

**PENGARUH TERAPI KENANGAN TERHADAP  
STRES PADA LANSIA DI PANTI WERDHA HARGO  
DEDALI SURABAYA**

**SKRIPSI**



**OLEH:  
Dominika Konga Wandal  
NRP: 9103017044**

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA  
SURABAYA  
2023**

**PENGARUH TERAPI KENANGAN TERHADAP  
STRES PADA LANSIA DI PANTI WERDHA HARGO  
DEDALI SURABAYA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh  
Gelar Sarjana Keperawatan



OLEH:  
Dominika Konga Wandal  
NRP: 9103017044

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA  
SURABAYA  
2023**

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Dominika Konga Wandal

NRP : 9103017044

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul :

### **PENGARUH TERAPI KENANGAN TERHADAP STRES PADA LANSIA DI PANTI WERDHA HARGO DEDALI SURABAYA**

benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran

Surabaya, 4 Juli 2023

Yang membuat pernyataan



Dominika Konga wandal

## SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas  
Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Dominika Konga Wandal

NRP : 9103017044

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul : Pengaruh Terapi Kenangan Terhadap Stres Pada Lansia di Panti Werdha  
Hargo Dedali Surabaya

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (Digital Library  
Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan  
akademik sebatas sesuai dengan undang-undang hak cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan  
sebenarnya.

Surabaya, 4 Juli 2023

Yang menyatakan




*Dominika Konga Wandal*  
Dominika Konga Wandal

# HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI KENANGAN TERHADAP STRES PADA LANSIA DI  
PANTI WERDHA HARGO DEDALI SURABAYA

OLEH:  
Dominika Konga Wandal  
NRP: 9103017044

Pembimbing Utama : Ni Putu Wulan P, S.Kep.,Ns.,M.Kep (  )

Pembimbing Pendamping : Nia Novita Sari, S.Kep.,Ns.,M.Kes (  )

# HALAMAN PENGESAHAN

## SKRIPSI

### PENGARUH TERAPI KENANGAN TERHADAP STRES PADA LANSIA DI PANTI WERDHA HARGO DEDALI SURABAYA

Skripsi yang ditulis oleh Dominika Konga Wandal NRP. 9103017044 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 11 Juli 2023 dan telah dinyatakan lulus oleh,

#### Tim Penguji

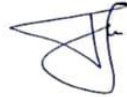
1. Ketua : Maria Manungkalit, S. Kep., Ns., M. Kep. (.....)

2. Sekretaris: Made Indra Ayu Astarini, S. Kep., Ns., M. Kep. (.....)

3. Anggota : Ni Putu Wulan Purnama S, S. Kep., Ns., M. Kep. (.....)

4. Anggota : Nia Novita Sari, S. Kep., Ns., M. Kes. (.....)

Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Keperawatan



Yesiana Dwi W. Werdani, S.Kep., Ns.,M.Kep.  
NIK. 911.06.0600

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi dipersembahkan kepada:

Allah Bapa dan Bunda Maria yang telah menuntun dan membimbing langkah  
hidup saya.

Papa, Mama, Adik Sius, adik Audy dan Adik Yosefa yang penuh Doa, dukungan  
dan cinta memberikan motivasi serta kasih sayang yang tiada batasnya kepada  
saya.

## HALAMAN MOTTO

**“Karena Masa Depan Sungguh Ada dan HarapanMu Tidak Akan Hilang”.**

**(Amsal 23:18)**

*“God has Perfect timing, never early, never late, it takes a little patience and it takes a lot of faith, but it’s a worth the wait”.*

**“Orang lain tidak akan paham *Struggle* dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian *Success storiesnya* aja. Jadi berjuanglah untuk diri sendiri walaupun tidak akan ada tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini.**

**jadi tetap berjuang ya.”**



## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas Rahmat, Kasih dan Cinta- Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Terapi Kenangan Terhadap Stres Pada Lansia Di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya” skripsi ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. peneliti berterimakasih kepada pihak-pihak yang telah mengambil bagian dan mendukung penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik, beberapa pihak tersebut diantaranya adalah:

1. Yesiana Dwi Wahyuni Werdani S. Kep., Ns., M. Kep. selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang memotivasi penulis.
2. Ninda Ayu Prabasari P, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Wakil Dekan II Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan selaku Penasehat Akademik (PA) atas dukungan dan motivasi yang diberikan kepada penulis.
3. Ni Putu Wulan Purnamasari, S. Kep., Ns., M. Kep selaku Pembimbing Utama atas kesabarannya dalam memberikan bimbingan, waktu, tenaga, dan saran yang diberikan kepada peneliti.
4. Nia Novita Sari, S. Kep., Ns., M. Kes. selaku Pembimbing Pendamping atas kesabarannya dalam memberikan bimbingan, arahan dan masukan kepada peneliti.
5. Maria Manungkalit, S. S. Kep., Ns., M. Kep selaku ketua penguji atas Kesabarannya dalam memberikan arahan, masukan, kritik dalam perbaikan

skripsi ini.

6. Made Indra Ayu Astarini, S. Kep., Ns., M. Kep selaku sekretaris penguji atas kesabarannya menyediakan waktu, kritik dan saran untuk membantu peneliti dalam proses perbaikan penulisan skripsi ini.
7. Kepada Panti Werdha Hargo Dedali dan Semua responden yang sudah mengambil bagian sudah membantu, waktu serta kesempatan sehingga penelitian berjalan tanpa ada hambatan.
8. Seluruh Dosen dan Staff di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah membantu penulis berkaitan dengan proses perkuliahan peneliti hingga saat ini.
9. Untuk teman-teman seperjuangan angkatan 2017 yang sudah mendukung, dan memotivasi penulis selama ini.
10. Kepada Papa, Mama, adik Sius, adik Audy dan adik Yosefa,terimakasih atas cinta dan doa yang tak terhingga menjadi kekuatan saya selama penyusunan skripsi.
11. Kepada papa Jack, Kak Arzhel, Om Edy, Om Nadus, Pater Goris, Sr Appu, Sr Mercy, Kaka Hery, Mama Tua, Nenek, bapa mama sayang, bapa mama aya, bapa mama konco, adik Yoan, adik Krispin, adik Elsend, kaka ama, kaka Andro, Adik Sela, adik Elis, Adik Rena, Adik sesy yang selalu mendukung dalam bentuk apapun selama penulis menyusun skripsi ini.
12. Kepada keluarga besar “ Pulu Manurara dan Wuta Deku” yang selalu memberikan dukungan kepada penulis selama menyusun skripsi ini.
13. Kepada teman “JOMBLOWERS Mulyosari (Grasia Wain, Roznie, Santi, Maria Dida, Fince Titing dan Serafina” dan grup “Fantastic Friend” yang setia

mendukung dan menguatkan penulis.

Penulis menyadari skripsi ini jauh dari kata sempurna dan terdapat berbagai kekurangan, sehingga peneliti akan menerima semua saran dan kritik demi kesempurnaan skripsi ini.

Surabaya, 4 Juli 2023

Peneliti

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
PENGARUH TERAPI KENANGAN TERHADAP STRES PADA LANSIA DI PANTI WERDHA HARGO DEDALI SURABAYA .....	<b>i</b>
SURAT PERNYATAAN.....	<b>ii</b>
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	<b>iii</b>
HALAMAN PERSETUJUAN.....	<b>iv</b>
HALAMAN PENGESAHAN.....	<b>v</b>
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	<b>vi</b>
HALAMAN MOTTO .....	<b>vii</b>
KATA PENGANTAR .....	<b>viii</b>
DAFTAR ISI.....	<b>xi</b>
DAFTAR TABEL.....	<b>xiv</b>
DAFTAR GAMBAR .....	<b>xv</b>
DAFTAR LAMPIRAN .....	<b>xvi</b>
DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN .....	<b>xvii</b>
ABSTRAK .....	<b>xviii</b>
<i>ABSTRACT</i> .....	<b>xix</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	<b>1</b>
1.2 Rumusan Masalah.....	<b>4</b>
1.3 Tujuan Penelitian .....	<b>5</b>
1.3.1 Tujuan Umum .....	<b>5</b>
1.3.2 Tujuan Khusus .....	<b>5</b>
1.4 Manfaat Penelitian .....	<b>5</b>
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	<b>5</b>
1.4.2 Manfaat Praktis.....	<b>5</b>
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
2.1 Konsep Terapi kenangan .....	<b>7</b>
2.1.1 Pengertian Terapi Kenangan.....	<b>7</b>
2.1.2 Manfaat Terapi Kenangan .....	<b>7</b>
2.1.3 Tipe-tipe Terapi Kenangan.....	<b>8</b>
2.1.4 Media Terapi Kenangan .....	<b>8</b>
2.1.5 Fisiologis Terapi Kenangan.....	<b>9</b>

2.1.6 Metode Terapi Kenangan .....	9
2.2 Konsep Stres .....	<b>12</b>
2.2.1 Pengertian Stres.....	<b>12</b>
2.2.2 Penyebab Stres .....	<b>13</b>
2.2.3 Tingkat Stres .....	13
2.2.4 Faktor Yang Mempengaruhi Stres.....	14
2.2.5 Tahapan Stres.....	15
2.2.6 Sumber Stres .....	16
2.2.7 Penatalaksanaan Stres .....	17
2.2.8 Fisiologis Stres .....	18
2.2.9 Alat Ukur Stres.....	<b>18</b>
2.3 Konsep Lansia.....	<b>19</b>
2.3.1 Pengertian Lanjut Usia (Lansia) .....	19
2.3.2 Klasifikasi lansia.....	20
2.3.4 Tipe - Tipe Lansia.....	20
2.3.3 Aspek Yang Mempengaruhi Menua .....	21
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS .....</b>	<b>22</b>
3.1 Kerangka Konseptual.....	22
3.2 Pengaruh Terapi Kenangan Terhadap Stres Pada Lansia Yang Tinggal Di Panti Werdha Hargo Dedali .....	23
3.3 Hipotesis .....	24
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN .....</b>	<b>25</b>
4.1 Desain Penelitian .....	25
4.2 Identitas Variabel Penelitian .....	26
4.2.1 Variabel Independen.....	26
4.2.2 Variabel Dependen .....	26
4.3 Definisi Operasional Variabel.....	27
4.4 Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan <i>Sampling</i> .....	27
4.4.1 Populasi .....	27
4.4.2 Sampel .....	28
4.4.3 Teknik Pengambilan <i>Sampling</i> .....	28
4.5 Kerangka Kerja Penelitian .....	29
4.6 Metode Pengumpulan Data.....	29
4.6.1 Pengumpulan Data.....	29
4.6.2 Instrumen Penelitian .....	31
4.6.3 Waktu dan Tempat Penelitian.....	32
4.7 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	32
4.7.1 Validitas.....	32
4.7.2 Reliabilitas Alat Ukur .....	33
4.8 Teknik Analisa Data .....	34
4.8.1 <i>Editing</i> .....	34
4.8.2 <i>Scoring</i> .....	34
4.8.3 <i>Tabulating</i> .....	34
4.8.4 Uji Hipotesis .....	35
4.9 Etika Penulisan.....	35

4.9.1 <i>Informed Consent</i> .....	35
4.9.2 Tanpa Nama.....	35
4.9.3 Tanpa Paksaan .....	36
<b>BAB 5 HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>37</b>
5.2 Hasil Penelitian .....	38
5.2.1 Data Umum.....	38
5.2.2 Data Khusus.....	42
<b>BAB 6 PEMBAHASAN .....</b>	<b>47</b>
6.1 Stres Sebelum Dilakukan Terapi Kenangan Terhadap Lansia .....	47
6.2 Stres Sesudah Dilakukan Terapi Kenangan Terhadap Lansia .....	51
6.3 Pengaruh Terapi Kenangan Terhadap Stres pada Lansia Yang Tinggal di Panti Werdha Hargo Dedali .....	54
6.4 Keterbatasan Penelitian.....	56
<b>BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>57</b>
7.1 Kesimpulan .....	57
7.2 Saran .....	57
DAFTAR PUSTAKA .....	59
LAMPIRAN.....	63

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 2.1	Skoring Kuisisioner <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS) ..... 19
Tabel 4. 2	Desain Penelitian <i>Pre-experimental One Group Pretest Posttest</i> 25
Tabel 4.3	Kisi-kisi Pertanyaan <i>Kuesioner Perceived stress scale</i> (PSS) sebelum validasi ..... 32
Tabel 4. 4	Indikator instrumen <i>Perceived Stres Scale</i> (PSS) setelah uji validitas ..... 33
Tabel 4.5	skoring Kuisisioner (PSS) ..... 34
Tabel 5. 6	Kegiatan-kegiatan di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya. .. 38
Tabel 5. 7	Distribusi data Stres pre-posttest diberikan intervensi terapi kenangan di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya selama 5 kali intervensi dalam 5 hari berturut- turut dengan durasi 20 menit. 43
Tabel 5.8	Hasil uji normalitas stres dengan Kolmogorov-Smirnov Test. 44
Tabel 5.9	Hasil uji hipotesis sebelum dan sesudah intervensi dengan uji Paired Samples Test..... 45

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Pengaruh Terapi Kenangan terhadap Stres pada Lansia di Panti Wedha Hargo Dedali Surabaya.....	22
Gambar 5.2 Karakteristik responden berdasarkan Usia Lansia di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya pada tanggal 15-19 Mei 2023. ....	39
Gambar 5.3 Karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya pada tanggal 15-19 Mei 2023 .....	39
Gambar 5.4 Karakteristik responden berdasarkan Pendidikan Lansia di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya pada tanggal 15-19 Mei 2023 .....	40
Gambar 5.5 Karakteristik responden berdasarkan Status Pekerjaan Lansia di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya pada tanggal 15-19 Mei 2023 .....	40
Gambar 5.6 Karakteristik responden berdasarkan Status Pernikahan Lansia di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya pada tanggal 15-19 Mei 2023 .....	41
Gambar 5.7 Karakteristik responden berdasarkan Lama Tinggal di Panti Werdha Hargo Dedali pada tanggal 15-19 Mei 2023 .....	41
Gambar 5.8 Karakteristik responden berdasarkan Kunjungan Keluarga Lansia Yang Tinggal di Panti Werdha Hargo Dedali pada tanggal 15-19 Mei 2023 .....	42



## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Lampiran Menjadi Responden .....	63
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	65
Lampiran 3. Lembar Kuisisioner Data Demografi .....	66
Lampiran 4. Kuisisioner Perceived Stress Scale (PSS).....	67
Lampiran 5. Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi Kenangan.....	69
lampiran 6. Kegiatan Pelaksaaan Terapi Kenangan .....	74
Lampiran 7. Surat Pengantar Ijin Survei Awal Dan Penelitian .....	76
Lampiran 8. Surat Ijin Penelitian dari Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya .....	77
Lampiran 9. Lembar hasil Normalitas .....	78
Lampiran 10. Lembar Hasil Uji Statistik Paired Sample Test.....	80
Lampiran 11. Tabel Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Kuisisioner Perceived Stress Scale(PSS) .....	81
Lampiran 12. Tabel Data Karakteristik Responden dan Hasil Pre-Post Test.	84
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian.....	86

## DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	87
HALAMAN PERSETUJUAN.....	88
ABSTRAK.....	89
<i>ABSTRACT</i> .....	90
PENDAHULUAN .....	90
METODE PENELITIAN.....	92
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	92
SIMPULAN DAN SARAN .....	98
KEPUSTAKAAN .....	99
BIODATA PENULIS .....	101

## ABSTRAK

### PENGARUH TERAPI KENANGAN TERHADAP STRES PADA LANSIA DI PANTI WERDHA HARGO DEDALI SURABAYA

Oleh: Dominika kongga wandal

Lanjut usia dapat menyebabkan stres akibat perubahan fisik, mental dan sosial. Manajemen stres nonfarmakologi diperlukan untuk membantu mengurangi stres lansia, salah satunya adalah terapi kenangan. Tujuan penelitian adalah menganalisis pengaruh terapi kenangan terhadap stres pada lansia yang tinggal di panti werdha. Desain penelitian ini adalah *pra-eksperimental one group pretest-posttest*. Populasi penelitian adalah semua lansia yang tinggal di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya. Besar sampel penelitian yang memenuhi kriteria inklusi adalah 25 orang, menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Perceived Stress Scale* (PSS) dan Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi Kenangan. Penelitian ini sudah dilakukan uji normalitas dan berdistribusi normal. Uji hipotesis yang dilakukan adalah uji statistik *Paired T-test*. Hasil penelitian menunjukkan sebelum pemberian intervensi Mean stres adalah  $18,96 \pm 6,46$ , sedangkan sesudah dilakukan intervensi Mean menjadi  $7,64 \pm 3,51$ , sehingga selisih Mean yaitu  $11,32 \pm 3,44$  dan hasil uji hipotesis diperoleh  $p=0,000$ , yang membuktikan ada pengaruh signifikan terapi kenangan terhadap stres pada lansia. Terapi kenangan yang dilakukan membuat lansia merasa senang, menghargai diri sendiri, membangkitkan emosi positif, serta membuat lansia merasa tenang dan nyaman.

**Kata Kunci:** Lansia, Stres, Terapi Kenangan

## **ABSTRACT**

### ***THE EFFECT OF REMINISCENCE THERAPY ON STRESS IN THE ELDERLY AT HARGO DEDALI NURSING HOME SURABAYA***

**By: Dominika Konga Wandal**

*Stress due to physical, mental and social changes. Nonpharmacological stress management is needed to help reduce elderly stress, one of which is reminiscence therapy. The purpose of the study was to analyze the effect of reminiscence therapy on stress in the elderly living in nursing homes. The design of this study was a pre-experimental one group pretest-posttest. The study population was all elderly living in Hargo Dedali Nursing Home Surabaya. The study sample that met the inclusion criteria was 25 people, using purposive sampling techniques. The instruments used are the Perceived Stress Scale (PSS) and the Standard Operating Procedure (SOP) for reminiscence Therapy. This study has been tested for normality and normal distribution. The hypothesis test carried out is a statistical test Paired T-test. The results showed that before the intervention the Mean stress was  $18.96 \pm 6.46$ , while after the intervention the Mean became  $7.64 \pm 3.51$ , so that the difference in Mean was  $11.32 \pm 3.44$  and the results of the hypothesis test were obtained  $p = 0.000$ , which proved a significant effect of reminiscence therapy on stress in the elderly. reminiscence therapy carried out makes the elderly feel happy, respects themselves, evokes positive emotions, and makes the elderly feel calm and comfortable.*

**Keywords: Elderly, Reminiscence Therapy, Stress**