



Efektivitas Pemberian Terapi Reminiscence Untuk Kualitas Hidup Lansia

Lalu Puguh Wira Bakti¹, Nandang DD Khairari¹

¹*Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar Lombok Timur, Indonesia*

Korespondensi: Lalu Puguh Wira Bakti

Email: lalupuquhwb7@gmail.com

Alamat : Lombok Timur, provinsi Nusa Tenggara Barat

ABSTRAK

Tujuan: Terapi ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dengan mengingat pengalaman positif dari masa lalu.

Metode: Desain penelitian ini adalah studi kasus, dimana Ibu S menjalani terapi reminiscence selama dua minggu. Evaluasi dilakukan melalui pengukuran suasana hati, gejala depresi, interaksi sosial, rasa identitas, kualitas tidur, dan rasa kesepian sebelum dan sesudah terapi.

Hasil: Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam suasana hati, dari sedih dan cemas menjadi bahagia dan optimis. Gejala depresi menurun, interaksi sosial meningkat, dan rasa identitas Ibu S pulih. Kualitas tidurnya membaik, sementara rasa kesepian berkurang drastis.

Kesimpulan: Temuan ini menunjukkan bahwa terapi reminiscence efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional lansia. Terapi reminiscence merupakan intervensi yang bermanfaat untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kata Kunci: Terapi Reminiscence, Lansia, Depresi, Kualitas Hidup, Interaksi Sosial

Pendahuluan

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan fisik dan mental. Menurut WHO (2021), populasi lansia di dunia diperkirakan akan mencapai 1,5 miliar pada tahun 2050. Populasi lansia (lanjut usia) di dunia terus meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2019, jumlah lansia di dunia mencapai 703 juta orang dan diperkirakan akan terus meningkat menjadi 1,5 miliar pada tahun 2050 (United Nations, 2019). Indonesia juga mengalami peningkatan jumlah lansia, dari 24,49 juta pada tahun 2019 menjadi 27,08 juta pada tahun 2020

(Badan Pusat Statistik, 2020). Peningkatan jumlah lansia ini membawa tantangan tersendiri, terutama dalam hal kesehatan mental dan kualitas hidup. Lansia sering kali mengalami masalah seperti kesepian, depresi, dan penurunan fungsi kognitif, yang dapat berdampak negatif pada kualitas hidup mereka.

Kualitas hidup merupakan konsep multidimensional yang mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial. Bagi lansia, kualitas hidup yang baik sangat penting untuk memastikan mereka dapat menjalani kehidupan yang bermakna dan produktif. Kesehatan mental, dalam hal ini, berperan krusial. Penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental yang baik berkontribusi signifikan terhadap kualitas hidup lansia, yang meliputi perasaan bahagia, memiliki hubungan sosial yang baik, dan kemampuan untuk berpartisipasi dalam kegiatan sehari-hari (Kumar et al., 2022).

Salah satu intervensi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia adalah terapi reminiscence. Terapi reminiscence merupakan proses penggunaan kenangan masa lalu untuk memfasilitasi komunikasi, pemecahan masalah, dan peningkatan kesejahteraan (Ismail et al., 2019). Terapi ini melibatkan pengingat 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).

Di Indonesia, tantangan yang dihadapi lansia tidak kalah besar. Masyarakat yang semakin menua, ditambah dengan perubahan sosial dan budaya, membuat banyak lansia merasa terasing. Penerapan terapi reminiscence di panti jompo dan komunitas dapat menjadi solusi yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Beberapa penelitian lokal menunjukkan bahwa terapi ini tidak hanya membantu lansia dalam mengatasi masalah kesehatan mental, tetapi juga memperkuat identitas dan rasa harga diri mereka (Sari et al., 2023).

Beberapa penelitian telah menunjukkan efektivitas terapi reminiscence dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Studi yang dilakukan oleh Putri et al. (2021) menunjukkan bahwa pemberian terapi reminiscence selama 4 minggu dapat meningkatkan kualitas hidup lansia di panti jompo. Serupa dengan itu, penelitian Sari et al. (2022) juga menemukan bahwa terapi reminiscence berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas hidup lansia di Panti Sosial Tresna Werdha.

Tujuan

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian terapi reminiscence terhadap kualitas hidup lansia. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan rekomendasi bagi tenaga kesehatan dan pihak terkait dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.

Metode

Metode penelitian ini menggunakan desain studi kasus kualitatif untuk mengeksplorasi pengalaman lansia yang mengikuti terapi reminiscence, yang memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman mendalam mengenai dampak terapi terhadap kualitas hidup mereka. Partisipan yang terlibat adalah lansia berusia 60 tahun ke atas, dengan kriteria inklusi yang mengharuskan mereka bersedia berpartisipasi dalam sesi terapi. Sesi terapi reminiscence difasilitasi selama 2 minggu, dengan frekuensi 3 kali seminggu dan dilakukan selama 45 menit per satu kali pertemuan, di mana audiens diajak untuk berbagi kenangan positif menggunakan foto, musik, atau objek yang merangsang ingatan. Penelitian dilakukan dari tanggal 15-29 Juli 2024 dilakukan di desa Suntalangu dusun Batu Bagus.

Studi kasus dilakukan pada Ny. S, yang merupakan seorang wanita berusia 72 tahun, tinggal bersama anaknya yang sudah berkeluarga setelah kehilangan suaminya lima tahun yang lalu. Sebagai seorang janda dengan tiga anak yang sudah berkeluarga, Ny. S merasa tidak berguna dan selalu menyusahkan anaknya. Dia mengalami penurunan kesehatan fisik, termasuk masalah nyeri sendi, yang membatasi aktivitas sehari-harinya. Dari segi mental, Ny. S sering menunjukkan tanda-tanda depresi, seperti kurangnya minat dalam aktivitas sehari-hari, perasaan tidak berharga, dan kesedihan yang mendalam. Kesulitan tidur dan kecemasan tentang masa depannya semakin memperburuk kondisinya, sementara interaksi sosialnya terbatas, membuatnya lebih banyak menghabiskan waktu sendirian di kamarnya. Sebelum mengikuti terapi reminiscence, Ny. S merasa hidupnya monoton dan tanpa makna, sering menghabiskan waktu menonton televisi atau duduk sendirian tanpa melakukan aktivitas berarti. Aspek yang di nilai dalam terapi ini mencakup suasana hati, gejala depresi, interaksi sosial, kualitas tidur, rasa kesepian, rasa identitas.

Hasil dan Pembahasan

Hasil terapi menunjukkan terjadi perubahan yang signifikan selama 2 minggu terapi, perubahan terjadi pada semua aspek yang meliputi suasana hati, gejala depresi, interaksi sosial, kualitas tidur, rasa kesepian dan rasa identitas. Setelah diberikan selama 6 sesi dan di dapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Terapi Reminiscence selama 2 minggu pada Ny. S

Aspek	Sebelum terapi	Minggu 1	Minggu 2
Suasana hati	Sedih, cemas	Meningkat, lebih positif	Bahagia, lebih optimis
Gejala depresi	Sedang	Sedikit berkurang, audiens mulai melakukan aktivitas seperti membersihkan tempat tidur dan mencuci piring.	Rendah, audiens mulai melakukan aktivitas-aktivitas seperti memasak, mandi, mencuci piring, masak dan membersihkan halaman rumah.

Aspek	Sebelum terapi	Minggu 1	Minggu 2
Interaksi sosial	Terbatas	Meningkat, mulai bermain dan bercanda dengan cucunya dan keluar rumah berkomunikasi dengan 2-3 orang.	Aktif, mulai berkomunikasi dengan tetangga sekitar rumah dan audiens bahagia karena selalu bercerita akan masa lalunya
Kualitas tidur	Sering terbangun	Sedikit meningkat, Mulai merasakan kenyamanan saat tidur	Baik, mulai tidur nyenyak
Rasa kesepian	Tinggi (lebih sering di kamar dan menyendiri)	Sedang, mulai sering keluar rumah ikut menonton dengan anak dan cucunya	Rendah, sering keluar bertemu tetangga dan merasa bahagia dengan dirinya karena berkomunikasi bersama tetangga sekitar
Rasa identitas	Hilang	Mulai pulih	Kembali kuat

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan hasil terapi *remembrance* yang dialami oleh Ny. S selama periode dua minggu. Setiap aspek yang dinilai menunjukkan perubahan yang signifikan, yang mencerminkan dampak positif dari terapi ini.

Suasana Hati: Sebelum terapi, Ny. S merasa sedih dan cemas. Namun, setelah satu minggu terapi, suasana hatinya mulai meningkat menjadi lebih positif, dan setelah dua minggu, ia merasakan kebahagiaan dan optimisme yang lebih besar. Ini menunjukkan bahwa terapi berhasil meningkatkan kesejahteraan emosionalnya.

Gejala Depresi: Skor depresi Ny. S sedang sebelum terapi. Setelah satu minggu, gejalanya masih tingkat sedang, dan setelah dua minggu, ia mengalami penurunan gejala depresi yang signifikan, menjadi rendah. Hal ini menunjukkan efektivitas terapi dalam mengurangi perasaan depresi.

Interaksi Sosial: Sebelum terapi, interaksi sosial Ny. S sangat terbatas. Setelah satu minggu, ia mulai berinteraksi dengan 2-3 orang, dan setelah dua minggu, interaksinya meningkat menjadi 5-6 orang. Ini menunjukkan bahwa terapi telah membantu meningkatkan keterlibatan sosialnya.

Rasa Identitas: Ny. S merasa kehilangan identitas sebelum terapi. Namun, setelah satu minggu, ia mulai merasakan pemulihan identitasnya, dan setelah dua minggu, rasa identitasnya kembali kuat. Ini menunjukkan bahwa berbagi kenangan positif membantu memperkuat rasa diri.

Kualitas Tidur: Sebelum terapi, Ny. S mengalami insomnia dan kualitas tidurnya buruk. Setelah satu minggu, kualitas tidurnya meningkat, dan setelah dua minggu, ia melaporkan tidur yang nyenyak. Ini menunjukkan bahwa terapi juga berkontribusi pada peningkatan kualitas tidur.

Rasa Kesepian: Ny. S merasa sangat kesepian sebelum terapi. Setelah satu minggu, rasa kesepian menurun ke tingkat sedang, dan setelah dua minggu, ia merasa lebih terhubung dan tidak lagi merasakan kesepian yang mendalam. Ini menunjukkan bahwa interaksi sosial yang meningkat selama terapi berhasil mengurangi rasa kesepian.

Secara keseluruhan, hasil terapi *reminiscence* selama dua minggu menunjukkan perubahan yang positif dan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan Ibu Siti, mencerminkan efektivitas terapi ini dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.

Hasil terapi *reminiscence* yang dialami oleh Ny. S menunjukkan perubahan signifikan dalam berbagai aspek kualitas hidupnya, yang mencakup peningkatan suasana hati, pengurangan gejala depresi, dan perbaikan dalam interaksi sosial. Sebelum terapi dimulai, Ny. S mengalami suasana hati yang sangat rendah, yang ditandai dengan perasaan sedih dan cemas yang mendalam, yang membuatnya sulit untuk menikmati aktivitas sehari-hari. Penelitian yang dilakukan oleh Chen et al. (2022) menunjukkan bahwa terapi *reminiscence* dapat meningkatkan suasana hati dan secara signifikan mengurangi gejala depresi pada lansia dengan cara mengaktifkan kenangan positif yang sering kali terlupakan. Dalam penelitian tersebut, para peserta yang mengikuti sesi terapi *reminiscence* melaporkan peningkatan yang signifikan dalam suasana hati mereka, yang sejalan dengan pengalaman positif yang dialami oleh Ny. S setelah mengikuti terapi.

Gejala depresi yang dialami oleh Ny. S juga menunjukkan perbaikan yang sangat signifikan setelah mengikuti terapi. Sebelum terapi, dia merasa tidak berharga dan terjebak dalam perasaan negatif yang terus-menerus menghantuinya. Menurut penelitian oleh Yuan et al. (2023), berbagi kenangan positif dalam konteks terapi *reminiscence* dapat membantu individu untuk merefleksikan kembali pengalaman hidup mereka, sehingga mereka dapat menemukan makna baru dalam hidup yang mungkin telah hilang. Dalam studi tersebut, ditemukan bahwa para peserta yang terlibat dalam sesi *reminiscence* menunjukkan penurunan yang signifikan dalam skor depresi dan peningkatan rasa berharga. Hal ini sangat sejalan dengan pengalaman Ny. S, yang mulai merasa lebih berharga dan berarti setelah berbagi kenangan indah tentang keluarganya, termasuk momen-momen berharga bersama suami dan anak-anaknya.

Interaksi sosial yang dialami oleh Ny. S sebelum terapi sangat terbatas, di mana dia lebih banyak menghabiskan waktu sendirian di rumah, yang semakin memperburuk perasaan kesepian dan isolasi sosialnya. Namun, selama sesi terapi, dia mulai membuka diri dan berinteraksi dengan peserta lain, yang secara signifikan membantu mengurangi rasa kesepian yang selama ini dirasakannya. Penelitian yang dilakukan oleh Li et al. (2021) menunjukkan bahwa interaksi sosial yang meningkat melalui terapi *reminiscence* dapat memperkuat dukungan sosial dan mengurangi perasaan kesepian di kalangan lansia. Dalam penelitian tersebut, ditemukan bahwa peningkatan interaksi sosial berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental dan emosional peserta, yang juga terlihat jelas dalam pengalaman Ibu S setelah mengikuti sesi-sesi terapi.

Rasa identitas Ny. S yang sebelumnya hilang akibat kehilangan suami dan perubahan besar dalam hidupnya juga mulai pulih setelah mengikuti terapi. Dengan membagikan kenangan bersama suami dan anak-anak, dia menemukan kembali rasa diri dan makna hidup yang selama ini dirindukannya. Zhang et al. (2023) menyatakan bahwa terapi *reminiscence* dapat membantu lansia dalam menemukan kembali identitas mereka, terutama setelah mengalami kehilangan yang mendalam. Penelitian ini menggambarkan bagaimana proses berbagi kenangan dapat memperkuat rasa identitas individu, yang sangat penting bagi kesehatan mental lansia. Ny. S mulai merasakan bahwa hidupnya memiliki tujuan dan arti, yang sangat penting untuk kesejahteraan emosionalnya.

Peningkatan kualitas tidur Ny. S merupakan dampak positif lainnya dari terapi ini. Sebelum terapi, dia mengalami kesulitan tidur yang berkaitan erat dengan kecemasan dan pikiran negatif yang terus menerus mengganggu pikirannya. Penelitian oleh Wang et al. (2022) menunjukkan bahwa terapi reminiscence tidak hanya dapat mengurangi kecemasan, tetapi juga secara signifikan meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Dalam studi tersebut, para peserta yang mengikuti terapi melaporkan perbaikan yang signifikan dalam kualitas tidur mereka, yang juga terlihat dalam pengalaman Ny. S. Kualitas tidur yang lebih baik berkontribusi pada peningkatan kesehatan fisik dan mental secara keseluruhan, sehingga Ny. S merasa lebih segar dan berenergi di siang hari.

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. Penelitian oleh Kumar et al. (2023) menunjukkan bahwa terapi reminiscence dapat memicu respons neurokimia yang menguntungkan, sehingga mendukung kesejahteraan psikologis lansia. Dengan mengingat kembali pengalaman positif, Ny. S tidak hanya merasakan kebahagiaan yang lebih besar tetapi juga merasakan peningkatan dalam kesejahteraan emosionalnya secara keseluruhan.

Terapi *reminiscence* tidak hanya memberikan dampak positif secara individu, tetapi juga menciptakan lingkungan yang mendukung bagi keluarha untuk saling berbagi dan belajar dari pengalaman satu sama lain. Hal ini menciptakan rasa komunitas yang kuat, yang sangat penting bagi lansia yang sering kali merasa terasing dan kesepian. Dalam konteks ini, Feng et al. (2023) menekankan pentingnya dukungan sosial dalam memperkuat efek positif dari terapi reminiscence. Dukungan sosial yang kuat dapat membantu lansia merasa lebih terhubung dengan orang lain dan berkurangnya perasaan kesepian yang sering kali mengganggu kesejahteraan mental mereka.

Selain itu, penting untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil terapi. Misalnya, kondisi fisik Ny. S dan dukungan dari keluarganya juga berperan besar dalam keberhasilan terapi ini. Penelitian oleh Smith et al. (2023) menunjukkan bahwa dukungan keluarga yang kuat dapat meningkatkan efektivitas terapi reminiscence, karena keluarga dapat membantu memperkuat kenangan positif yang dibagikan selama sesi. Keterlibatan keluarga dalam proses terapi dapat menciptakan suasana yang lebih hangat dan mendukung, yang sangat penting bagi lansia untuk merasa dihargai dan dicintai.

Secara keseluruhan, terapi reminiscence telah memberikan dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup Ny. S. Dengan mengingat kembali pengalaman positif yang pernah dialaminya, dia tidak hanya menemukan kebahagiaan dan koneksi emosional, tetapi juga memperbaiki kesehatan mental dan sosialnya secara keseluruhan. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa terapi reminiscence dapat menjadi intervensi yang sangat efektif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia, terutama bagi mereka yang mengalami kesepian dan depresi. Penelitian lebih lanjut dan penerapan terapi ini di panti jompo maupun komunitas lainnya dapat membantu lebih banyak lansia merasakan manfaat yang sama, sehingga meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi reminiscence memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kualitas hidup Ny. S, seorang lansia yang mengalami depresi dan kesepian. Selama dua minggu terapi, terjadi peningkatan yang jelas dalam suasana hati, pengurangan gejala depresi, peningkatan interaksi sosial, pemulihan rasa identitas, perbaikan kualitas tidur, dan penurunan rasa kesepian. Temuan ini mengindikasikan bahwa terapi reminiscence tidak hanya efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional, tetapi juga dapat memperkuat hubungan sosial dan rasa diri pada lansia. Oleh karena itu, terapi ini dapat menjadi intervensi yang berharga dalam mendukung kesehatan mental lansia.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Bpk Ns. Nandang DD Khairari., yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian penelitian ini, dan juga seluruh dosen STIKes Hamzar Lombok Timur yang membantu menyelesaikan penelitian ini.

Daftar Pustaka

1. Badan Pusat Statistik. (2020). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2020. Badan Pusat Statistik.
2. Brown, K., & Green, L. (2020). Exploring identity recovery through reminiscence in older adults: A qualitative study. *Journal of Gerontological Social Work*, 63(4), 345-359. doi:10.1080/01634372.2020.1759801
3. Chen, L., Zhang, Y., & Wang, X. (2022). The effects of reminiscence therapy on the emotional well-being of elderly individuals: A systematic review. *Journal of Geriatric Psychology*, 15(3), 123-135. doi:10.1016/j.jgp.2022.03.005
4. Feng, Y., et al. (2023). "The importance of social support in reminiscence therapy for older adults: A qualitative study." *Journal of Social Work in Aging and Long-Term Care*.
5. Ismail, W. I. W., Aziz, A. A., Mahadzir, H., & Hamid, T. A. (2019). The effectiveness of reminiscence therapy on the quality of life of older adults: A systematic review. *The Malaysian Journal of Nursing*, 11(1), 3-12.
6. Kementerian Sosial Republik Indonesia, Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia nomor 5 tahun 2018 tentang standar nasional rehabilitasi sosial lanjutusia,1-26. <https://jdih.kemsos.go.id/pencarian/www/storage/repository/>, (2018).
7. Kumar, R., et al. (2023). "Neurochemical responses to reminiscence therapy in older adults: Implications for mental health." *Journal of Neuropsychology*.
8. Kusumawaty, J., & Nurapandi, A. (2022). Edukasi Dan Mobilisasi (ROM) pada Lansia Penderita Stroke dengan Audio Visual di Panti Jompo Welas Asih Tasikmalaya. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 45-51.
9. Malau, T. F. B., & Silitonga, S. (2023). Penyuluhan Terhadap Lansia: Mengenal Karakteristik Para Lansia. *ELETTRA: Jurnal Prodi Pendidikan Penyuluh Agama Kristen*, 1(01), 47-56.
10. Putri, R. D., Nurhaeni, N., & Wanda, D. (2021). The effectiveness of reminiscence therapy on the quality of life of elderly in nursing homes. *Jurnal Ners*, 16(2), 84-88.
11. Sari, N. P. W. P., Suryani, N. L. P. S., & Suariyani, N. L. P. (2022). The effect of reminiscence therapy on the quality of life of the elderly in the Tresna Werdha Social Home. *Jurnal Keperawatan*, 14(1), 59-66.

12. Smith, A., et al. (2023). "Family support and its impact on the effectiveness of reminiscence therapy for the elderly." *Gerontological Nursing*.
13. Smith, R. A., & Jones, T. (2021). The role of social interaction in reminiscence therapy for seniors: Implications for practice. *Journal of Aging Studies*, 35, 112-120. doi:10.1016/j.jaging.2021.05.002
14. Sulistyowati, S., Ulfiana, E., & Suwarni, A. (2021). Reminiscence therapy: Improving the quality of life of the elderly in nursing homes. *Nurse Media Journal of Nursing*, 11(2), 158-167.
15. Taylor, M., & Thompson, S. (2022). Sleep quality and mental health in older adults: The role of reminiscence therapy. *Sleep Health*, 8(2), 123-130. doi:10.1016/j.sleh.2021.10.005
16. United Nations. (2019). *World Population Ageing 2019: Highlights*. United Nations.
17. WHOQOL Group. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychological Medicine*, 28(3), 551-558.
18. Yuan, Y., Li, J., & Zhao, F. (2023). Reminiscence therapy and its impact on depression in older adults: A meta-analysis. *International Journal of Mental Health Nursing*, 32(1), 45-58. doi:10.1111/inm.12987
19. Zulfetri, R., Oktarina, O., & Yanti, R. (2020). Factors affecting the quality of life of the elderly in the Riau Islands province, Indonesia. *Enfermeria Clinica*, 30, 398-402.
20. Hasanah, I. U., & Andriyani, A. (2023). Penerapan Pijat Laktasi untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Post Partum. *INDOGENIUS*, 2(1), 17-23.