidak dikenali dan tidak memperoleh penanganan yang memadai. Kesepian, isolasi sosial, kondisi kesehatan fisik yang buruk, dan pengalaman kehilangan merupakan sejumlah faktor yang dapat memengaruhi kesehatan mental pada kelompok usia ini.

Depresi pada lansia merupakan masalah kesehatan mental yang perlu mendapatkan perhatian karena dapat memengaruhi kesejahteraan emosional, hubungan sosial, kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari, dan kualitas hidup. Gejala depresi dapat ditandai dengan suasana hati yang menetap dalam keadaan sedih, berkurangnya minat atau kesenangan terhadap aktivitas, perasaan tidak berharga, serta perubahan pola tidur dan nafsu makan. Menurut (WHO, 2026), depresi berbeda dari perubahan suasana hati yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan seseorang. Pada lansia, masalah kesehatan fisik, kehilangan orang terdekat, dan keterbatasan dukungan sosial dapat menjadi faktor yang memperberat kerentanan terhadap gangguan psikologis. Oleh karena itu, identifikasi dini dan penanganan depresi pada lansia menjadi bagian penting dalam upaya mempertahankan kesehatan mental dan kualitas hidup pada masa lanjut usia.

Penanganan depresi pada lansia perlu dilakukan secara komprehensif melalui pendekatan yang mempertimbangkan kebutuhan fisik, psikologis, dan sosial. Selain penanganan medis sesuai indikasi, intervensi psikologis dan nonfarmakologis dapat menjadi bagian dari upaya membantu lansia mengelola masalah emosional. Salah satu intervensi yang berpotensi digunakan adalah *reminiscence therapy* atau terapi reminiscence. Terapi ini merupakan pendekatan psikologis yang melibatkan proses mengingat, menceritakan, dan merefleksikan

pengalaman serta peristiwa kehidupan masa lalu. Kegiatan tersebut dapat dilakukan secara individual maupun kelompok dengan bantuan pertanyaan terarah, foto, musik, benda bermakna, atau media lain yang membantu memunculkan ingatan autobiografis. Melalui proses tersebut, lansia memperoleh kesempatan untuk mengungkapkan perasaan, mengenali makna pengalaman hidup, dan membangun interaksi sosial yang positif.

Potensi terapi reminiscence dalam menurunkan gejala depresi telah didukung oleh sejumlah penelitian. Menurut (Xu et al., 2023), melalui systematic review dan meta-analysis terhadap 27 penelitian yang melibatkan 1.755 lansia, menemukan bahwa terapi reminiscence memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan gejala depresi dan peningkatan kepuasan hidup. Analisis gabungan terhadap penelitian yang melaporkan luaran depresi juga menunjukkan manfaat terapi dibandingkan kelompok kontrol. Temuan tersebut menunjukkan bahwa terapi reminiscence berpotensi menjadi salah satu pilihan intervensi psikologis untuk mendukung kesehatan mental lansia, meskipun hasilnya dapat berbeda menurut bentuk intervensi dan konteks pelaksanaannya.

Bukti penelitian lain juga memperlihatkan hasil yang menjanjikan, (Lin et al., 2024) dalam meta-analisis mengenai *life review therapy* dan reminiscence pada depresi usia lanjut, menyimpulkan bahwa pendekatan tersebut dapat membantu mengurangi depresi pada lansia. Selanjutnya, penelitian (Wu et al., 2025) mengenai *Group Reminiscence Therapy* yang dikombinasikan dengan *Memory Specificity Training* menunjukkan perbaikan gejala depresi pada lansia. Penelitian tersebut juga menyoroti peran memori autobiografis dalam proses perbaikan gejala depresi. Hasil-hasil ini memperkuat dasar ilmiah untuk menelaah terapi reminiscence, baik dalam bentuk individual maupun kelompok, sebagai intervensi yang berpotensi mendukung kesejahteraan psikologis lansia.

Sejalan dengan bukti internasional tersebut, beberapa penelitian yang tercantum dalam manuskrip ini juga melaporkan penurunan skor depresi setelah pemberian terapi reminiscence. (Husna & Wahyuni, 2023) melaporkan penurunan rata-rata skor depresi lansia dari 10,20 sebelum intervensi menjadi 7,067 setelah intervensi, dengan nilai $p < 0,001$. (Najah & Aryati, 2024) juga melaporkan penurunan rata-rata skor depresi dari 9,40 menjadi 6,33 setelah terapi, dengan nilai $p = 0,001$. Sementara itu, (Pratama & Ariana, 2025) menemukan penurunan rata-rata skor Geriatric Depression Scale pada kelompok intervensi dari 9,1 menjadi 5,4, dengan nilai $p < 0,001$. Temuan tersebut memberikan gambaran bahwa terapi reminiscence berpotensi membantu menurunkan tingkat depresi pada lansia dalam berbagai konteks pelayanan. Namun, hasil penelitian perlu ditafsirkan dengan mempertimbangkan desain penelitian, jumlah sampel, karakteristik responden, instrumen pengukuran, serta variasi pelaksanaan terapi.

Meskipun sejumlah penelitian menunjukkan hasil yang mendukung, bukti mengenai efektivitas terapi reminiscence masih perlu ditelaah secara terstruktur agar temuan dari berbagai penelitian dapat dipahami secara menyeluruh. Perbedaan desain penelitian, durasi dan frekuensi sesi, bentuk terapi, karakteristik lansia, serta penggunaan instrumen pengukuran dapat memengaruhi hasil yang dilaporkan. Selain itu, penurunan skor depresi setelah intervensi tidak selalu memiliki kekuatan bukti yang sama pada setiap penelitian, terutama apabila penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol. Oleh karena itu, penelaahan terhadap hasil penelitian yang tersedia diperlukan untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai manfaat terapi reminiscence terhadap tingkat depresi pada lansia.

Berdasarkan uraian tersebut, literature review ini bertujuan untuk mengkaji dan merangkum bukti ilmiah mengenai efektivitas *reminiscence therapy* terhadap tingkat depresi pada lansia berdasarkan penelitian-penelitian yang relevan. Hasil kajian diharapkan dapat memberikan informasi mengenai kecenderungan perubahan tingkat depresi setelah intervensi, variasi penerapan terapi, serta implikasinya bagi praktik keperawatan gerontik. Dengan

demikian, kajian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi perawat dalam memilih dan mengembangkan intervensi nonfarmakologis yang sesuai untuk mendukung kesehatan mental dan kualitas hidup lansia.

2. METODE

a. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode literature review untuk mengkaji dan menganalisis hasil penelitian terdahulu mengenai efektivitas reminiscence therapy terhadap tingkat depresi pada lansia. Kajian dilakukan dengan mengumpulkan, menelaah, dan menyintesis hasil penelitian yang relevan dengan topik tersebut.

b. Strategi Pencarian Literatur

Pencarian literatur dilakukan melalui basis data ilmiah, seperti Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, dan Garuda. Kata kunci yang digunakan meliputi reminiscence therapy, depression, older adults, elderly, terapi reminiscence, dan depresi lansia. Kata kunci dikombinasikan menggunakan operator Boolean AND dan OR untuk memperoleh artikel yang relevan dengan topik penelitian.

c. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

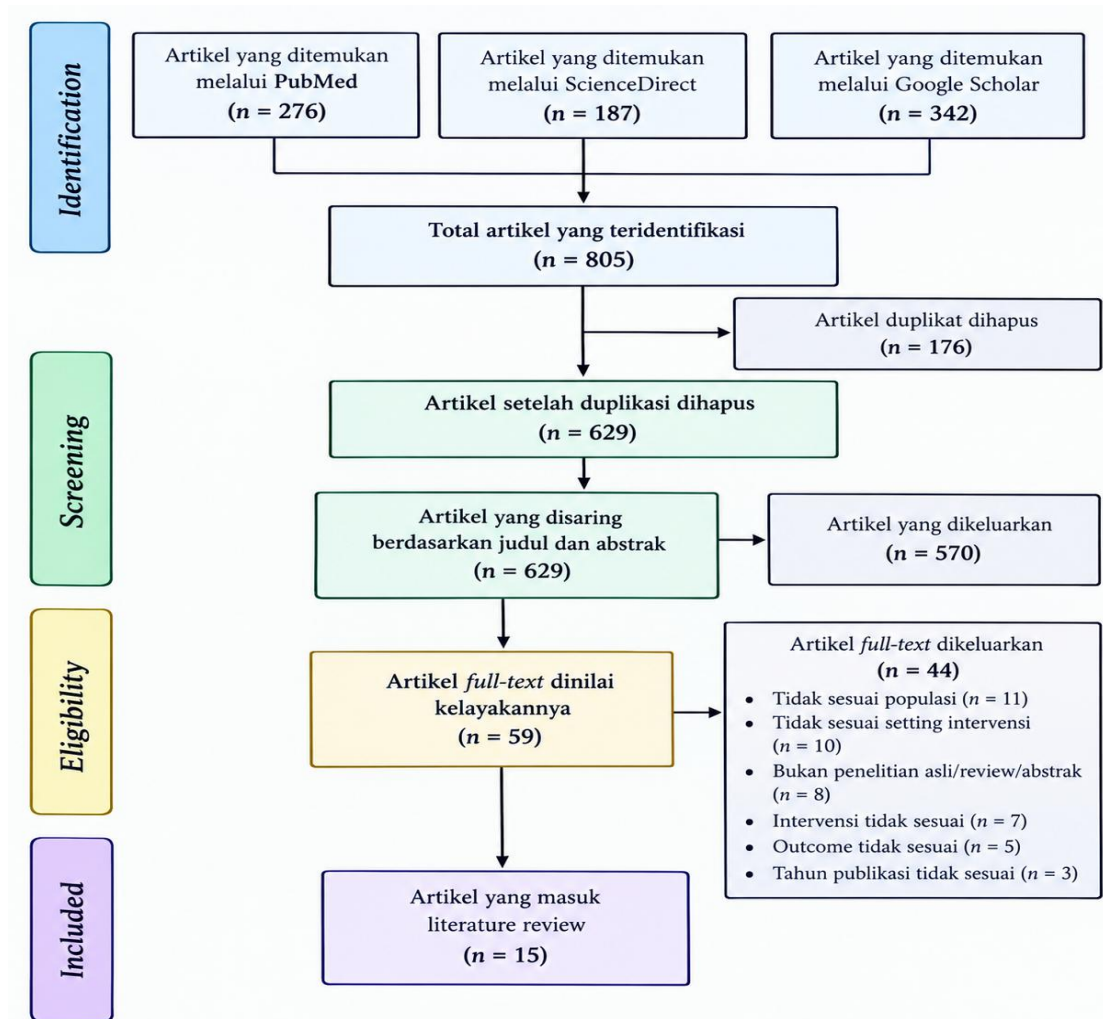
1) Kriteria Inklusi

- a) Artikel penelitian yang membahas reminiscence therapy terhadap tingkat depresi pada lansia.
- b) Penelitian yang melibatkan populasi lansia (older adults/elderly).
- c) Artikel yang membahas penerapan reminiscence therapy, baik secara individual maupun kelompok.
- d) Artikel yang mengukur tingkat atau gejala depresi pada lansia sebelum dan/atau sesudah intervensi, atau membandingkan kelompok intervensi dengan kelompok kontrol.
- e) Artikel penelitian asli (original research), termasuk penelitian eksperimental, kuasi-eksperimental, dan laporan kasus yang relevan.
- f) Artikel yang diterbitkan dalam 5 tahun terakhir, yaitu tahun 2021-2026.
- g) Artikel yang tersedia dalam teks lengkap (full text).
- h) Artikel yang ditulis dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris.
- i) Artikel yang menyajikan hasil penelitian terkait tingkat atau gejala depresi pada lansia.

2. Kriteria Eksklusi

- a) Artikel duplikat yang ditemukan pada beberapa basis data.
- b) Artikel yang tidak relevan dengan topik reminiscence therapy dan depresi pada lansia.
- c) Artikel yang tidak melibatkan lansia atau tidak menyajikan hasil khusus untuk populasi lansia.
- d) Artikel yang membahas terapi reminiscence tanpa melaporkan hasil terkait depresi.
- e) Artikel yang tidak tersedia dalam teks lengkap.
- f) Artikel yang diterbitkan sebelum tahun 2021 atau setelah batas akhir tahun 2026 yang ditetapkan.
- g) Artikel yang ditulis dalam bahasa selain bahasa Indonesia dan bahasa Inggris.
- h) Artikel editorial, opini, surat kepada editor, atau protokol penelitian yang tidak menyajikan hasil penelitian.
- i) Artikel dengan informasi metode atau hasil yang tidak memadai untuk menjawab tujuan kajian.

d. Tahapan Seleksi Artikel menggunakan PICOT dan PRISMA



e. Ekstraksi Data

Ekstraksi data dilakukan terhadap artikel yang memenuhi kriteria inklusi dengan mencatat nama penulis, tahun publikasi, judul artikel, tujuan penelitian, desain penelitian, jumlah sampel, karakteristik responden, bentuk intervensi, instrumen pengukuran depresi, serta hasil penelitian. Data tersebut disusun dalam tabel untuk memudahkan perbandingan antarpublikasi.

f. Analisis dan Sintesis Hasil Penelitian

Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan temuan dari setiap artikel yang ditelaah. Analisis difokuskan pada perubahan tingkat depresi setelah pemberian reminiscence therapy, signifikansi hasil penelitian apabila dilaporkan, variasi metode pelaksanaan terapi, serta perbedaan karakteristik penelitian. Hasil analisis kemudian disintesis untuk memperoleh gambaran menyeluruh mengenai efektivitas reminiscence therapy terhadap tingkat depresi pada lansia.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

No	Penulis dan Tahun	Judul Artikel	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	(Setiawan et al., 2023)	Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terapi Reminiscence terhadap Penanganan Depresi pada Lansia	Mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan tentang terapi reminiscence terhadap penanganan depresi pada lansia.	Pre-experimental design. Sampel terdiri dari 8 petugas panti dan 17 lansia di Satpel Pusyansos Griya Lansia Garut.	Pendidikan kesehatan meningkatkan pengetahuan petugas mengenai depresi. Hasil penelitian menunjukkan terdapat empat petugas yang memperoleh nilai 100 setelah pendidikan kesehatan.
2	(Husna & Wahyuni, 2023)	Reduction in Depression Scores with Reminiscence Therapy in the Elderly	Mengetahui efektivitas terapi reminiscence dalam menurunkan depresi pada lansia.	Kuantitatif dengan desain One-group pretest-posttest design, melibatkan 30 lansia. Tingkat depresi diukur menggunakan Geriatric Depression Scale (GDS) dan dianalisis dengan uji Wilcoxon.	Rata-rata skor depresi turun dari 10,20 sebelum intervensi menjadi 7,067 setelah intervensi. Hasil uji menunjukkan $(p<0,001)$, sehingga terdapat penurunan skor depresi yang signifikan setelah terapi.
3	(Najah & Aryati, 2024)	Pengaruh Terapi Reminiscence terhadap Tingkat Depresi Lansia di Panti Pelayanan Sosial Lansia Bojongbata Pemalang	Menganalisis pengaruh terapi reminiscence terhadap tingkat depresi lansia.	Kuantitatif dengan desain pre-experimental one-group pretest-posttest without control group. Sampel 15 lansia dengan teknik purposive sampling. Instrumen GDS dan analisis Wilcoxon.	Rata-rata skor depresi menurun dari 9,40 menjadi 6,33 setelah terapi. Nilai $p=0,001$ menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat depresi lansia.
4	(Pratama & Ariana, 2025)	Effectiveness of Reminiscence Therapy on Elderly	Mengevaluasi efektivitas terapi reminiscence berbasis	Kuasi-eksperimental dengan desain pretest-posttest control group.	Rata-rata skor GDS kelompok intervensi turun dari 9,1 menjadi 5,4 dengan $p<0,001$, sedangkan

		Depression	komunitas dalam menurunkan depresi lansia.	Sampel 40 lansia, terdiri atas 20 kelompok intervensi dan 20 kelompok kontrol. Pengukuran menggunakan GDS-15.	kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan. Umpan balik peserta juga menunjukkan perbaikan dalam kelegaan emosional dan keterlibatan sosial..
5	(Nugraha et al., 2025)	Penerapan Terapi Reminiscence pada Lansia dengan Depresi Tingkat Sedang: Sebuah Laporan Kasus	Mengetahui perubahan depresi lansia setelah terapi reminiscence.	ase report pada satu lansia perempuan berusia 65 tahun. Terapi diberikan dalam tujuh sesi selama 14 hari, dengan durasi 30-40 menit setiap sesi.	Skor GDS turun dari 9, yang menunjukkan depresi sedang menurut klasifikasi yang digunakan dalam artikel, menjadi 7 yang menunjukkan depresi ringan. Hasil ini menggambarkan penurunan skor setelah intervensi pada satu kasus.
6	(Hariman et al., 2022)	Efektivitas Terapi Reminiscence untuk Mengurangi Depresi pada Lansia dengan Penyakit Kronis	Menguji pengaruh terapi reminiscence dalam mengurangi depresi pada lansia dengan penyakit kronis.	Desain one-group pretest-posttest pada 5 lansia dengan penyakit kronis dan depresi berat. Analisis menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test.	Terdapat perbedaan skor depresi yang signifikan sebelum dan sesudah terapi, dengan $p=0,023$. Peneliti menyimpulkan bahwa terapi reminiscence dapat membantu mengurangi depresi pada lansia dengan penyakit kronis.
7	(Sukardin et al., 2021)	Reminiscence Therapy through Kidung Bali for Depression of Older People Living in Urban Area	Mengetahui pengaruh terapi reminiscence melalui Kidung Bali terhadap perubahan depresi pada lansia di wilayah perkotaan.	Kuasi-eksperimental pada 33 lansia di Mataram. Instrumen GDS. Terapi dilakukan selama lima hari dengan durasi sekitar 30-40 menit setiap pertemuan.	Rata-rata skor GDS turun dari 5,67 sebelum terapi menjadi 3,15 setelah terapi. Hasil analisis menunjukkan $p<0,001$, yang menandakan perubahan skor depresi yang signifikan.

8	(Cahyono et al., 2021)	Penerapan Reminiscence Therapy dalam Menurunkan Tingkat Depresi Lansia Kabupaten Lombok Barat	Mengetahui pengaruh terapi reminiscence terhadap penurunan depresi pada lansia di Kabupaten Lombok Barat.	Kuasi-eksperimental dengan desain one-group pretest-posttest. Sampel 59 lansia yang mengalami depresi, dipilih melalui purposive sampling. Terapi dilakukan dalam tiga sesi selama sekitar 25-30 menit per sesi. Analisis menggunakan uji Wilcoxon.	Terdapat perubahan skor GDS sebelum dan sesudah terapi. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan $p < 0,001$, sehingga terapi reminiscence berpengaruh signifikan terhadap penurunan depresi lansia.
9	(Zeleníková et al., 2025)	The Effect of Reminiscence Therapy on the Assessment of Depression, Anxiety and Self-Esteem in Community-Dwelling Older Adults: An Intervention Study	Menilai efek terapi reminiscence terhadap depresi, kecemasan, dan harga diri pada lansia yang tinggal di komunitas.	Studi intervensi pada 24 lansia, dengan program reminiscence selama 12 minggu dan sesi sekitar 60 menit.	Artikel melaporkan perubahan signifikan pada depresi $p < 0,001$, kecemasan $p = 0,011$, dan harga diri $p = 0,007$. Terapi menunjukkan manfaat pada beberapa aspek psikologis lansia.
10	(Sonhaji et al., 2021)	Penurunan Tingkat Depresi pada Lansia dengan Terapi Reminiscence	Mengetahui perubahan tingkat depresi lansia setelah pemberian terapi reminiscence.	Penelitian kuantitatif dengan desain one-group pretest-posttest pada 16 lansia	Rata-rata skor depresi menurun dari 6,25 sebelum intervensi menjadi 2,94 setelah intervensi. Hasil tersebut menunjukkan penurunan skor depresi setelah terapi.

11	(Yun et al., 2021)	Pemberdayaan Pengasuh Lansia dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia dengan Mencegah atau Menurunkan Depresi Menggunakan Terapi Reminiscence pada Lansia di LKS-LU Pangesti Lawang Kabupaten Malang Indonesia	Memberdayakan pengasuh lansia dalam upaya meningkatkan kualitas hidup dan mencegah atau menurunkan depresi melalui terapi reminiscence.	Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pemberdayaan dan edukasi pengasuh lansia.	Skor pengetahuan pengasuh meningkat dari 76 menjadi 82 setelah kegiatan. Hasil ini menunjukkan peningkatan pengetahuan pengasuh, bukan pengukuran langsung penurunan skor depresi lansia.
12	(Adicondro, 2023)	Pengaruh Terapi Kelompok Reminiscence untuk Menurunkan Tingkat Depresi pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta	Mengetahui pengaruh terapi kelompok reminiscence dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia.	Penelitian kuantitatif yang didukung data kualitatif dengan desain pretest-posttest control group design with follow up. Intervensi diberikan dalam enam pertemuan selama 60-90 menit per pertemuan. Analisis menggunakan Mann-Whitney, Wilcoxon Signed Ranks Test, dan Friedman Test.	Terjadi penurunan tingkat depresi setelah intervensi. Rata-rata depresi kelompok eksperimen turun dari 6,4 menjadi 3,2, sedangkan kelompok kontrol turun dari 8,2 menjadi 7,3. Hasil uji menunjukkan $p=0,007$, sehingga terdapat pengaruh signifikan terapi kelompok reminiscence terhadap penurunan depresi.
13	(Budiarti et al., 2025)	Pengaruh Penerapan Reminiscence Therapy terhadap Tingkat Depresi pada Lansia	Mengetahui pengaruh penerapan terapi reminiscence terhadap tingkat depresi lansia di PSTW Sabai Nan	Penelitian kuantitatif dengan desain quasi experiment, menggunakan one group pretest-posttest	Sebelum intervensi, 80% lansia mengalami depresi ringan dan 20% depresi sedang. Setelah intervensi, 80% berada dalam rentang normal dan 20% mengalami

			Aluih Sicincin tahun 2023.	design. Sampel sebanyak 10 lansia dipilih menggunakan purposive sampling. Tingkat depresi diukur menggunakan Geriatric Depression Scale (GDS), kemudian dianalisis dengan uji t-test.	depresi ringan. Hasil analisis menunjukkan $\backslash(p=0,000\backslash)$, yang dilaporkan peneliti sebagai adanya perbedaan signifikan antara tingkat depresi sebelum dan sesudah terapi.
14	(Yun et al., 2021)	Pemberdayaan Pengasuh Lansia dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia dengan Mencegah atau Menurunkan Depresi Menggunakan Terapi Reminiscence pada Lansia di Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia (LKS-LU) Pangesti Lawang Kabupaten Malang Indonesia	Meningkatkan pengetahuan pengasuh lansia mengenai depresi dan pencegahannya serta melatih pengasuh melaksanakan terapi reminiscence pada lansia.	Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan kesehatan tentang depresi, pelatihan tahapan terapi reminiscence, dan pendampingan skrining depresi menggunakan GDS serta penerapan terapi oleh pengasuh lansia.	Terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan pengasuh dari skor pre-test 76 menjadi post-test 82. Seluruh peserta aktif mengikuti kegiatan dan memperoleh kesempatan mempraktikkan skrining depresi serta tahapan terapi reminiscence. Pengasuh mampu mendemonstrasikan terapi kepada lansia.
15	(Wu et al., 2025)	Effects of Group Reminiscence Therapy Assisted by Memory Specificity Training (GRT-MEST) on Depressive Symptoms in	Mengetahui pengaruh Group Reminiscence Therapy yang dikombinasikan dengan Memory Specificity Training (GRT-MEST) terhadap gejala depresi pada lansia serta	Penelitian kuantitatif dengan desain single-blind, three-arm parallel-group cluster randomized controlled trial. Sebanyak 78 lansia yang	Kelompok GRT-MEST menunjukkan perbaikan gejala depresi yang lebih signifikan dibandingkan dua kelompok lainnya ($p<0,001$). Perbaikan juga ditemukan pada memori autobiografis dan rumination atau

		Older Adults: A Cluster Randomized Controlled Trial	menganalisis peran memori autobiografis dalam penurunan gejala depresi.	memenuhi kriteria penelitian direkrut dari dua panti lansia dan dialokasikan secara acak ke dua kelompok intervensi dan satu kelompok kontrol. Pengukuran dilakukan sebelum intervensi, segera setelah intervensi, serta pada tindak lanjut bulan pertama dan ketiga. Analisis data menggunakan SPSS versi 26.	pemikiran berulang, dengan efek yang dipertahankan hingga tiga bulan setelah intervensi. Peningkatan memori autobiografis berperan sebagai mediator tidak langsung dalam perbaikan gejala depresi segera setelah intervensi. Penelitian menyimpulkan bahwa kombinasi GRT-MeST berpotensi membantu mengurangi gejala depresi pada lansia.
--	--	---	--	--	--

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil telaah literatur, *reminiscence therapy* berpotensi menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tingkat depresi pada lansia. Sejumlah penelitian menunjukkan adanya penurunan skor depresi setelah pemberian terapi, baik melalui pendekatan individual maupun kelompok. Terapi ini memberikan kesempatan kepada lansia untuk mengingat dan menceritakan pengalaman masa lalu, mengekspresikan perasaan, serta meningkatkan interaksi sosial dan pemaknaan terhadap pengalaman hidup. Meskipun demikian, efektivitas terapi perlu ditafsirkan dengan mempertimbangkan perbedaan desain penelitian, jumlah sampel, durasi intervensi, karakteristik responden, dan instrumen pengukuran yang digunakan. Oleh karena itu, *reminiscence therapy* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu pilihan intervensi pendukung dalam praktik keperawatan gerontik, dengan pelaksanaan yang disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan lansia. Penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih kuat dan prosedur intervensi yang terstandar diperlukan untuk memperkuat bukti mengenai efektivitas terapi ini terhadap depresi pada lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing dan pengampu mata kuliah Keperawatan Gerontik atas arahan, bimbingan, dan dukungan yang diberikan selama penyusunan literature review ini. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada seluruh penulis dan peneliti yang karya ilmiahnya menjadi sumber referensi dalam kajian ini. Diharapkan literature review ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam penerapan intervensi nonfarmakologis untuk mendukung kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Adicondro, N. (2023). *Pengaruh Terapi Kelompok Reminiscence Untuk Menurunkan Tingkat Depresi Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta*.
- Budiarti, I. S., Trevia, R., Wahyuni, F. D., & Hasanah, N. R. (2025). Pengaruh Penerapan Reminiscence Therapy Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 7(1), 131-141.
- Cahyono, W., Rahmani, R., & Sukardin, S. (2021). Penerapan Reminiscence erapy dalam Menurunkan Tingkat Depresi Lansia Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Penelitian*, 13(1), 19-28.
- Hariman, Y. N., Wismanto, Y. B., & Yudiati, E. A. (2022). Efektivitas Terapi Reminiscence untuk Mengurangi Depresi pada Lansia dengan Penyakit Kronis. *Journal of Psychology*, 6(2), 173-188. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v6i2.5436>
- Husna, N., & Wahyuni, S. (2023). Reduction in depression scores with reminiscence therapy in the elderly. *Jouurnal of Global and Multidisciplinary*, 1(1), 139-145.
- Lin, J., Zhao, R., Li, H., & Lei, Y. (2024). Looking back on life: An updated meta-analysis of the effect of life review therapy and reminiscence on late-life depression. *Journal of Affective Disorders*, 347, 163-174.
- Najah, S. N., & Aryati, D. P. (2024). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Tingkat Depresi Lansia Di Panti Pelayanan Sosial Lansia Bojongbata Pemalang. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pembangunan*, 101-112.
- Nugraha, P., Sari, S. P., & Witdiawati. (2025). Penerapan Terapi Reminiscence Pada Lansia Dengan Depresi Tingkat Sedang: Sebuah Laporan Kasus. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(3), 391-400.

- Pratama, A. A., & Ariana, P. A. (2025). Effectiveness of Reminiscence Therapy on Elderly Depression. *Healthcare Nursing Journal*, 7(2), 240-246. <https://doi.org/10.35568/healthcare.v7i2.6628>
- Setiawan, Diana Kusuma Astuti, Salma Hanifah Megantari, G. C. H., Putri, V. R., Arti, W. N., & F, A. F. N. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terapi Reminiscence terhadap Penanganan Depresi pada Lansia. *Nealthcare Nursing Journal*, 5(1), 501-506.
- Sonhaji, Wijayanti, H., & Nafisah, N. A. (2021). Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia dengan Terapi Reminiscence. *Jendela Nursing Journal*, 5(2), 111-117.
- Sukardin, Suryatno, H., Wayan, N., Parwati, D., & Sumartyawati, N. M. (2021). Reminiscence Therapy through Kidung Bali for Depression of older people living in Urban area. *Indonesian Nursing and Scientific Journal Volume*:, 11(2), 94-99. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v11i02.766>
- WHO. (2026). *Mental health of older adults*. World Health Organization. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults?utm_source=com
- Wu, Y., Yu, T., Xia, Y., Li, Y., Guo, L., & Leng, X. (2025). Effects of group reminiscence therapy assisted by memory specificity training (GRT-mest) on depressive symptoms in older adults: A cluster randomized controlled trial. *Archives of Gerontology and Geriatrics*.
- Xu, L., Li, S., Yan, R., Ni, Y., Wang, Y., & Li, Y. (2023). Looking back on life: An updated meta-analysis of the effect of life review therapy and reminiscence on late-life depression. *Frontiers in Psychiatry*, 1-11.
- Yun, E., Vinsur, Y., Nurwiyono, A., Ilmu, T., Panti, K., Malang, W., & Pendahuluan, A. (2021). Pemberdayaan Pengasuh Lansia Menggunakan Terapi Reminiscence Pada Lansia Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia (Lks-Lu) Pangesti Lawang Kabupaten Malang Indonesia. *Jurnal Suaka Insan Mengabdi*, 3(1), 1-8.
- Zeleníková, R., Hosáková, J., Kozáková, R., & Bobčíková, K. (2025). The Effect of Reminiscence Therapy on the Assessment of Depression , Anxiety and Self- - Esteem in Dwelling Older Adults: An Intervention Study. *International Journal of Older Pople Nursing*, 1-10. <https://doi.org/10.1111/opn.70004>