**PENERAPAN TERAPI REMINISCENCE TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA**

**WERDHA BUDI LUHUR JAMBI**

Fhebi Yanti\*Asmeriyani\*\*Rosdawati\*\*\*

Program Studi D-III Keperawatan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Garuda Putih Jambi Tahun 2024

Email: yantifhebi6@gmail.com

**ABSTRAK**

**Latar belakang:** Stres pada lansia dapat didefinisikan sebagai tekanan yang diakibatkan oleh stressor berupa perubahan yang menuntut adanya penyesuaian dari lansia. Stres di usia lansia dapat disebabkan karena fungsi kesehatan yang menurun, kehilangan pasangan dan teman, dan kemungkinan kematian. Pengelolaan stres dapat dilakukan dengan terapi reminiscence yang menggunakan memori dan kenangan masa lalu untuk menjaga kesehatan lansia.

**Tujuan:** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penerapan terapi reminiscence terhadap penurunan tingkat stress pada lansia di PSTW Jambi.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Subjek dalam penelitian ini dua responden dengan pengumpulan data menggunakan *Depression Anxiety Stres Scale.*

**Hasil:** Hasil pre dan post terhadap Ny.D menunjukkan sebelum dan sesudah dilakukan terapi reminiscence didapatkan hasil 21 (stress sedang) dan 17 (stress ringan) sedangkan pada Ny.Z sebelum dan sesudah dilakukan terapi reminiscence didapatkan hasil 19 (stress sedang) dan 15 (stress ringan).

**Kesimpulan:** Tingkat stres pada responden menurun setelah dilakukan terapi reminiscence.

**Saran:** Diharapkan hasil penelitian dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan dapat diterapkan pada lansia sebagai bagian dari program kesehatan lansia.

**Kata Kunci:** Tingkat Stres, Lansia, Terapi Reminiscence

**Referensi: 10 Buku, 5 Jurnal (2015-2023)**