



# Reminiscence

Mengelola Stres Lansia dengan Mengaulas Kenangan Positif

## Apa itu?

Reminiscence adalah kegiatan mengingat kembali pengalaman masa lalu, terutama kenangan yang menyenangkan dan bermakna.

## Contoh Aktivitas Reminiscence



Melihat foto lama



Mendengarkan lagu-lagu kenangan



Menulis cerita hidup



Bercerita bersama keluarga



Menonton film zaman dulu



Menggunakan benda kenangan (seperti kain, barang koleksi)



## Tips Praktis Melakukan Reminiscence

1. Pilih waktu yang tenang dan nyaman
2. Ajak keluarga atau teman untuk berbagi cerita
3. Gunakan media seperti foto, musik, dan barang lama
4. Tanyakan pertanyaan terbuka:
  - "Apa momen paling bahagia waktu muda?"
  - "Siapa teman masa kecil yang paling berkesan?"



• Meningkatkan fungsi kognitif



• Menumbuhkan perasaan bahagia



• Mendorong interaksi sosial



• Membantu mengatasi kesepian dan stres



## Manfaat untuk Lansia



Mengurangi kecemasan & stres



Meningkatkan harga diri



Meningkatkan kualitas tidur



Meningkatkan hubungan dengan orang sekitar



Mengurangi rasa kesepian

## Kapan Waktu Yang Tepat?



Pagi atau sore hari saat suasana tenang



Saat berkumpul bersama keluarga



Saat merasa cemas atau sedih

