

TERAPI *REMINISCENCE* UNTUK MENURUNKAN STRES PADA LANSIA

Zulanda Indah Widyastuti dan Maskun Pudjianto

zulandaicun01@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang : Lansia suatu kelompok usia yang memiliki perubahan pada sistem fungsional tubuh yang disebabkan oleh proses penuaan. Seiring dengan bertambahnya usia, lansia akan mengalami perubahan fisiologis (penurunan kekuatan otot, keseimbangan, dan kemampuan berjalan) dan perubahan psikologis (stres, depresi, dan demensia). Stres adalah salah satu bentuk gangguan kejiwaan pada alam perasaan, yang ditandai dengan perasaan putus asa, merasa tidak berguna, tidak berdaya, cemas, frustrasi, kurang percaya diri, dan kesepian. Terapi yang dapat diberikan untuk menurunkan stres pada lansia yaitu Terapi *Reminiscence*, dimana terapi *reminiscence* bertujuan meningkatkan kemampuan memori, bercerita, dan berkomunikasi, kegiatan tersebut dapat mengurangi emosi negatif, tercipta suasana yang harmonis dan efek relaksasi.

Tujuan : mengetahui pembuatan media Komunikasi, Informasi, Edukasi (KIE) mengenai Terapi *Reminiscence* sebagai media promotif fisioterapi dalam mengatasi stres pada lansia. **Metode :** metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu *booklet* yang diproduksi sebagai pelaksanaan promosi kesehatan yang dapat digunakan sebagai acuan oleh fisioterapis maupun mahasiswa fisioterapi. **Hasil :** media cetak KIE berupa *booklet* ini didistribusikan secara langsung kepada lansia dan kader posyandu lansia dan organisasi sosial. **Kesimpulan :** Sebagai media promosi, informasi, edukasi bagi masyarakat khususnya pada lansia terkait Terapi *Reminiscence* dalam mengatasi stres pada lansia.

Karta Kunci : Terapi *Reminiscence*, Stres, Lansia