

**PENGARUH *REMINISCENCE THERAPY* TERHADAP TINGKAT STRES  
PADA LANSIA DI PSTW UNIT BUDI LUHUR, KASONGAN, BANTUL,  
YOGYAKARTA**

**Karya Tulis Ilmiah**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana  
Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas  
Muhammadiyah Yogyakarta



**Disusun oleh:**

**NIKEN AYU ARUMSARI**

**20100320133**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**Karya Tulis Ilmiah**

**PENGARUH *REMINISCENCE THERAPY*  
TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA DI  
PSTW UNIT BUDI LUHUR, KASONGAN, BANTUL,  
YOGYAKARTA**

**Telah disetujui untuk diseminarkan dan diujikan pada tanggal:  
11 Agustus 2014**

Disusun oleh:

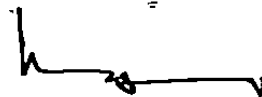
**NIKEN AYU ARUMSARI  
20100320133**

Dosen pembimbing



Sutantri, S.Kep., Ns., M. Sc

Dosen Penguji



Suharsono, MN

Mengetahui

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



## MOTTO KEHIDUPAN

*"Our parents are the greatest gift in a life"*

*"Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum kecuali kaum itu sendiri yang mengubah apa-apa yang pada diri mereka"*  
(Ar-ra'du:11)

*"Maka sesungguhnya bersama kesulitan pasti ada kemudahan"*  
(al-insyirah:5)

*"Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang sabar"*  
(AnNisa 3:146)

*"Jangan pikirkan kegagalan kemarin, hari ini sudah lain, sukses pasti diraih selama semangat masih menyengat"*  
(Mario teguh)

*"Kegagalan hanya terjadi bila kita menyerah"*  
(Lessing)

*"Learn from yesterday, live for today, hope for tomorrow. The important thing is not to stop questioning"*  
(Albert Einstein)

*"To get a success, your courage must be greater than your fear"*

*"Sesuatu yang belum dikerjakan, seringkali tampak mustahil; kita baru yakin kalau kita telah berhasil melakukannya dengan baik"*  
(Evelyn Underhill)

## LEMBAR PERSEMBAHAN

*Yang Pertama dan Utama dari Segalanya,*

*Sembah sujud serta syukur Kepada Allah SWT. Atas limpahan kasih sayang, cinta, dan Rahmat-Mu telah menjadikan hamba-Mu yang lemah ini untuk menjadi hamba yang kuat akan ujian yang telah Engkau rencanakan untuk hamba. Berkat kasih sayang dan cinta-Mu ya Allah yang telah membekali hamba dengan ilmu yang sangat berharga ini sebagai amal yang tidak akan berakhir. Atas kerunian serta kemudahan yang terus Engkau berikan pada hamba sehingga hamba dapat menyelesaikan KTI ini. Sholawat dan salam selalu terlimpahi kepada kekasih tercinta Allah: Rasulullah Muhammad SAW, yang mana telah mengajarkan banyak kebaikan kepada para umatnya.*

*Kupersembahkan karya sederhana ini kepada orang yang sangat kukasih dan kusayangi.*

*Bapak dan Ibu tercinta,*

*Dengan penuh air mata kutuliskan rasa terima kasih dan sayanku kepada Bapak (M. Fajar Muafif) dan Ibu (Sri Winarti); sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terimakasih yang tak terhingga kupersembahkan karya ini untukmu yang telah memberikanku bekal dalam hidup, member kasih sayang yang tak akan pernah habis, selalu mendoakanku setiap waktu dan menyempurnakan setiap doaku. Sebuah karya ini tidak akan dapat membalas semua jasa dan pengorbanan kalian yang selalu berjuang demi anakmu ini. Untuk Bapak dan Ibu yang selalu menjadi pemacu motivasiku, pelega dalam setiap masalahku, penasehat dalam setiap perbuatanku, dan pemberi contoh teladan untukku, terimakasih yang tulus kuucapkan untukmu.*

*Kedua Adikku,*

*Kintan Ayu Kartika Putri dan Anggun Prameswari Kartika Putri, bersama kalian selalu menyenangkan walaupun sering bertengkar dan berselisih paham tapi itulah yang menjadikan warna didalam keluarga kita yang tidak bisa tergantikan. Terima kasih untuk semua doa, dukungan, dan motivasinya selama ini baik dukungan material maupun emosional yang*

*My Best Ever,*

*Satriya Cahaya Hutama. Terimakasih atas segala bantuan, dukungan, motivasi, semangat, serta doanya selama ini. Maaf udah ngrepotin, anter buat urus sana-sini ini-itu dari pagi hingga malam hari. Semoga kelak kita akan menjadi orang yang berhasil dan membuat bangga kedua orang tua kita. Amin..*

*My Friends,*

*Buat sahabat-sahabatku yang selalu kalian banget: Ninndut, Dhatu, Nophy, Anna, Ebb, Zulfa, Vira, Abun, Wulan, Lingga, Rahma, dan Asty. Terimakasih banyak atas motivasi, dukungan, semangat, dan candaannya selama 4 tahun ini (semoga bisa long lasting yaa). Seneng, sedih, galau, marah, nangis, dan ngambek-ngambekannya udah pernah kita rasain bareng. Satu kata buat kalian, YOU'RE ROCK!\m/*

*Buat teman satu bimbingan yang luar biasa: Selvy, Ayu, Intan, Diyanah, Eliana, Ramdhan, dan Dhani; mungkin tanpa kalian KTI ini tidak akan selesai jika tidak ada dukungan, motivasi, dan doadari kalian semua.*

*Buat keluarga PSIK UMY 2010 : terima kasih atas kebaikan, dukungan, motivasi dan doa kalian semua selama kita kuliah bersama di PSIK UMY ini. Tawa dan canda yang selalu berhasil sebagai moodbooster dikala down. Moment kuliah 4 tahun takkan pernah akan bisa dilupakan, serta akan selalu dirindukan.*

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Niken Ayu Arumsari

NIM : 20100320133

Program Studi : S1 Program Studi Ilmu Keperawatan

Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam DaftarPustaka di bagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 11 Agustus 2014

Yang membuat pernyataan,

Tanda tangan



Niken Ayu Arumsari

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَذَا وَمَا كُنَّا لِنَشْكُرَهُ لَوْلَا رَحْمَتُ اللَّهِ عَلَيْنَا لَكُنَّا مِنَ الْخَاسِرِينَ

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan karunia dan hidayah-Nya, dan Sholawat senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW. Atas kemudahan dan rahmat-Nya, maka penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik.

Karya Tulis Ilmiah ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh derajat sarjana Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Adapun judul dari Karya Tulis Ilmiah ini adalah: **“PENGARUH *REMINISCENCE THERAPY* TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA DI PSTW UNIT BUDI LUHUR, KASONGAN, BANTUL, YOGYAKARTA”**

Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada berbagai pihak yang selama ini telah memberikan dukungan, bantuan, bimbingan dan doanya daam menyelesaikan laporan karya tulis ilmiah ini. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. dr. H. Ardi Pramono, Sp.An., M.Kes. selaku Dekan Fakultas Kedokteran

2. Ibu Sri Sumaryani, S.Kep., Ns., M.Kep.,Sp.Mat.,HNC selaku Kaprodi Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
3. Ibu Sutantri, S.Kep., Ns., M.Sc selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan pengarahan, bimbingan, dan motivasi kepada penulis selama menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
4. Bapak Suharsono, MN selaku dosen penguji yang telah memberikan banyak saran, masukan, bimbingan serta kritik agar lebih baik untuk karya tulis ilmiah ini
5. Para Dosen dan Asisten dosen yang telah mengajarkan ilmu yang bermanfaat kepada penulis.
6. Seluruh Karyawan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan.
7. Keluarga tercinta yang telah membantu penulis dengan doa dan dukungan dalam berbagai hal.
8. Rasa terima kasih juga saya sampaikan kepada semua karyawan dan lansia di PSTW Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul, Yogyakarta yang telah bersedia membantu dalam penelitian ini.
9. Rekan-rekan seperjuangan yang telah memberikan bantuan, masukan, kritikan dan saran-saran.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam kelancaran penelitian ini dan



Kesempurnaan adalah harapan, penulis hanya dapat berusaha semaksimal mungkin untuk membuat laporan karya tulis ilmiah ini lebih bermutu. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati penulis memohon maaf atas segala kekurangan dalam pengerjaan laporan penelitian ini. Semoga hasil karya kecil ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin.

وَالشُّكْرُ لِلّٰهِ وَالصَّلٰوةُ لِلّٰهِ وَالزَّكٰوةُ لِلّٰهِ وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ

Yogyakarta, 11 Agustus 2014

Penulis

Niken Ayu Arumsari

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN KTI.....	ii
MOTTO KEHIDUPAN .....	iii
LEMBAR PERSEMBAHAN .....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xiii
KETERANGAN GAMBAR.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
INTISARI.....	xvi
<i>ABSTRACT</i> .....	xvii

### BAB I

PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
1. Tujuan Umum .....	6
2. Tujuan Khusus.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Penelitian Terkait.....	8

### BAB II

TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Landasan Teori.....	10
1. Lansia .....	10
a. Definisi .....	10

b. Batasan Lanjut Usia .....	11
c. Tugas Perkembangan Lansia.....	12
d. Tipe-tipe Lansia.....	12
2. Proses Menua .....	13
a. Definisi .....	13
b. Teori-teori tentang penuaan.....	14
c. Aspek-aspek yang mempengaruhi penuaan .....	15
3. Stres.....	16
a. Definisi .....	16
b. Etiologi .....	16
c. Jenis-jenis stres.....	19
d. Manifestasi klinis .....	19
e. Tingkat stres .....	20
f. Tahapan stres.....	20
g. Stres pada lansia .....	22
h. Penatalaksanaan Stress .....	23
4. <i>Reminiscence Therapy</i> .....	25
a. Definisi .....	25
b. Manfaat.....	26
c. Tipe-tipe kelompok .....	26
d. Media.....	27
e. Penatalaksanaan .....	27
B. Kerangka Konsep .....	30
C. Hipotesis.....	31

### BAB III

METODE PENELITIAN.....	32
A. Desain penelitian .....	33
B. Populasi dan sampel penelitian .....	33
C. Lokasi dan waktu penelitian.....	34
1. Lokasi .....	34
2. Waktu .....	34
D. Variabel Penelitian .....	34
E. Definisi Operasional .....	34
1. Tingkat stres pada lansia .....	34
2. <i>Reminiscence Therapy</i> .....	34
F. Instrumen Penelitian .....	35
G. Cara Pengumpulan Data dan Cara Kerja.....	36
H. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	38

I. Analisis data.....	38
1. Analisis Univariat.....	38
2. Analisis Bivariat.....	38
J. Kesulitan penelitian .....	39
K. Etik penelitian .....	39

#### BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Hasil Penelitian.....	40
1. Gambaran umum lokasi penelitian.....	40
2. Karakteristik penelitian .....	41
3. Tingkat stress lansia .....	43
4. Perubahan tingkat stress lansia.....	44
B. Pembahasan	
1. Analisis Univariat.....	45
a. Karakteristik Responden .....	45
b. Tingkat Stress pada Lansia.....	50
2. Analisis Bivariat.....	51
a. Perubahan Tingkat Stress Lansia saat <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	51
b. Perbedaan Hasil <i>Posttest</i> pada Kedua Kelompok .....	53
C. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian	
1. Kekuatan.....	55
2. Kelemahan.....	56

#### BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN.....	57
A. Kesimpulan.....	57
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA .....	59

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1.</b> Desain Penelitian .....	32
<b>Tabel 2.</b> Definisi Operasional.....	34
<b>Tabel 3.</b> Distribusi Karakteristik Lansia pada Kelompok Intervensi dan Kontrol di PSTW Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul, Yogyakarta.....	42
<b>Tabel 4.</b> Distribusi Frekuensi Tingkat Stress pada Kelompok Intervensi Sebelum dan Sesudah .....	43
<b>Tabel 5.</b> Distribusi frekuensi tingkat stress pada Kelompok Kontrol saat <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	44
<b>Tabel 6.</b> Analisa Sebelum dan Sesudah dilakukan <i>Reminiscence Therapy</i> pada kelompok intervensi dan kontrol pada lansia di PSTW Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul, Yogyakarta dengan uji <i>Paired Samples T-test</i> .....	44
<b>Tabel 7.</b> Perbedaan Hasil <i>Posttest</i> antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol terhadap Tingkat Stress lansia di PSTW Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul, Yogyakarta dengan Uji <i>Independent Sample T test</i> .....	45

## KETERANGAN GAMBAR

**Gambar 1** Kerangka Konsep Penelitian “Pengaruh *Reminiscence Therapy* terhadap penurunan tingkat stress pada lansia di PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Pantai Yogyakarta

30

## DAFTAR SINGKATAN

APBD: Anggaran Pendapatan dan Belanja Daerah

APBN: Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara

Depkes RI: Departemen Kesehatan Republik Indonesia

Depsos: Departemen Sosial

DIY: Daerah Istimewa Yogyakarta

GDS: *Geriatric Depression Syndrome*

Lansia: Lanjut Usia

KMS: Kartu Menuju Sehat

MMSE: *Mini-Mental State Examination*

PSTW: Panti Sosial Tresna Wredha

UU: Undang-undang

WHO: *World Health Organization*

**Arumsari, Niken Ayu.** (2014). Pengaruh *Reminiscence Therapy* terhadap Tingkat Stress pada Lansia di PSTW Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul, Yogyakarta

**Pembimbing:**

Sutantri, S. Kep., Ns., M.Sc

INTISARI

**Latar Belakang:** Data dari Kementrian Koordinator Bidang Kesejahteraan Rakyat (2010) menunjukkan bahwa prevalensi jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia yang berusia 60 tahun keatas berjumlah sekitar 7,18%. Pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia di Indonesia akan meningkat sebesar 28,8 juta (11,34%) dengan usia harapan hidup 71 tahun. Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) merupakan propinsi dengan lansia terbanyak yaitu sekitar 9,36% dari total penduduk di Indonesia. Orang-orang yang berusia lanjut merupakan populasi rentan yang mudah mengalami stress. *Reminiscence Therapy* adalah suatu metode yang berhubungan dengan memori, berguna untuk meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup lansia.

**Tujuan penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan tingkat stress pada lansia di PSTW Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul, Yogyakarta

**Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimental, dengan menggunakan rancangan penelitian yang bersifat quasi eksperimen dengan rancang *pretest-posttest with control group design* dengan jumlah sampel berjumlah 38 orang lansia yang terbagi atas dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis yang akan dilakukan dengan uji statistik *Paired Sample T-Test* dan *Independent Sample T-Tes*.

**Hasil Penelitian:** Tingkat stress lansia pada kelompok intervensi mengalami penurunan yang signifikan setelah mendapatkan intervensi berupa *Reminiscence Therapy* sebanyak 3,47 poin ( $p=0,005$ ), dan pada kelompok kontrol terdapat peningkatan yang bermakna sebanyak 2,32 poin ( $p=0,004$ ). Hasil uji statistik kedua kelompok setelah *posttest* didapatkan bahwa ada perbedaan yang bermakna dengan nilai  $p$  value 0,000.

**Kesimpulan:** *Reminiscence Therapy* berpengaruh secara signifikan dapat meningkatkan menurunkan tingkat stress pada lansia di PSTW Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul, Yogyakarta