

Peningkatan Fungsi Kognitif Lansia Melalui *Reminiscence Therapy*

Hasifah¹, Erna Kadrianti², Alfiah A³, Sri Wahyuni⁴

Kata Kunci:

Fungsi Kognitif
Reminiscence therapy
Lansia

Keywords:

Cognitive Function;
Reminiscence therapy;
Elderly

Correspondensi Author

¹Ilmu Keperawatan, Stikes Nani
Hasanuddin Makassar
Jl. Landak Baru Lrg. 7 No.15
Email: alfiah@stikesnh.ac.id

History Article

Received: 14-12-2022

Reviewed: 20-01-2023

Revised: 16-02-2023

Accepted: 25-02-2023

Published: 28-02-2023

Abstrak. Proses penuaan (aging process) merupakan suatu proses yang alami ditandai dengan adanya penurunan atau perubahan kondisi fisik, psikologis maupun sosial dalam berinteraksi dengan orang lain. Pelaksanaan kegiatan terapi secara kelompok memberi kesempatan kepada lansia untuk membagi pengalamannya pada anggota kelompok, meningkatkan kemampuan komunikasi dan sosialisasi dalam kelompok serta efisiensi biaya maupun efektifitas waktu. Terapi Reminiscence merupakan salah satu metode pengekspresian perasaan akan memicu munculnya rasa percaya diri dan perasaan dihargai pada lansia yang berdampak munculnya coping positif yang mempengaruhi persepsi dan emosi lansia dalam memandang suatu masalah. Tim pengabdian masyarakat mendapatkan data melalui studi pendahuluan pada bulan Januari 2021 di posyandu lansia Taeng wilayah Kerja Puskesmas Pallangga Kabupaten Gowa didapatkan data 58 lansia. Dari data tersebut terdapat 75% lansia mengalami demensia. Melihat bahwa lansia kebanyakan menderita demensia, maka Tim Pengabdian Masyarakat termotivasi untuk melakukan Pengabdian Masyarakat melalui pemberian Terapi Reminiscence pada lansia mengalami demensia dengan menggunakan metode Terapi Aktifitas Kelompok di Posyandu Lansia. Dampak positif dari terselenggaranya program pengabdian masyarakat ini, yakni peserta lansia bisa mengingat memori menyenangkan yang terjadi di masa lalu. Hasil didapatkan lansia antusias menceritakan pengalaman masa lalunya untuk disampaikan kepada orang lain sehingga mereka merasa bisa lebih diterima di masyarakat. Lansia merasa senang dan terlihat gembira karena bisa mengungkapkan perasaannya dengan menceritakan masa lalunya maupun kegiatan sehari-harinya di rumah.

Abstract. The aging process is a natural process characterized by a decrease or change in physical, psychological and social conditions in interacting with other people. Implementation of group therapy activities provides opportunities for the elderly to share their experiences with group members, improve communication skills, and socialize in groups as well as cost efficiency and time effectiveness. Reminiscence therapy is a method of expressing feelings that will trigger the emergence of self-confidence and feelings of respect in the elderly which has an impact on the emergence of positive coping that affects the perceptions and emotions of the elderly in viewing a problem. The community service team obtained data through a preliminary study in Januari 2021 at the Taeng elderly Posyandu in the working are of the Pallangga Health Center, Gowa Regency, Obatined data 58 ederly people. Frem these data there are 75% of the ederly experiencing

dementia. Seeing that the elderly mostly suffer from dementia, then The Community Service Team is motivated to carry out Community Service through the provision of Reminiscence Therapy for the elderly with dementia using the Group Activity Therapy method at the Taeng Elderly Posyandu Palangga Health Center Work area, Gowa Regency. The positive impact of the implementation of this community service program is that elderly participants can remember pleasant memories that occurred in the past. The elderly are enthusiastic about telling their past experiences to convey to others so that they feel they can be more accepted in society. The elderly feel happy and look happy because they can express their feelings by telling their past and their daily activities at home

PENDAHULUAN

Demensia atau yang biasa dikenal dengan penyakit dengan gangguan kognitif merupakan penyakit degenerative yang tidak menular, tetapi berkontribusi terhadap penurunan kualitas hidup seseorang. Bahkan kualitas hidup lansia akan menurun jika fungsi sensori pendengaran juga mengalami penurunan sehingga mengakibatkan keterbatasan interaksi sosial dengan lingkungan sekitar (Hoyer & Roodin, 2009)

Lansia adalah individu yang berada dalam tahapan *usialate adulthood* atau tahap usia dewasa akhir dengan kisaran usia mulai dari 60 tahun ke atas (Satrok, 2006, dalam Widyanto F Chandra 2014). Menua adalah suatu keadaan yang terjadi dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan manusia. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap yaitu masa kanak-kanak, masa dewasa dan masa tua (Kholifah, 2016).

Lansia merupakan tahap akhir dari proses penuaan. Proses menjadi tua akan dialami oleh setiap orang. Masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir, dimana dimasa ini seseorang akan mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap sehingga tidak dapat melakukan tugas sehari-harinya (tahap penurunan). Penuaan merupakan perubahan kumulatif pada makhluk hidup termasuk tubuh, jaringan and sel yang mengalami penurunan kapasitas fungsional (Manurung, 2020).

Seiring dengan proses menua, tubuh akan mengalami berbagai masalah kesehatan atau yang biasa disebut dengan penyakit

degeneratif. Salah satu penyakit degeneratif yang kerap diderita lansia adalah penyakit demensia atau banyak dikenal dengan sebutan pikun. Demensia adalah istilah umum yang digunakan untuk menggambarkan kerusakan fungsi kognitif global yang biasanya bersifat progresif dan mempengaruhi aktifitas kehidupan sehari-hari (Stanley, M. dan Patricia Gauntlett Bearce, 2016).

Penduduk lansia sampai pada tahun 2020 diperkirakan mencapai 28,8 juta jiwa atau 11,34 % dari jumlah penduduk tanah air, angka ini menjadi tantangan bagi terciptanya lansia sehat dan produktif (BPS, 2020). Jumlah Lansia di Kabupaten Gowa sebanyak 1093 jiwa. (BPS Gowa, 2020). Prevalensi gangguan kognitif termasuk demensia meningkat sejalan bertambahnya usia, kurang dari 3 % terjadi pada kelompok usia 65-75 dan lebih dari 25 % terjadi pada kelompok usia 85 tahun ke atas (WHO, 2020).

Salah satu bentuk terapi modalitas yang sangat berpengaruh pada fungsi peningkatan fungsi kognitif lansia adalah *Reminiscence Therapy* merupakan bentuk terapi non-farmakologis yang dilakukan pada lansia untuk meningkatkan daya ingat lansia sehingga dapat memperbaiki dan mempertahankan sikap lansia agar mampu bertahan dan bersosialisasi dengan lingkungan masyarakat sekitar dengan harapan lansia dapat tetap berhubungan dengan keluarga, teman, dan sistem pendukung yang ada ketika menjalani terapi (Tamher dan Noorkasiami, 2009).

Dalam proses terapi reminiscence ini terjadi proses berpikir dengan cara yang menyenangkan karena mengajak peserta menggali pengalaman menyenangkan yang memunculkan semangat dan perasaan bahagia.

Aktifitas yang melibatkan kegiatan berpikir ini disebut dengan aktivitas kognitif (Wreksoatmodjo, 2013).

Dari beberapa teori tersebut dapat disimpulkan bahwa *terapi reminiscence* adalah suatu terapi yang dilakukan pada individu dengan cara memotivasi individu untuk mengingat kembali kejadian masa lalu serta kemampuan menyelesaikan masalahnya sehingga kelak bisa menyampaikan kepada keluarga ataupun masyarakat lainnya

Tim pengabdian masyarakat mendapatkan data melalui studi pendahuluan pada bulan Januari 2021 di posyandu lansia Taeng wilayah Kerja Puskesmas Pallangga Kabupaten Gowa didapatkan data 58 lansia. Dari data tersebut terdapat 75% lansia mengalami demensia.

Berdasarkan latar belakang, menunjukkan bahwa lansia kebanyakan menderita demensia. Kemampuan kognitif yang mulai menurun ini dapat ditingkatkan salah satunya dengan memberikan terapi *reminiscence* agar fungsi kognitifnya dapat berfungsi dengan

baik dan optimal. Maka dari itu Tim Pengabdian Masyarakat termotivasi untuk melakukan Pengabdian Masyarakat melalui pemberian *terapi reminiscence* pada lansia mengalami demensia dengan menggunakan metode Terapi Aktifitas Kelompok di Posyandu Lansia Taeng Wilayah Kerja Puskesmas Palangga Kabupaten Gowa.

METODE

Metode pelaksanaan dari kegiatan ini adalah Tim pengabdian masyarakat melakukan evaluasi terlebih dahulu kepada peserta yang akan diberikan terapi yaitu lansia yang berada dilingkup wilayah kerja Puskesmas Pallangga Kabupaten Gowa. *Terapi Reminiscence* ini diberikan pada lansia yang mengalami demensia dengan menggunakan metode TAK (Terapi aktifitas kelompok) di Posyandu Lansia Taeng di wilayah Kerja Puskesmas Palangga Kabupaten Gowa. Berikut uraian metode pelaksanaan PKM.

Tabel 1. Metode Pelaksanaan

No	Waktu	Kegiatan Terapi	Kegiatan Peserta
		<i>Pembukaan :</i>	
1.	5 menit	1. Memberi salam 2. Menjelaskan tujuan pembelajaran. 3. Menyebutkan materi / pokok bahasan yang akan disampaikan	1. Menjawab salam 2. Mendengarkan dan memperhatikan
		<i>Pelaksanaan :</i>	
		1. Menjelaskan dan membagikan format SPMSQ 2. Menjelaskan materi penyuluhan secara berurutan dan teratur. 3. Menjelaskan tatacara pelaksanaan terapi 4. Melakukan terapi <i>reminiscence</i> dengan metode TAK	
		Materi dan pelaksanaan TAK:	
2	35 menit	1. Pengertian terapi <i>reminiscence</i> 2. Persiapan alat seperti majalah, peralatan memasak, dan peralatan kebersihan, selain itu dapat juga menggunakan foto-foto pribadi, alat untuk memutar musik atau video, video dan kaset, buku, pulpen, stimulus bau seperti kopi, stimulus rasa, dan bahan-bahan lain untuk menstimulasi sentuhan, serta persiapan lingkungan yang kondusif. 3. Prosedur pelaksanaan Sesi 1. Berbagi pengalaman masa anak Sesi 2. Berbagi pengalaman masa remaja Sesi 3. Berbagi pengalaman masa dewasa Sesi 4. Berbagi pengalaman keluarga dirmh	Menyimak, memperhatikan dan berpartisipasi dalam kegiatan TAK

Sesi 5. Evaluasi integritas diri

<i>Evaluasi :</i>		
		Meminta kepada warga menjelaskan atau menyebutkan kembali tentang:
3.	20 menit	1. Pengertian reminiscence 2. Pengalaman tentang masa lalu sesuai sesi dalam sop terapi reminiscence
		Bertanya & menjawab pertanyaan.
<i>Penutup :</i>		
4.	5 menit	1. Mengucapkan terimakasih atas peran peserta 2. Mengucapkan terima kasih dan mengucapkan salam.
		Menjawab salam

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden adalah kelompok lansia yang berumur >60 tahun. Yang berdomisili di kelurahan Taeng Kecamatan Pallangga Kabupaten Gowa. Pengabdian masyarakat dilakukan pada bulan Mei tahun 2021 bertempat di posyandu lansia di wilayah kerja Puskesmas Palangga Kabupaten Gowa.

Tabel 1. Karakteristik Usia Responden

Usia Responden	Frekuensi	
	N	%
60-65 tahun	10	45,4
66-70 tahun	4	18,2
70-80 tahun	8	22,7
Total	22	100

Jenis Kelamin	Frekuensi	
	N	%
Perempuan	15	68,2
Laki-laki	7	31,8
Total	22	100

Pada tabel 1 menunjukkan jumlah responden sebanyak 22 orang dimana terdapat lansia laki-laki berjumlah 7 orang (31,8 %) dan lansia perempuan berjumlah 15 orang (68,2%) dengan rentang umur 60-65 tahun sebanyak 10 orang (45,4 %), 66-70 thn sebanyak 4 orang (18,2 %), 71-75 thn sebanyak 5 orang (22,7 %), 76-80 thn sebanyak orang (4,5%).

Pada tabel 2 menunjukkan Lansia yang mengalami gangguan fungsi intelektual ringan sebanyak 5 orang (22,8%), lansia yang mengalami gangguan fungsi intelektual sedang sebanyak 13 orang (59,1%) dan lansia yang mengalami gangguan fungsi intelektual berat 4 orang (18,1%).

Tabel 2. Hasil pengamatan tingkat fungsi intelektual lansia sebelum dilakukan terapi reminiscence di posyandu lansia Taeng.

Fuungsi Intelektual	Frekuensi	
	N	%
Normal		
Ringan	5	22,8
Sedang	8	59,1
Berat	4	18,1
Total	22	100

Tabel 3. Hasil pengamatan Lansia yang mengalami Peningkatan fungsi intelektual setelah diberikan terapi reminiscence di posyandu lansia Taeng

Peningkatan Fuungsi Intelektual	Frekuensi	
	N	%
Terjadi perubahan fungsi intelektual	16	72,7
Tidak terjadi perubahan fungsi intelektual	6	17,3
Total	22	100

Pada tabel 3 lansia yang mengalami peningkatan fungsi intelektual sebanyak 16 orang (72,7%) dan lansia yang tidak mengalami peningkatan fungsi intelektual sebanyak 6 orang (27,3%).

Tabel 4. Hasil pengamatan tingkat fungsi intelektual pada lansia setelah diberikan terapi reminiscence di posyandu lansia Taeng

Fuungsi Intelektual	Frekuensi	
	n	%
Normal	3	13,7
Ringan	12	54,6
Sedang	6	27,7
Berat	1	4,5
Total	22	100

Tabel 4. Adapun perubahan tingkat fungsi intelektual lansia setelah diberikan terapi *reminiscence* yakni jumlah lansia dengan fungsi intelektual normal sebanyak 3 orang (13,7%), lansia dengan fungsi intelektual ringan sebanyak 12 orang (54,6%), lansia dengan fungsi intelektual sedang sebanyak 6 orang (27,2%) serta lansia dengan fungsi intelektual berat sebanyak 1 orang (4,5%)

Dampak positif dari terselenggaranya program pengabdian masyarakat ini, yakni peserta lansia bisa mengingat memori menyenangkan yang terjadi di masa lalu. Lansia antusias menceritakan pengalaman masa lalunya untuk disampaikan kepada orang lain sehingga mereka merasa bisa lebih diterima di masyarakat. Lansia merasa senang dan terlihat gembira karena bisa mengungkapkan perasaannya dengan menceritakan masa lalunya maupun kegiatan sehari-harinya di rumah. Afrilia (2019) mengungkapkan bahwa kegiatan lansia untuk mengaktifkan ingatannya akan membantu memperkuat pikirannya, sehingga sel-sel saraf akan tetap tumbuh dan koneksi akan terus menguat

Susanto, Soetjningsih, & Samiyono (2020) menjelaskan bahwa terapi *reminiscence* dapat menurunkan masalah psikologis yang dihadapi oleh lansia melalui kegiatan mengenang masa lalu yang menyenangkan. Kegiatan mengenang pengalaman indah ini akan memunculkan perasaan bahagia pada lansia, dan memungkinkan untuk mempertahankan fungsi kognitifnya yang

cenderung menurun melalui berbagai aktivitas yang dilakukan selama terapi yang menggunakan daya pikirnya. Kelompok eksperimen yang diberi intervensi ternyata memperoleh hasil fungsi kognitif yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol (Lin & Yen, 2018).

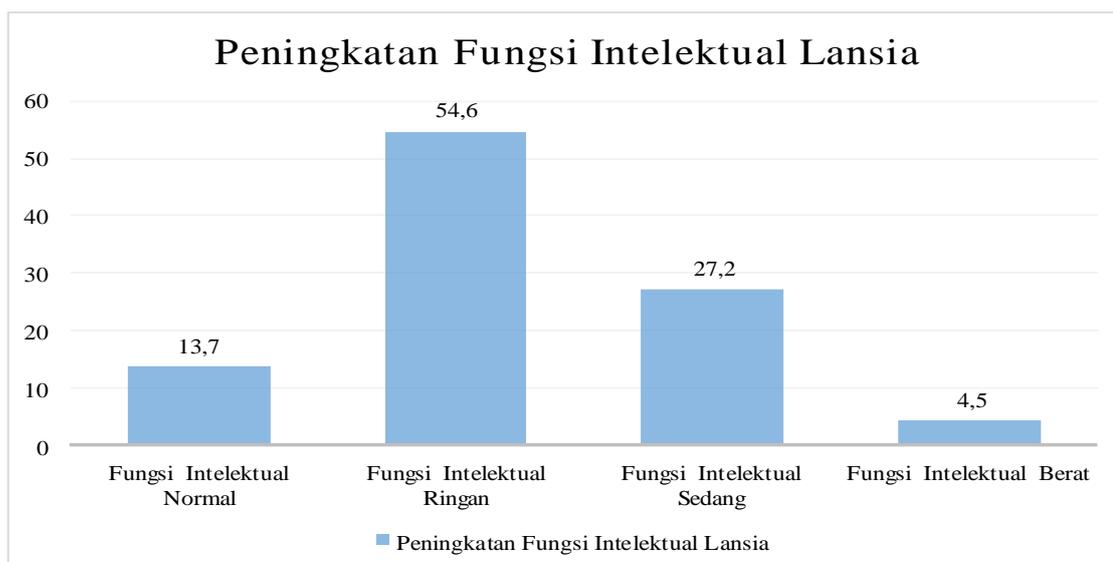
Proses mengingat masa lalu dalam setiap sesi terapi *reminiscence* mengajak peserta untuk terus mengaktifkan ingatan dan pikirannya yang berhubungan dengan perasaan dan pengalaman. Hal ini akan semakin memperkuat bagian otak yang mengontrol hubungan spasial dan meningkatkan kemampuan menyatukan segala sesuatu dengan cara mengenang pengalaman yang menyenangkan di masa lalu. Partisipan yang pada awal sesi kesulitan menemukan pengalamannya, akhirnya mampu menemukannya setelah dipancing dengan pertanyaan-pertanyaan dari terapis dan mendengarkan cerita dari partisipan yang lain. Partisipan akan terstimulasi menceritakan pengalamannya ketika mendengarkan cerita dari teman kelompok dalam terapi (Ilham, Ibrahim, & Igrisa, 2020).

Berdasarkan *sharing refleksi* akhir, beberapa partisipan merasa semakin diteguhkan dan bahagia untuk melanjutkan hidupnya di rumah perawatan lansia ini dengan penuh syukur. Kegiatan mengenang peristiwa yang membahagiakan di masa lalu bisa menjadi motivasi bagi lansia untuk menjalani dan menerima situasi hidupnya saat ini (Rahayuni, Utami, & Swedarma, 2015).

Upaya berkelanjutan dari kegiatan terapi ini diharapkan ada pembimbingan secara kontinu sebagai aktifitas mingguan di posyandu lansia sehingga bisa dikatakan sebagai kegiatan terjadwal diposyandu lansia agar fungsi intelektual lansia bisa dilatih dengan baik.



Gambar 1: Tim Memberikan terapi *reminiscence* dengan metode terapi Aktivitas kelompok



Grafik 1. Peningkatan Fungsi Intelektual Setelah diberikan terapi reminiscence

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan dan pembahasan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, maka dapat disimpulkan terdeteksinya tingkat fungsi intelektual pada lansia serta terjadinya peningkatan fungsi intelektual pada lansia setelah diberikan *terapi reminiscence* di posyandu lansia. Sebagai Saran kepada pihak-pihak yang terkait agar dapat menindak lanjuti hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk dapat diterapkan pada kegiatan posyandu lansia pada setiap bulan untuk mengatasi masalah gangguan fungsi intelektual pada lansia

DAFTAR RUJUKAN

Afrilia, D. (2019), Mengenal Kondisi Penuaan Otak. *Lokadata Indonesia*. <https://lokadata.id/artikel/mengenal-kondisi-penuaanotak>.

Badan Pusat Statistik Gowa. (2020). Data Lansia di Kabupaten Gowa. Sulawesi.bisnis.com. Makassar

Badan Pusat Statistik. (2020). Statistik Penduduk Lansia 2020. <http://www.bps.go.id>

Ebersole & Hest (2010) “*Gerontological Nursing Healthy Aging*”. 5th Edition

Handayani, dkk (2013).“ Pesantren Lansia sebagai Upaya Meminimalkan Resiko Penurunan Fungsi Kognitif pada Lansia di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Unit II Pucang Gading Semarang”. *Jurnal Keperawatan Komunitas* Vol.1 no.1

Ilham, R., Ibrahim, S. A., & Igrisa, M. D.P. (2020). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Wredha. *Jambura. Journal of Health and Sciences and Research*, Vol. 2, No. 1, h. 12-23. <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/article/view/4349>

Jones G, and Miesen B(eds) (2013). “*Care Giving In Dementia Research And Application 2nd edn*”. USA and Canada : Routledge

Kholifah (2016). Modul dan Bahan Ajar Keperawatan Gerontik. Kemenkes RI

Latha K, et.al (2016). “*Reminiscence: An Everview*”. *Middle East Journal of Age and Ageing II (1)*, PP, 18-22, doi : 10.5742/MEAA.2014.92393

Lin, Li-Jung, & Yen, Hsin-Yen. (2018). Efficacy of Reminiscence Therapy on Cognitive Function in Older Adults A Horticultural Life Review Program. *Topics in Geriatric Rehabilitation*, Vol.

- 34, No. 2, h. 112 -117. https://journals.lww.com/topicsingeriatricrehabilitation/Abstract/2018/04000/Efficacy_of_Remimniscence_Therapy_on_Cognitive.5.aspx
- Manurung (2016). "Terapi Reminiscence". Jakarta Timur: CV. Trans Info Medika.
- Manurung (2020). "Buku Ajar Keperawatan Gerontik". Jakarta: salemba.
- Nugroho W, (2018). "Gerontik & Geriatrik", Edisi 3. Jakarta: ECG.
- Poorneselvan & Steefel (2014). "*Efect Individual Remeniscence Well Being and Adult Depretion In India*".
- Hoyer, H.J., & Roodin, P.A (2009). *Adult Development and Aging: (6ed., Vol. Learning Resources: Book Review*. New York: McGraw Hill
- Rahayuni, N. P. N., Utami, P. A. S., & Swedarma, K. E. (2015). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Stres Lansia. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, Vol. 2, No. 2, h. 130 – 138. <https://media.neliti.com/media/publications/181758-ID-pengaruhterapi-reminiscence-terhadap-st.pdf>
- Santoso & Rohmah (2011). "Gangguan Gerak dan Fungsi Kognitif pada Wanita Lanjut Usia". P.41-57
- Stainley, M & Patricia G B. (2016). "*Gerontological Nursing*": *A Health Promotion Approach*
- Tamher, S. & Noorkasiani. (2009). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Widyanto Faisal Chandra (2014). "Keperawatan Komunitas". Yogyakarta : Nuha Medika
- WHO, 2020. *Global Health and Aging Available*.
- Wreksoatmodjo, B. R. (2015). Aktivitas kognitif memengaruhi fungsi kognitif lanjut usia di Jakarta. *CDK*, Vol. 4, No. 1, h. 7 – 13. <http://www.cdkjournal.com/index.php/CDK/article/download/1047/766>