

## Pengaruh Terapi *Reminiscence* Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia (*Literature Review*)

Hera Hastuti<sup>1</sup>, Umami Giyanti<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Fatmawati

<sup>2</sup> Universitas Muhammadiyah Tangerang

Email: [herahastuti@gmail.com](mailto:herahastuti@gmail.com)

---

### Abstrak

Negara Indonesia saat ini sedang menuju *ageing population* (negara tua), dengan jumlah lansia yang semakin meningkat dari tahun ke tahun. Seiring dengan peningkatan usia terjadi perubahan fungsional tubuh lansia, termasuk fungsi neurologis. Gangguan mental dan neurologis yang paling umum pada kelompok usia ini adalah demensia dan depresi yang masing-masing mempengaruhi lansia di dunia. Depresi biasanya diobati melalui pengobatan dengan jangka waktu yang lama. Terapi *reminiscence* (kenang-kenangan) secara khusus direkomendasikan untuk lansia dengan depresi. Tujuan *literature review* untuk mengetahui lebih lanjut pengaruh terapi *reminiscence* terhadap tingkat depresi pada lansia. Metode yang digunakan dengan pencarian artikel melalui *database* seperti *Google Scholar*, *Pubmed* dan *Researchgate Journal* dengan kata kunci “*Elderly*” AND “*Reminiscence Therapy*” AND “*Depression*”. Hasil pencarian dari ketiga *database* tersebut didapatkan 18.254 artikel yang kemudian dilakukan *screening*, didapatkan 6 jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi PICOT, masalah, dan tujuan penelitian. Enam jurnal tersebut, secara umum menyatakan bahwa terapi *reminiscence* signifikan dapat menurunkan tingkat depresi pada lansia, didapatkan penurunan nilai TGDS hingga *mean 7.09 point*. Terapi yang dilakukan yaitu dengan bercerita tentang kenangannya, membuat lansia berinteraksi dengan lansia lain serta mengekspresikan diri yang membuat depresi pada lansia dapat berkurang. Terapi dilakukan 6-16 sesi atau 8 minggu. Diharapkan untuk perawat lansia dapat merencanakan penggunaan terapi *reminiscence* untuk mencegah dan mengatasi masalah depresi lansia.

**Kata Kunci:** *Depresi; Kenangan; Lansia; Terapi Reminiscence*

### *The Effect Of Reminiscence Therapy On The Level Of Depression In The Elderly (Literature Review)*

#### ABSTRACT

*The country of Indonesia is currently heading toward an aging population (an old country), with the number of elderly people increasing from year to year. Along with increasing age there are functional changes in the body of the elderly, including neurological function. The most common mental and neurological disorders in this age group are dementia and depression which affect the world's elderly respectively. Depression is usually treated through long-term medications. Reminiscence therapy is*

*specifically recommended for older people with depression. The purpose of the literature review is to find out more about the effect of reminiscence therapy on the level of depression in the elderly. The method used is by searching articles through databases such as Google scholar, Pubmed, and Researchgate Journal with the keywords "Elderly" AND "Reminiscence Therapy" AND "Depression". The search results from the three databases obtained 18,254 articles which were then screened, obtained 6 journals that match the PICOT inclusion criteria, problems, and research objectives. In general, the six journals state that significant reminiscence therapy can reduce the level of depression in the elderly, resulting in a decrease in the TGDS value to a mean of 7.09 points. The therapy is carried out by telling stories about their memories, making the elderly interact with other elderly and expressing themselves which can reduce depression in the elderly. Therapy is carried out in 6-16 sessions or 8 weeks. It is expected that elderly nurses can plan the use of reminiscence therapy to prevent and overcome the problem of depression in the elderly.*

**Keywords:** *Depression; Elderly; Memory; Reminiscence Therapy*

## **PENDAHULUAN**

Laju populasi lansia di seluruh dunia meningkat secara dramatis. Jumlah orang yang berusia 60 tahun bergerak ke atas melebihi jumlah anak di bawah 5 tahun pada tahun 2020. Populasi lanjut usia berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020 sebanyak 25,64 juta jiwa. Data tersebut menunjukkan bahwa jumlah lansia sudah menyentuh 9,6% dari total penduduk Indonesia dan artinya menuju *aging population*. Pada tahun 2022 jumlah lansia telah mencapai 11,40%, yang maknanya sudah 1/5 total penduduk Indonesia adalah lansia (Kemenkes RI, 2022).

Data menurut WHO (2017), lebih dari 20% orang dewasa berusia 60 tahun ke atas menderita gangguan mental atau neurologis (tidak termasuk gangguan sakit kepala) dan 6,6% dari semua kecacatan di antara orang di atas 60 tahun dikaitkan dengan gangguan mental dan neurologis. Gangguan kecemasan mempengaruhi 3,8% dari populasi yang lebih tua, masalah penggunaan narkoba

mempengaruhi hampir 1% dan sekitar seperempat kematian akibat tindakan menyakiti diri sendiri terjadi pada orang-orang yang berusia 60 atau lebih.

Depresi merupakan gangguan mental yang sering terjadi di tengah masyarakat. Berawal dari stress yang tidak di atasi, maka seseorang bisa jatuh ke fase depresi (Lumonggalubis, 2016). Saat ini, terapi obat dan psikoterapi adalah dua metode yang umum digunakan untuk pengobatan depresi. Depresi biasanya diobati dengan pengobatan untuk jangka waktu yang lama. Namun, penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa pendekatan farmakologis memiliki banyak efek samping. Selain itu, lansia tidak dapat mempelajari keterampilan apa pun dari terapi obat dalam perlindungan terhadap kekambuhan depresi. Semakin banyak penelitian dan ulasan mendukung efisiensi pengobatan psikoterapi untuk depresi. Terapi perilaku kognitif, terapi pemecahan masalah dan terapi interpersonal diterima secara luas sebagai metode dalam mengurangi depresi. Berdasarkan intervensi, terapi reminiscence (kenang-

kenangan) secara khusus direkomendasikan untuk orang dewasa dengan depresi. (Chen, T., et al, 2012).

Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Anum, A., et al (2020) dengan judul “*Effects of Reminiscence Therapy on Depression for Elderly with Alzheimer’s Disease*” hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi reminiscence bagi lansia dengan penyakit Alzheimer menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam tingkat depresi antara sebelum intervensi dan setelah intervensi ( $p < 0.005$ ). Penelitian lain yang dilakukan oleh Saleh & Salama (2016) dengan judul “*Effect of Group Reminiscence Therapy on Depression Among Institutionalized Elderly in Dakahlia Governorate-Egypt*” menunjukkan hasil bahwa Tingkat depresi menurun setelah pelaksanaan kelompok terapi reminiscence (kenangan) karena skor depresi rata-rata sebelum intervensi adalah  $7,82 \pm 1,49$ , dibandingkan dengan  $6,03 \pm 1,33$  segera setelah intervensi.

Hal tersebut juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ghanbarpanah, I (2014) berjudul “*Effects Of 8 Weeks (8 Sessions) Group Reminiscence On Mild Cognitive Impaired Elders’ Depression*” bahwa tingkat depresi menurun pada kelompok reminiscence dan kelompok intervensi secara signifikan ( $p = 0,000$  dan  $p = 0,009$ ). Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan *literature review* untuk mendapatkan gambaran *terapi reminiscence* yang paling efektif berpengaruh terhadap depresi pada lansia.

## BAHAN DAN METODE

Metode pada penelitian ini dengan melakukan *literature review* dari beberapa artikel penelitian baik dari jurnal nasional dan jurnal internasional. Artikel yang

dipilih berdasarkan skrining kata kunci dari *database*. Sekaligus ditetapkan kriteria inklusi dan eksklusi agar hasil analisis setiap artikel lebih spesifik dan terukur.

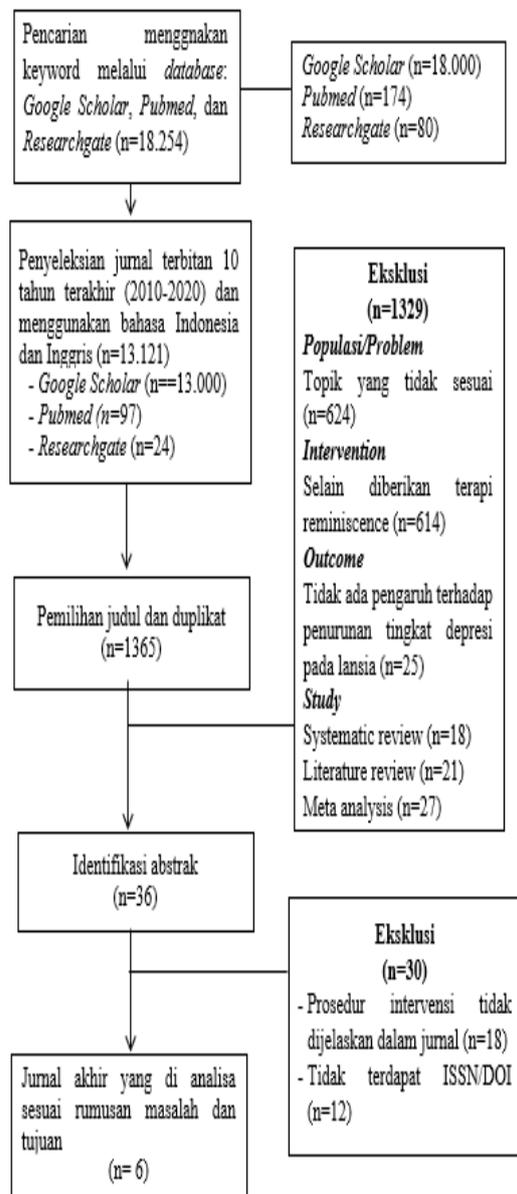
Populasi sampel yang sesuai dalam kriteria inklusi yaitu lansia yang mengalami depresi dengan minimal usia 60 tahun dengan penyakit penyerta seperti alzheimer yang tinggal di panti sosial/ jompo. Intervensi yang sesuai yaitu terapi reminiscence dengan tipe *outcome* terbatas pada pengaruh terapi reminiscence terhadap tingkat depresi pada lansia. *Study design* menggunakan metode *quasy eksperiment, pre eksperiment, group pre-post test* dengan rentang tahun 2010-2020. *Literature review* ini disusun melalui penelusuran jurnal penelitian yang sudah terpublikasi menggunakan tiga *database* yaitu *Google Scholar, Pubmed, dan Researchgate Journal* menggunakan kata kunci *Elderly, Reminiscence Therapy, Depression*.

Jurnal yang masuk dalam kriteria inklusi di analisis, di ekstraksi, di sintesis kemudian ditentukan *evidancenya*. Dari hasil ekstraksi dan analisis diharapkan akan ditemukan sebuah kesimpulan yang dapat dijadikan dasar dalam melakukan intervensi keperawatan pada lansia dengan depresi yang tinggal di panti jompo atau panti sosial tinggal bersama keluarga.

## HASIL DAN BAHASAN

Berdasarkan hasil pencarian *literature* melalui publikasi di tiga *database* dengan menggunakan kata kunci, peneliti mendapatkan 18.254 artikel. Selanjutnya dilakukan *screening* berdasarkan terbitan 10 tahun terakhir didapatkan 13.121 artikel. Lalu di *screening* berdasarkan judul dan duplikat didapatkan 5.133 artikel. Kemudian di *screening* berdasarkan abstrak didapatkan 36 jurnal. Terakhir, berdasarkan kesesuaian kriteria inklusi dan eksklusi

didapatkan 6 jurnal yang digunakan sebagai *literature review*. Hasil seleksi studi dapat digambarkan pada diagram flow berikut ini:



1.1 Gambar Alur hasil pencarian dan Seleksi Studi

Dalam pemilihan jurnal, terdapat beberapa pertimbangan yang disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Beberapa jurnal tidak dapat dijadikan sebagai bahan *literature review*, karena jurnal tersebut tidak memenuhi kriteria

inklusi. Misalnya karena prosedur intervensi tidak dijelaskan dalam jurnal, tidak adanya nomor ISSN atau DOI dan hal yang lainnya. Dari proses pencarian dan pemilihan jurnal tersebut, maka didapatkan 6 jurnal sebagai bahan *literature review* dan di deskripsikan sebagai berikut:

Jurnal pertama dengan judul “*Effects of Reminiscence Therapy on Depression for Elderly with Alzheimer’s Disease*” dilakukan oleh Anum, A., et al. (2020) dengan jumlah sampel 32 lansia yang di bagi menjadi kelompok intervensi 16 responden dan kelompok kontrol 16 responden yang telah sesuai dengan kriteria inklusi. Pada kelompok intervensi dilakukan terapi reminiscence dengan mengadopsi teori menurut Siverová dan Bužgová (2018), terapi reminiscence dilakukan selama 6 minggu berturut-turut dengan satu sesi per minggu, yang berlangsung selama 40-60 menit. Topik terapi dipilih berdasarkan rekomendasi dari Siverova dan Buzgova (2018). Setelah terapi selesai diberikan, maka diberikan kembali kuesioner *Cornell Scale for Depression* untuk mengukur tingkat depresi setelah dilakukan terapi reminiscence pada kelompok intervensi dan membandingkan dengan kelompok kontrol. Didapatkan hasil pada kelompok intervensi (*mean*) 8.00 terjadi penurunan pada tingkat depresi 0.69 sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil (*mean*) 8.38 dengan penurunan tingkat depresi (*mean*) 0.18. maka dapat disimpulkan bahwa terapi reminiscence dapat menurunkan tingkat depresi pada lansia dengan Alzheimer dibuktikan dengan adanya perbedaan yang signifikan pada tingkat depresi antara pre intervensi dan post intervensi pada lansia penderita Alzheimer ( $p < 0.005$ ).

Pada jurnal ke-2 dengan judul “*Effect of Group Reminiscence Therapy on*

*Depression among institutionalized elderly in Dakahlia Governorate – Egypt*” yang dilakukan oleh Saleh & Salama (2016) dengan jumlah sampel 38 lansia sesuai kriteria inklusi. Terapi reminiscence dengan mengadopsi beberapa literature teori menurut Burnside (1993), Cook (1991), Fry (1983), Stinson & Kirk (2006) yang dibagi menjadi kelompok-kelompok kecil di setiap kelompok terdiri dari 3 hingga 5 lansia. Terapi dilakukan satu kali dalam seminggu selama 8 minggu yang berjumlah 8 sesi. Hasil yang didapatkan setelah terapi reminiscence diberikan, skor GDS (*mean*) 6,03 terjadi penurunan pada tingkat depresi sebesar 1.79. kemudian hasil tindak lanjut selama 3 bulan, terjadi peningkatan kembali sebesar 1.42 dengan skor GDS (*mean*) 7.45. Namun demikian, dapat disimpulkan dari penelitian ini bahwa terapi reminiscence dapat menurunkan tingkat depresi pada lansia di panti jompo pemerintah.

Pada jurnal ke-3 dengan judul “*Effects Of 8 Weeks (8 Sessions) Group Reminiscence On Mild Cognitive Impaired Elders’ Depression*” yang dilakukan oleh Ghanbarpanah, I (2014) dengan jumlah sampel yang digunakan 72 orang (48 perempuan dan 24 laki-laki) yang sesuai dengan kriteria inklusi dalam penelitian. Pada penelitian ini dibagi menjadi 3 kelompok, yaitu: kelompok reminiscence, kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pada kelompok reminiscence (n=24) dilakukan terapi dalam 8 minggu terdiri dari 8 sesi, yaitu 1 sesi dilakukan 1 kali dalam 1 minggu dengan durasi 90 menit. Topik yang dibahas dari setiap sesi tergantung pada saran dari para responden. Oleh karena itu, topik pilihan pria berbeda dengan wanita. Namun, tujuan untuk mengingat dan mengenang sangat penting dalam terapi ini, sehingga perbedaan ini diabaikan dalam analisis dan interpretasi hasil. Pada kelompok intervensi tanpa

terapi (n=24) hanya berbicara bersama sebagai intervensi tanpa membahas kenangan. Sedangkan pada kelompok kontrol (n=24) tidak dilakukan intervensi apapun. Setelah selesai, dilakukan kembali pengukuran tingkat depresi untuk mengevaluasi pengaruh terapi terhadap tingkat depresi. Pada kelompok reminiscence didapatkan skor GDS (*mean*) 5.08 terjadi penurunan 1.37, kelompok intervensi 4.70 terjadi penurunan 1.55 sedangkan pada kelompok kontrol 4.25 terjadi peningkatan 0.34. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat depresi menurun pada kelompok reminiscence dan kelompok intervensi secara signifikan ( $p = 0,000$  dan  $p = 0,009$ ).

Pada jurnal ke-4 dengan judul “*Effectiveness Of Group Reminiscence Therapy For Depressive Symptoms In Male Veterans: 6-Month*” yang dilakukan oleh Chueh, K., et al. (2013) dengan jumlah sampel 21 lansia pria yang di bagi menjadi kelompok intervensi 11 responden dan kelompok kontrol 10 responden pria sesuai dengan kriteria inklusi penelitian. Namun, seiring berjalannya terapi reminiscence, responden menjadi berkurang karena sakit. Pada kelompok intervensi tersisa 7 dan kelompok kontrol tersisa 6 responden. Pada kelompok intervensi dilakukan terapi reminiscence dengan memodifikasi penelitian Chiang, et al. (2010). Terapi diadakan di ruang rekreasi selama 4 minggu, dua kali seminggu dengan durasi 60 menit setiap sesi. Intervensi tersebut di tindak lanjuti selama 6 bulan. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak dilakukan intervensi, hanya mendapatkan intervensi perawatan sehari-hari. Namun setelah proses penelitian selesai kelompok kontrol mendapatkan terapi reminiscence.

Sebelum diberikan terapi, dilakukan pengukuran pada tingkat depresi dengan

menggunakan Taiwan Geriatric Depression Scale (TGDS), didapatkan hasil (*mean*) 17.18 (81,81%) dari kelompok intervensi dan 18.20 (70,00%) dari kelompok kontrol. Setelah terapi reminiscence dilakukan, tingkat depresi pada kelompok intervensi turun menjadi 10.09 (9,09%), tiga bulan kemudian tingkat depresi pada kelompok intervensi meningkat menjadi 11.91 (27,27%), dan meningkat menjadi 13.86 (42,86%) pada tindak lanjut 6 bulan. Sedangkan tingkat depresi pada kelompok kontrol dipertahankan pada 19.80 (80,00%) pada akhir intervensi kelompok eksperimen, 18.29 (71,43%) pada tindak lanjut 3 bulan dan 22.33 (83,33%) pada tindak lanjut 6 bulan. Setelah 4 minggu dilakukan terapi reminiscence, kelompok intervensi secara signifikan menurunkan tingkat depresi dalam data post-test, 3 bulan dan 6 bulan, dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini dapat mengurangi gejala depresi setelah intervensi.

Pada jurnal ke-5 dengan judul "*Use of A Structured Reminiscence Protocol To Decrease Depression In Older Women*" yang dilakukan oleh Stinson, C. K., et al. (2010) dengan jumlah sampel 47 lansia yang sesuai dengan kriteria inklusi. Setelah peserta memenuhi kriteria, selanjutnya responden menandatangani persetujuan yang di informasikan, mengisi data demografi dan kuesioner *Geriatric Depression Scale* (GDS). Terapi reminiscence dalam jurnal penelitian ini mengadopsi teori menurut Haight (1992), Hamilton (1992), Burnside (1993), Jones & Beck-Little (2002), Harrand & Bollstetter (2000), Jones (2003), Stinson & Kirk (2006) dan Stinson (2007). Pada kelompok intervensi (n=22) dilakukan terapi reminiscence dengan sesi terstruktur yang dilakukan dua kali seminggu berdurasi selama 60 menit selama 6 minggu. Sedangkan pada kelompok

kontrol (n=25) hanya mendapatkan perawatan sehari-hari.

Setelah sesi terapi selesai, maka dilakukan pengukuran kembali pada tingkat depresi kelompok intervensi dan kontrol. Pada kelompok intervensi didapatkan hasil (*mean*) 6.82 (*post test*), 5.68 (setelah 3 minggu), dan 4.50 (setelah 6 minggu). Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil (*mean*) 9.00 (*post test*), 8.84 (setelah 3 minggu), dan 8.40 (setelah 6 minggu). Maka dapat di simpulkan kelompok reminiscence secara signifikan memiliki skor depresi yang dilaporkan lebih rendah daripada kelompok kontrol pada minggu ke-3 dan ke-6.

Pada jurnal ke-6 dengan judul "*Effect Of Group Reminiscence Therapy On Depression In Older Adults Attending A Day Centre In Shiraz, Southern Islamic Republic Of Iran*" yang dilakukan oleh Sharif, F., et al. (2010) dengan sampel berjumlah 49 dari 300 lansia yang di pilih secara acak sesuai dengan skor GDS-15  $\leq$  10 dari 15 dan kriteria inklusi penelitian. Semua responden di bagi menjadi 5 kelompok dengan 6 sesi (2 kali dalam seminggu selama 3 minggu). Semua peserta dilakukan pengukuran GDS-15 sebelum dan setelah intervensi serta 1 bulan setelah intervensi. Setelah pemberian terapi selesai, maka dilakukan pengukuran kembali dengan hasil skor GDS 6.73 terjadi penurunan tingkat depresi 1.45 poin. Setelah 1 bulan intervensi dilakukan pengukuran kembali dengan hasil skor GDS 7.55, dimana terjadi peningkatan 0.82 poin. Dalam penelitian ini, analisis data mengungkapkan penurunan yang signifikan secara statistik pada skor depresi yang dibandingkan sebelum, segera setelah dan 1 bulan setelah intervensi.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan artikel yang telah di *review* dan di bahas dalam bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi reminiscence secara signifikan dapat mengurangi tingkat depresi pada lansia. Topik atau tema yang digunakan yaitu: pertama, saling menyapa dan berbagi kenangan yang terkait dengan masa kejadian perang. Kedua, meningkatkan kesadaran peserta akan perasaan mereka dan membantu mereka untuk mengekspresikannya. Ketiga, mengidentifikasi hubungan positif dari masa lalu mereka dan cara menerapkan aspek positif dari hubungan masa lalu. Keempat, mengingat kenangan dan kisah hidup. Ke-lima, mengingat masalah dalam setiap transisi kehidupan. Ke-enam, meningkatkan kesadaran akan pencapaian dan tujuan pribadi. Selanjutnya, mengidentifikasi kekuatan dan tujuan positif yang di miliki. Terakhir, melakukan tinjauan keseluruhan sesi yang telah diikuti kemudian ditutup dengan perpisahan. Terapi dilakukan selama 4 minggu, dua kali seminggu dengan durasi 60 menit setiap sesi. Peneliti menyarankan untuk menggunakan prosedur yang di jelaskan dalam jurnal penelitian yang dilakukan oleh Chueh, K., et al. (2013) yang mengadopsi prosedur terapi reminiscence dari penelitian Chiang.,et al. (2010) untuk dilakukan penelitian selanjutnya.

## RUJUKAN

- Anum, A., et al. (2020). Effects of Reminiscence Therapy on Depression for Elderly with Alzheimer's Disease. *Journal of ASIAN Behavioural Studies (jABs)*, (5)15. eISSN: 2514-7528 DOI: <https://doi.org/10.21834/jabs.v5i15.341>
- Badan Pusat Statistik. (2020). Statistik Penduduk lanjut Usia. Subdit. Stat. Pendidikan dan Kesejahteraan Sosial RI
- Chen, T. J., et al. (2012). The Effects Of Reminiscence Therapy On Depressive Symptoms Of Chinese Elderly: Studyprotocol Of A Randomized Controlled Trial. *BMC Psychiatry*2012,12:189
- Chueh & Chang. (2013). Effectiveness Of Group Reminiscence Therapy For Depressive Symptoms In Male Veterans: 6-Month Follow-Up. *Int J Geriatr Psychiatry*. DOI: 10.1002/gps.4013
- Ghanbarpanah, I. (2014). Effects Of 8 Weeks (8 Sessions) Group Reminiscence On Mild Cognitive Impaired Elders' Depression. *International Journal of Biosciences (IJB) (4)5*. ISSN: 2222-5234
- Kementrian Kesehatan, RI. (2022). Profil Kesehatan Lansia. Pusat data dan Teknologi Informasi
- Lumonggalubis, N. (2016). Depresi Tinjauan Psikologi Edisi Pertama. Kencana: Jakarta
- Saleh & Salama. (2016). Effect of Group Reminiscence Therapy on Depression among institutionalized elderly in Dakahlia Governorate – Egypt. *IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS) (5)*. e-ISSN: 2320–1959 DOI: 10.9790/1959-0505021926
- Sharif, F., et al. (2010). Effect Of Group Reminiscence Therapy On Depression In Older Adults Attending A Day Centre In Shiraz, Southern Islamic Republic Of Iran. *Eastern Mediterranean Health Journal (16)7*. ISSN 1020-3397
- Stinson, C. K., et al. (2010). Use of A Structured Reminiscence Protocol To Decrease Depression In Older Women. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*. DOI: 10.1111/j.1365-2850.2010.01556.x

Sukrillah, U. A., et.al. (2017). Penatalaksanaan non-farmakologi reminiscence group therapy sebagai upaya untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia. *Jurnal LINK* (13)2. ISSN 1829-5754

[Lathas., et al \(2014\).](#) Reminiscence therapy: An Overview. *Middle East Journal of Age and Ageing* (11). DOI: 10.5742/MEAA.2014.92393

<https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/mental-health-of-older-adults>

<https://kemosos.go.id/ar/kebijakan-kemensos-untuk-kesejahteraan-sosial-lansia#:~:text=Kemudian%2C%20berdasarkan%20data%20Badan%20Pusat,sebanyak%2025%2C64%20juta%20jiwa>

<https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/ageing-and-health>  
[https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018\\_1274.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf)