

Pengaruh Terapi *Reminiscence* Terhadap Tingkat Kognitif Pada Lansia Di Wisma Lansia Taman Bodhi Asri

Siska Evi Martina¹, Janno Sinaga², Rumondang Gultom³, Anggi Lestari⁴

^{1,2,3}Universitas Sari Mutiara Indonesia, Indonesia

⁴Mahasiswa ners Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara, Indonesia

Artikel Informasi	Abstract
Received : 17 Mei 2024	<p><i>Impaired cognitive function is a deterioration of ability to remember and memory that can affect the elderly routine activities. Reminiscence is one method of expressing feelings that will trigger the emergence of self-confidence and feelings of respect of the elderly which has an impact on the emergence of positive coping that affects the perception and emotions of the elderly in facing a problem. The purpose of this study was to determine the effect of reminiscence therapy on cognitive level of the elderly at Wisma Lansia Taman Bodhi Asri. The type of research is quasy experiment with pretest-postest research design with control group design in which only the intervented group was given treatment. The population of this study were 65 elderly people. The sample of this study were 39 elderly people. The Sampling Technique used purposive sampling technique. The Data from the results of the study used the Paired sample T test. The results showed that the elderly who got intervene by reminiscence therapy group increased significantly (P value = 0.000). This shows that Ho was rejected, which means that there was an effect of reminiscence therapy on the cognitive level of the elderly at Wisma Lansia Taman Bodhi Asri. While there was no change in the control group used an independent t test with (P value = 0.753). This therapy was recommended as one of the therapies that can be done in an effort to maintain cognitive levels in the elderly.</i></p>
Revised : 25 Mei 2024	
Available Online : 31 Mei 2024	
Keyword	
<i>reminiscence therapy, cognitive level of elderly</i>	
Korespondensi	
Phone	
Email	siskaevi21@gmail.com

PENDAHULUAN

Penuaan Penduduk (*ageing population*) sudah menjadi fenomena global. Hampir setiap negara di dunia mengalami penambahan penduduk lanjut usia yang sangat drastis baik jumlah maupun proporsinya dalam populasi. Secara global, ada 727 juta orang yang berusia 65 tahun atau lebih pada tahun 2020 (UN, 2020). di tahun 2021 lansia meningkat menjadi 29,52 %. (Badan Pusat Statistik, 2021). Proporsi penduduk di atas 60 tahun di dunia diperkirakan akan terus meningkat. Perkiraan peningkatan dari tahun 2000 sampai 2050 akan berlipat ganda dari sekitar 11%

menjadi 22%, atau secara absolut meningkat dari 605 juta menjadi 2 milyar lansia(*World Health Organization*, 2018).

Menurut data dari *World Population Ageing* secara global ada 703 juta jiwa penduduk lansia berusia 65 tahun atau lebih pada tahun 2019 (*United Nations*, 2019). Di Indonesia jumlah penduduk lansia sekitar 27,1 juta orang atau hampir 10% dari total penduduk. Pada tahun 2025 diproyeksikan jumlah Lansia meningkat menjadi 33,7 juta jiwa (11,8%). (Kemenkes (2019) Populasi lansia

di Sumatera utara pada tahun 2018 sebanyak 7,5% meningkat menjadi 7,8% pada tahun 2019. (statistik penduduk lanjut usia provinsi sumatera utara, 2019). Hasil Susenas (2020) proporsi pra lansia sebesar 15,32%. Hal ini menunjukkan bahwa Sumatera Utara termasuk daerah dengan struktur penduduk menuju tua.

Penuaan menimbulkan berbagai kondisi klinis yang umumnya ditemukan pada lansia yang dikenal dengan istilah *sindrom geriatri*. *Sindrom geriatri* meningkat seiring bertambahnya usia dan memiliki gejala yang signifikan berpengaruh pada kualitas hidup, kecacatan, dan penggunaan sumber daya perawatan kesehatan (Tkacheva et al., 2018). Lansia beresiko mengalami gangguan fungsi kognitif dengan bertambah usia dan menurunnya fungsi organ tubuh (*World Health Organization* 2019). Bertambahnya umur dapat mempengaruhi penurunan fungsi kognitif pada usia-lanjut, fungsi kognitif yang menurun mengakibatkan penurunan fungsi intelektual, berkurangnya transmisi saraf di otak, sehingga proses informasi melambat bahkan banyak informasi hilang selama transmisi. Gejala lain akibat penurunan fungsi kognitif adalah berkurangnya akumulasi informasi baru, dan informasi dari memori. Lansia mengalami kecenderungan mengingat kejadian masa lalu atau memori jangka panjang lebih baik daripada mengingat kejadian yang baru (David, 2017).

Perubahan yang tampak pada lansia adalah ditemukannya masalah fungsi kerja otak menurun atau biasa disebut menurunnya fungsi kognitif. Menurunnya fungsi kognitif pada lansia disebabkan oleh berkurangnya jumlah sel anatomis, terpaparnya radikal bebas, terpaparnya polusi, menurunnya asupan makanan, dan berkurangnya aktivitas sehingga hal tersebut menyebabkan perubahan struktur anatomi dan fisiologis menuju usia menua salah satunya adalah otak. Gejala yang sering tampak pada dampak penurunan fungsi kognitif adalah mudah lupa dan merupakan gejala ringan. Gejala ini

ditemukan pada usia 50-59 persen dan diprediksi sebanyak 39% dari jumlah total lansia dan akan bertambah sampai 85 % ketika menginjak usia lebih dari 80 tahun. Gangguan fungsi kognitif merupakan kemunduran daya ingat dan memori yang dapat mempengaruhi rutinitas aktifitas lansia.(Aini & Puspitasari, 2016; Manungkalit et al., 2021).

Beberapa cara untuk mengoptimalkan fungsi kognitif pada lansia ini antara lain dengan senam otak, latihan peningkatan fungsi memori, latihan kecepatan berpikir, fungsi eksekutif, atensi, permainan video game, dan bermain puzzle. Selain beberapa cara tersebut, ada terapi yang bisa membantu untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia yaitu dengan terapi reminiscence (Dewi, 2016; Dewi, 2018; Lopesa, Alfonso, & Ribeiroa, 2016).

Gangguan kognitif dapat dicegah dengan memperbanyak aktifitas gerak dan pemikiran yang melibatkan otak bagian kanan dan kiri (Khuluq, 2009 dalam Dewi, 2018). Fenomena yang terjadi di lapangan menunjukkan bahwa penurunan fungsi kognitif pada lansia belum mendapatkan penanganan yang maksimal. Teknik peningkatan fungsi kognitif lansia harus dibuat lebih mudah dan efektif. Salah satunya adalah terapi Reminiscence.

Reminiscence merupakan salah satu metode pengekspresian perasaan yang akan memicu munculnya rasa percaya diri dan perasaan dihargai pada lansia yang berdampak pada munculnya koping positif yang mempengaruhi persepsi dan emosi lansia dalam memandang suatu masalah. Terapi ini bertujuan untuk membantu meningkatkan fungsi kognitif pada lansia (Jahanbin, 2013, Dewi 2018, Martina 2020). Terapi Reminiscence masih jarang diminati di Indonesia akibat kurang maksimalnya sosialisasi kepada masyarakat sehingga penurunan fungsi kognitif pada lansia masih menjadi masalah utama. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh terapi reminiscence terhadap tingkat kognitif pada lansia di Wisma lansia Taman Bodhi

Asri

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Kayang, 2019) yang meneliti tentang pengaruh *reminiscence therapy* terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Samarinda diperoleh hasil ada pengaruh pemberian *reminiscence therapy* terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia dengan nilai $p = 0,002$ ($p < \alpha; \alpha = 0,05$). Hal ini sejalan dengan penelitian (Al-Finatunni'mah & Nurhidayati, 2020) setelah dilakukan intervensi senam otak selama seminggu, skor MMSE meningkat dengan kisaran 0-16.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di Wisma Lansia Taman Bodhi Asri jumlah lansia 65 orang, dan 8 lansia yang telah diwawancara menggunakan lembar kuisioner *moca ina* terdapat bahwa lansia tidak dapat mengingat waktu, tempat, hilangnya memori, tidak dapat mengingat dan memahami kata atau kalimat dengan tepat, dan belum pernah dilakukanya terapi *reminiscence*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol Di Wisma Lansia Taman Bodhi Asri (N=39)

Karakteristik	F	%
Usia		
60-74 tahun	17	43,6
75-80 tahun	22	56,4
Jenis Kelamin		
Laki-laki	17	43,6
Perempuan	22	56,4
Pendidikan		
SD	20	51,3

Berdasarkan masalah diatas maka penulis tertarik untuk mengetahui pengaruh terapi *reminiscence* terhadap tingkat kognitif pada lansia di Panti Wisma Lansia Taman Bodhi Asri

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan *quasi eksperimen*. Dengan metode penelitian kuantitatif, desain yang digunakan adalah eksperimen yaitu penelitian yang bertujuan mengungkapkan sebab akibat dengan cara melibatkan dua kelompok eksperimen dengan *Pretest-Posttest with control group*. Berdasarkan rumus slovin, besar sampel yang didapatkan 39 orang lansia dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* dimana terbagi menjadi 19 kelompok intervensi dan 20 kelompok kontrol Kriteria inklusi Lansia yang berusia 60-80 tahun, Lansia yang tinggal di Panti jompo, Lansia yang kooperatif dan komunikatif, Lansia yang bersedia menjadi responden, Lansia yang tidak buta huruf, Lansia yang bisa menggunakan B. indonesia

SMP	14	35,9
SMA	5	12,8

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat karakteristik responden dalam penelitian ini berdasarkan usia mayoritas lansia yang berusia 75-80 tahun sebanyak 56,4%, berdasarkan jenis kelamin mayoritas perempuan sebanyak 56,4 %, dan berdasarkan pendidikan mayoritas SD sebanyak 51,3%.

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Tingkat Kognitif Kelompok Intervensi Sebelum Dilakukan Terapi Remiscence Di Wisma Lansia Taman Bodhi Asri

Tingkat Kognitif	F	%
kognitif ringan	4	21,1
kognitif sedang	14	73,3
kognitif berat	1	5,3

Berdasarkan tabel 2 hasil frekuensi tingkat kognitif pada lansia sebelum dilakukan intervensi 14 responden yang mengalami kognitif sedang dengan presentasi (73,7%), 4 responden yang mengalami kognitif ringan dengan presentasi (21,1%).

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Tingkat Kognitif Kelompok Intervensi Sesudah Dilakukan Terapi Remiscence Di Wisma Lansia Taman Bodhi Asri

Tingkat Kognitif	F	%
Normal	5	26,3
Kognitif Ringan	13	68,4
Kognitif Sedang	1	5,3

Berdasarkan tabel.3 hasil frekuensi tingkat kognitif pada lansia sesudah dilakukannya intervensi terapi reminiscence 13 responden mengalami kognitif ringan dengan presentasi (68,4%), 5 responden normal dengan presentasi (26,3%).

Tabel 4.
Distribusi Frekuensi Tingkat Kognitif Sebelum Kelompok Kontrol Di Wisma Lansia Taman Bodhi Asri

Tingkat Kognitif	F	%
kognitif ringan	5	25

kognitif sedang	13	65
kognitif berat	2	10

Berdasarkan tabel 4 hasil frekuensi tingkat kognitif pada lansia kelompok kontrol 13 responden yang mengalami kognitif sedang dengan presentasi (65,%), 5 responden mengalami kognitif kognitif ringan dengan presentasi (25%).

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Tingkat Kognitif Sesudah Kelompok Kontrol Di Wisma Lansia Taman Bodhi Asri

Tingkat Kognitif	F	%
kognitif ringan	1	5
kognitif sedang	18	90
kognitif berat	1	5

Berdasarkan tabel 5 hasil frekuensi tingkat kognitif pada lansia kelompok kontrol 18 responden yang mengalami kognitif sedang dengan presentasi (90 %).

Tabel 6
Analisis Perbedaan Tingkat Kognitif Pada Lansia Sebelum Terapi Reminiscence Di Wisma Lansia Taman Bodhi Asri

Variabel	Kelompok	Mean	SD	SE	P value
Tingkat kognitif lansia	Intervensi	16,63	3.095	0.710	0.93
	Kontrol	14.85	3.345	0.748	

Berdasarkan tabel 6 Untuk melihat perbedaan sebelum kelompok intervensi dan kelompok

kontrol dilakukan dengan *uji t independen*. Hasil analisis menyimpulkan tingkat kognitif lansia sebelum dilakukannya intervensi tidak ada perbedaan yang bermakna antara kelompok intervensi dan kontrol (*p value* =0.923, $\alpha < 0.05$).

Tabel 7
Analisis Perbedaan Tingkat Kognitif Pada Lansia Sesudah Terapi Reminiscence Di Wisma Lansia Taman Bodhi Asri

Variabel	Kelompok	Mean	SD	SE	P Value
Tingkat kognitif lansia	Intervensi	23.52	3.43	0.78	0.000
	Kontrol	14.55	3.58	0.57	

Berdasarkan tabel 7 Untuk melihat perbedaan sesudah kelompok intervensi dan kelompok kontrol dilakukan dengan *uji t independen*. Hasil analisis menyimpulkan tingkat kognitif lansia sesudah dilakukannya intervensi ada perbedaan yang bermakna antara kelompok intervensi dan kontrol (*p value* =0,000, $\alpha < 0,05$).

Tabel 8
Analisis Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Tingkat Kognitif Pada Lansia Di Wisma Lansia Taman Bodhi Asri (n=19)

Variabel	Mean	N	Beda Mean	SD	95% CI		Nilai p
					Lower	Upper	
Pretes intervensi	16.63	19	-6.895	1.853	-7.788	-6.002	16.22

Posttest	23.53	19
Intervensi		

Berdasarkan tabel 8 yang menunjukkan uji statistik variabel kelompok intervensi sebelum dan sesudah pemberian terapi reminiscence, hasil uji *paired sample t test* menunjukkan nilai sig- (2-tailed) nilai *p value* $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kognitif sebelum dan sesudah terapi reminiscence.

Tabel 9
Analisis Perbedaan Tingkat Kognitif Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Terapi Reminiscence Di Wisma Lansia Taman Bodhi Asri

Variabel	Kelompok	Mean	SD	95% CI		T	P. Value
				Lower	Upper		
Tingkat kognitif lansia	Intervensi sebelum	16.6	3.0	-	-	-	0.000
	Sesudah	23.5	3.4	70	25	97	
Kontrol	Sebelum	14.8	3.3	-	2.21	0.3	0.75
	Sesudah	14.5	2.5	35	35	17	

Berdasarkan Tabel 9 hasil analisis tingkat kognitif antara kelompok intervensi dan kontrol sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terapi *reminiscence* di dapatkan, pada kelompok intervensi :rata-rata tingkat kognitif sebelum intervensi 16.63 dengan standar deviasi 3.095, sedangkan rata-rata

tingkat kognitif setelah intervensi 23.52 dengan standar deviasi 3.437. Hasil uji statistik didapatkan nilai *P value* = 0.000 maka ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kognitif lansia sebelum dan sesudah intervensi terapi *remembrance*.

Hasil analisis kelompok kontrol sebelum rata-rata 14.85, dengan standar deviasi 3.34 sedangkan kelompok kontrol sesudah 14.55, dengan standar deviasi 2.58. Hasil uji statistik di dapatkan nilai *P value* = 0.753, maka tidak ada perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan pengukuran tingkat kognitif dengan alat ukur lembar kuisisioner moca –ina .

PEMBAHASAN

Tingkat Kognitif kelompok intervensi sebelum diberikan terapi *remembrance* di Wisma Lansia Taman Bodhi Asri

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kognitif sebelum diberikan terapi *remembrance* 14 responden mengalami kognitif sedang dengan presentasi (73,3%). Hal ini di dukung dari data hasil penelitian pengisian kuisisioner Moca-Ina dengan metode wawancara.

Dari data demografi dapat dilihat bahwa responden mayoritas usia 75-80 tahun sebanyak 22 orang (56,34%). Usia merupakan faktor yang mempengaruhi perubahan tingkat kognitif. Hal ini sesuai dengan pendapat Yuniati & Riza, dalam Ani kuswati, taat sumedi (2004,2020). Bahwa faktor umur sangat berpengaruh terhadap fungsi kognitif pada lansia. Pada umumnya lansia cenderung sulit untuk mengingat hal-hal yang baru atau hal-hal yang lama karena lansia tidak termotivasi untuk mengingat sesuatu. Jenis kelamin juga berpengaruh terhadap fungsi kognitif. Responden dalam penelitian ini

mayoritas perempuan.

Qotifah and Maliya, (2017) menyebutkan perempuan memiliki resiko lebih tinggi mengalami gangguan fungsi kognitif dikarenakan adanya penurunan hormon estrogen saat mengalami menopause. Studi yang dilakukan oleh Wang et al., (2020) juga mengungkapkan prevalensi wanita mengalami gangguan kognitif jauh lebih tinggi daripada pria yang tinggal di pedesaan China dikarenakan status sosial ekonomi rendah dan sumber daya kesehatan yang terbatas.

Dari data demografi menunjukkan tingkat pendidikan terakhir responden mayoritas tingkat SD sebanyak 20 responden (51,3%). Pada saat yang sama pendidikan sebenarnya dapat meningkatkan fungsi otak dikarenakan menghasilkan jumlah sinapsis yang lebih besar yang dikaitkan dengan kecerdasan pernyataan ini di dukung oleh Alley et al.,(2007). Selain itu, pendidikan mungkin memiliki pengaruh langsung pada fungsi kognitif di awal kehidupan melalui perannya dalam mendorong pertumbuhan kognitif dan pendidikan dapat memainkan peran tidak langsung dalam mempertahankan fungsi kognitif di kemudian hari melalui hubungannya dengan status sosial ekonomi dan perilaku sosial (Zahodne et al., 2015).

Tingkat kognitif terapi *remembrance* sesudah diberikan terapi *remembrance* di Wisma Lansia Taman Bodhi Asri

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kognitif lansia sebelum dilakukan terapi *remembrance* mayoritas responden pada tingkat kognitif sedang sebanyak 14 orang (73,3%), dan untuk tingkat kognitif ringan sebanyak 4 orang (21,1%). Mayoritas reponden yang mengalami perubahan tingkat kognitif sesudah dilakukan terapi *remembrance* adalah kognitif ringan sebanyak (68,4%), dan normal (26,3 %). Hal ini disebabkan karena peneliti telah memberikan terapi *remembrance* selama 1 bulan dan dilakukan seminggu 2 kali pertemuan setiap sesi terdiri dari 5 sesi. Sesi 1 yaitu berbagi pengalaman masa anak , sesi 2

berbagi pengalaman masa remaja, sesi 3 berbagi pengalaman masa dewasa, sesi 4 berbagi pengalaman bersama keluarga dan sesi 5 evaluasi integritas diri. Setelah itu peneliti melakukan pengukuran lembar kuisioner moca ina dengan metode wawancara untuk memastikan tingkat kognitif lansia setelah dilakukannya terapi reminiscence.

Hasil penelitian didukung oleh Wigiastuti (2021) dimana untuk melihat tingkat kognitif dari hasil terapi reminiscence menggunakan alat ukur kuisioner moca ina. Ada 12 partisipan yang dibagi menjadi 2 kelompok masing-masing 6 orang. Semua partisipan adalah suster biarawati yang berusia di atas 60 tahun dan mengalami penurunan fungsi kognitif. Pengumpulan data menggunakan wawancara dan alat ukur Dementia 8 Questionnaire (AD8-INA) dan Montreal Cognitive Assessment versi Indonesia (MoCa-Ina). 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. Menurut asumsi peneliti, salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kognitif adalah daya ingat (memori), hal-hal yang menyenangkan dan mampu menceritakan kepada teman sebaya.

Terapi reminiscence juga bisa diterapkan pada lansia pada saat waktu senggang mereka bisa menceritakan kenangan masa lalu kepada teman, keluarga yang dipercaya. Kegiatan mengenang pengalaman indah ini akan memunculkan perasaan bahagia pada lansia, dan memungkinkan untuk mempertahankan fungsi kognitifnya.

Perbedaan tingkat kognitif sebelum dan sesudah dilakukan terapi reminiscence di

Wisma Lansia Taman Bodhi Asri

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai sebelum dan sesudah dilakukannya terapi reminiscence dengan menggunakan uji *paired sample t test* yaitu $p=0,000$ ($<0,05$) yang berarti adanya pengaruh terapi reminiscence terhadap tingkat kognitif pada lansia. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh yunita, Siregar (2020). Rata-rata fungsi kognitif usia lanjut (lansia) setelah dilakukan terapi reminiscence dengan menggunakan kuisioner MMSE adalah 26.80 pada confidence interval 24,65 sampai 28,95. Diperoleh hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,001$ berarti < 0.05 (α) sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh terapi reminiscence terhadap fungsi kognitif di Puskesmas Tabalagan Bengkulu Tengah. Terapi reminiscence akan memicu impuls pada memori. Memori adalah proses penyimpanan impuls sensorik penting untuk dipakai pada masa yang akan datang sebagai pengatur aktifitas motorik dan pengolahan berpikir. Sebagian besar penyimpanan ini terjadi dalam korteks serebri. Korteks yang mempunyai sel otak lebih dari 10 milyar sel terhubung dengan sel - sel lain di daerah otak. Tiap sel otak mempunyai hubungan dengan 4 ribu hingga 10.000 sel otak lainnya dan berhubungan melalui impuls listrik dan zat kimia yang disebut neurotransmitter. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Coresa and Ngestiningsih (2017) mengenai gambaran fungsi kognitif pada lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 41 orang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional, menemukan hasil bahwa sebagian besar mengalami gangguan fungsi kognitif sebanyak 24 orang (60,9%). Terapi reminiscence ini memiliki keunggulan menyalurkan perasaan dan emosi yang positif pada lansia. Metode ini menggunakan proses mengenang dan mengingat peristiwa masa lalu dengan prinsip yang mengandung unsur story telling (bercerita) dan berkomunikasi baik secara individu maupun kelompok yang

hasilnya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. (Lestari dan Nugraha, 2017.). Hasil penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh (Widjanegara, 2017) nilai fungsi kognitif sebelum diberikan perlakuan reminiscence therapy pada subjek penelitian semua berada pada kategori gangguan fungsi kognitif ringan yaitu sebanyak 14 orang (100%). Nilai fungsi kognitif setelah diberikan perlakuan reminiscence therapy pada subjek penelitian sebagian besar berada pada kategori gangguan fungsi kognitif ringan yaitu sebanyak 13 orang (92,9%).

Penelitian sesuai bahwa reminiscence therapy berpengaruh terhadap fungsi kognitif pada lanjut usia. Pendapat peneliti yaitu dengan terapi reminiscence pada lanjut usia, mereka dapat mengingat kembali kenangan masa lalu yang bersifat bahagia, membagikannya bersama teman – teman sekaligus kembali bersosialisasi, mengurangi beban pikiran. Selain itu, dengan meningkatnya fungsi kognitif pada lanjut usia, diharapkan lanjut usia mampu untuk menilai kehidupan yang telah dilalui khususnya yang berkaitan dengan pengalaman positif sehingga dapat menjalani kehidupan dengan rasa puas serta tidak tertekan lagi. Pendapat peneliti didukung oleh teori menurut Nursing Interventions Classification (NIC) mendefinisikan Reminiscence therapy sebagai salah satu intervensi yang dilakukan dengan mengingat peristiwa masa lalu, perasaan, dan pikiran untuk memfasilitasi kesenangan, kualitas hidup, dan beradaptasi dengan kondisi saat ini. Fontaine dan Fletcher juga menambahkan bahwa reminiscence atau kenangan adalah suatu kemampuan pada lansia yang dipadu untuk mengingat memori masa lalu dan “disharingkan” (disampaikan) memori tersebut dengan keluarga, kelompok atau staf. Terapi reminiscence dapat diberikan pada lansia secara individu, keluarga maupun kelompok. Pemberian terapi secara individu dikaitkan dengan peningkatan kognisi dan suasana hati. Sedangkan, pelaksanaan kegiatan terapi secara kelompok memberi kesempatan kepada lansia untuk membagi pengalamannya pada anggota kelompok,

meningkatkan kemampuan komunikasi, dan sosialisasi dalam kelompok. Dampak pada kualitas hidup tampak signifikan jika dilaksanakan di home care (O’ Philbin et al., 2018)

Analisis Perbedaan Tingkat Kognitif Sebelum dan Sesudah Kelompok Intervensi dan Kontrol

Berdasarkan dari hasil yang diperoleh rata-rata tingkat kognitif sebelum intervensi 16.63, sedangkan rata-rata tingkat kognitif setelah intervensi 23.52, Hasil uji statistik didapatkan nilai (P value = 0.000). tingkat kognitif lansia kelompok intervensi yang mendapat terapi reminiscence mengalami perubahan yang bermakna ke arah yang positif sesudah diberikan terapi *reminiscence*, sedangkan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan terapi reminiscence tidak mengalami perubahan pada tingkat kognitif. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Siska Evi Martina, (2019). diketahui bahwa sebelum dilakukannya intervensi terapi reminiscence (pretest) dari 15 orang responden mayoritas memiliki fungsi kognitif dengan kategori sedang sebanyak 13 orang (86.7%). Setelah dilakukannya intervensi terapi reminiscence (posttest) dari 15 orang responden mayoritas memiliki fungsi kognitif dengan kategori ringan sebanyak 8 orang (53.3%).

Gejala penurunan kognitif ringan berupa melambatnya proses pikir, kurang menggunakan strategi memori yang tepat, kesulitan memusatkan perhatian, mudah beralih pada hal yang kurang perlu, memerlukan waktu yang lebih lama untuk belajar sesuatu yang baru. Gejala tersebut biasa dan wajar dialami oleh lansia padahal gejala tersebut dapat mengakibatkan demensia dan kepikunan yang dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari, (Handayani, dkk, 2013).

Hal ini di dukung oleh penelitian yang di lakukan oleh (Gultom et al., 2021) Berdasarkan hasil pelaksanaan terapi

reminiscence, lansia yang berpartisipasi sebanyak 20 orang menunjukkan minat yang tinggi. Melalui kegiatan reminiscence ini lansia menjadi lebih terstimulus kemampuan kognitif melalui mengingat kembali pengalaman hidupnya. Selain ini terapi ini menunjukkan peningkatan jumlah lansia dengan fungsi kognitif baik. Perubahan fungsi kognitif dapat berupa mudah lupa (forgetfulness), mudah lupa adalah gangguan kognitif yang paling ringan, 39 % gangguan ini diperkirakan dikeluhkan oleh lanjut usia berusia 50-59 tahun, meningkat menjadi lebih dari 85% pada usia lebih dari 80 tahun. ada beberapa faktor yang mempengaruhi fungsi kognitif lansia yaitu usia, kemampuan regenerasi pada otak, ketidak adekuatan vaskularisasi ke otak dan hormone sehingga dapat menyebabkan kualitas hidup menurun, status fungsional yang tidak optimal dan berpengaruh pada perasaan bahagia serta kreativitas (Santoso & Rohmah, 2011).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pérez-Sáez dkk (2021) bahwa pemberian reminiscence therapy memiliki efek yang signifikan pada memori dengan ukuran pengaruh sedang, pengaruh ditemukan dalam orientasi temporal, memori autobiografi, dan memori semantik, dengan efek yang kurang jelas pada pengkodean dan ingatan bebas. Reminiscence therapy memicu impuls pada memori. Dari impuls yang timbul informasi disimpan oleh sinaps. Sehingga jika timbul kejadian yang mirip atau justru sama dimasa akan datang maka sinyal sensorik akan lebih sensitif karena sudah pernah menyalurkan sinyal yang sama. Terjadilah fasilitasi atau proses penyampaian sinyal. Semakin sering sinyal tersebut berjalan atau terlewati maka sinaps akan lebih sensitif. Bahkan sinyal yang timbul dari otak sendiri saja sudah dapat menyalurkan impuls melalui serentetan sinaps yang sama walaupun belum timbul masukan sensoris. Proses pemikiran bawah sadar (sub conscious mind) bermula dari kegiatan fasilitasi sinaps ini (Rhosma et al., 2018; Sumartono

et al., 2014).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti pada Juni 2022 di Wisma Lansia Taman Bodhi Asri sebanyak 39 responden yaitu sebagai berikut:

1. Mayoritas dari responden adalah berusia 75-80 tahun (56,4%), jenis kelamin perempuan sebanyak (56,4%), pendidikan terakhir lansia SD (51,3%).
2. Tingkat Kognitif lansia sebelum diberikan terapi reminiscence kognitif sedang (73,7%).
3. Tingkat kognitif lansia sesudah diberikan terapi reminiscence kognitif ringan (68,4%).
4. Terdapat adanya perbedaan tingkat kognitif lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi reminiscence yang dibuktikan dengan uji statistik *paired t test* dengan nilai $p = 0,000$
5. Analisis perbedaan kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang dibuktikan dengan uji statistik *t independen* dengan nilai $p = 0,000$ yang artinya ada perbedaan yang bermakna kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan terapi reminiscence. Sedangkan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan terapi reminiscence dibuktikan dengan nilai $p = 0,753$, yang artinya tidak terdapat perbedaan antara kelompok kontrol sebelum dan sesudah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abarca, R. M. (2021). Konsep Kemandirian Lansia. *Nuevos Sistemas de Comunicación e Información*, 2013–2015.
- Al-Finatunni'mah, A., & Nurhidayati, T. (2020). Pelaksanaan Senam Otak untuk Peningkatan Fungsi Kognitif pada Lansia dengan Demensia. *Ners Muda*, 1(2), 139. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i2.5666>
- Ani kuswati, taat sumedi, hartati. (2020). Pengaruh reminiscence therapy terhadap fungsi kognitif pada lansia. *Jurnal Keperawatan Mersi*, VIII, 23–30.
- Dewi, sofia rhosma. (2018). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Fungsi Kognitif Lansia Di UPT PSTW Bondowoso. *The Indonesian Journal Of Health Science*, September.
- Dian Eka Putri. (2021). Hubungan fungsi kognitif dengan kualitas hidup lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(4), 6
- Girsang Andry Poltak Lasriado, Karuniawati, dewi R., Sigit, W. N., Putri, S. N., Putrianti, R., & Wilson, H. (2021). Badan pusat statistik. In *statistik penduduk lanjut usia 2021*.
- Gultom, R., Martina, S. E., & Harianja, E. S. (2021). Penerapan Terapi Reminiscence Dalam Upaya Pencegahan Demensia Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dinas Sosial Binjai. 4(2), 122–128.
- Hariman, & Harianto, S. P. (2019). *statistik penduduk lanjut usia provinsi sumatera utara 2019*. badan pusat statistik provinsi sumatera utara 2019.
- Hasifah, Uchira, & A., A. (2021). Efektifitas Terapi Reminiscence Terhadap Kemampuan Daya Ingat Lansia Di Puskesmas Tamalanrea Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 16(2), 73–80.
- Hidayatulloh, A. I., Valency, E., Rahmawati, A., Bhakti, U., & Tasikmlaya, K. (2021). Pengaruh terapi reminiscence terhadap harapan hidup lansia
- Kemenkes (2019) 'Kementerian Kesehatan Republik Indonesia', Kementerian Kesehatan RI, p. 1. A. at: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19093000001/penyakit-jantung-penyebab-kematian-terbanyak-k-2-di-indonesia.html>. K. (2019). Lansia Bahagia Bersama Keluarga. In *Kementerian Kesehatan RI* (p. 1).
- Kuswati, A., Sumedi, & Hartati. (2020). Pengaruh Reminiscence Therapy Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Mersi*, 3, 23–30.
- Kayang, R. (2019). *Pengaruh reminiscence therapy terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia di panti sosial tresna werda samarinda*.
- Manungkalit, M., Sari, N. P. W. P., & Prabasari, N. A. (2021). Fungsi Kognitif dengan Kualitas Hidup Pada Lansia. *Adi Husada Nursing Journal*, 7(1), 34. <https://doi.org/10.37036/ahnj.v7i1.186>
- Martina, S. E., Gultom, R., Siregar, R., & Satya, A. (2021). *Reminiscence Membantu Mencegah Kejadian Demensia Pada Lansia*.
- Ninla Elmawati Falabiba. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Kenangan (Reminiscence Therapy) Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Pondok Lansia Al-Ishlah Malang. 6–35.
- Ns.Siska Evi Martina, S.Kep., M., Ns.Rumondang Gultom, M., & Ns.Rinco Siregar, S.Kep., M. (2020). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap. In *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

AbdiMas: Vol. Vol 6 No.3 (Issue 0326128501).

- Oktavia. (2021). *Pengaruh Reminiscence Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW). 1996, 6.*
- Putri, M. N. R. (2021). Pengaruh terapi reminiscence terhadap penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan pengetahuan pada lansia dengan penyakit penyerta dalam menghadapi masa new normal COVID 19. *Media Bina Ilmiah, 16*(Special Issue), 6221–6230.
- Sauliyusta, M., & Rekawati, E. (2016). *Aktivitas Fisik Memengaruhi Fungsi Kognitif Lansia. 19*(2), 71–77.
- Sayelin, K. (2021). *Pengaruh Pemberian Terapi Reminiscence Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia Literature Review.*
- Suardana, W. (2014). Status Kognitif dan Kualitas Hidup Lansia. *Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar.*
- Utami, C. R. (2021). *Hubungan Antara Fungsi Kognitif Dengan Risiko Jatuh Pada Lansia Di Yayasan Batara Hati Mulia Kabupaten Gowa.*
- Wahyuningsih, I., & Supratman, S. K. M. (2020). *Hubungan Antara Fungsi Kognitif dengan Tingkat Kualitas Hidup Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Sangkrah Kota Surakarta.*
- Widjanegara, I. G. (2017). Pengaruh Reminiscence Therapy Terhadap. *E-Jurnal Keperawatan (e-Kp), 1*(2), 1–10.
- Wigiastuti. (2021). *Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Suster Biarawati Lanjut Usia. 1996, 6.*
- Yunita, E., & Siregar, Y. A. (2020). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Fungsi Kognitif Pada Usia 50-60 Tahun Di Puskesmas Tabalagan Bengkulu. *Injection Nursing Journal, 1*(2).