

PENGARUH TERAPI *REMINISCENCE* DALAM UPAYA PENCEGAHAN TERJADI DEMENSIA PADA LANSIA DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS SEMERAP

Riris Friandi, Emitrafatriona, Muhammad Nizam

Email : endi.arbios@yahoo.com

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Insani Sakti

Abstract

Based on data from the Jambi Provincial Health Office in 2023, there were 65,206 elderly people, with 45,644 elderly people experiencing cognitive impairment or dementia. The decline in cognitive function in the elderly is a problem that needs attention from various parties because it will have a significant impact on the increase in elderly health problems, especially cognitive impairment. The purpose of this study was to determine the effect of reminiscence therapy in preventing dementia in the elderly in the Semerap Community Health Center Work Area in 2025. This study is a quantitative study with a Pre-Experimental research design, namely with a one-group pre-test-post-test design approach. The population in this study was all elderly people in the Semerap Community Health Center Work Area in 2025, as many as 215 people, with a sample of 16 people. The sampling technique used in this study was the Random Sampling technique. This research was conducted in the Semerap Community Health Center Working Area, Kerinci Regency, in January-June 2025. The average result obtained was that most of the 13 (81.3%) respondents with dementia prevention efforts were not good before being given reminiscence therapy, on average almost all 15 (93.8%) respondents with dementia prevention efforts were good after being given reminiscence therapy, while the p value = 0.000 ($p \leq 0.05$). The conclusion of the study shows that there is an effect of reminiscence therapy in preventing dementia in the elderly in the Semerap Community Health Center Working Area in 2025. The researcher's suggestion from the results of the study is that it can be applied to health workers in providing reminiscence therapy which can help memory in the elderly so that it will prevent dementia.

Keywords : *Dementia, Elderly & Reminiscence Therapy.*

Abstrak

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jambi pada tahun 2023, terdapat 65.206 jumlah lansia, dengan 45.644 lansia yang mengalami gangguan kognitif atau demensia. Penurunan fungsi kognitif pada lansia menjadi masalah yang perlu diperhatikan dengan dari berbagai pihak karena akan sangat berdampak dengan meningkatnya suatu permasalahan kesehatan lansia terutama gangguan kognitif. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh terapi *reminiscence* dalam upaya pencegahan terjadi demensia pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Semerap Tahun 2025. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *Pre-Eksperimen* yaitu dengan pendekatan *one group pre test-post test design*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Semerap pada tahun 2025 sebanyak 215 orang dengan sampel sebanyak 16 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *Random Sampling*. Penelitian ini telah dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Semerap Kabupaten Kerinci, pada Bulan Januari-Juni Tahun 2025. Didapatkan hasil rata-rata sebagian besar 13 (81,3%) responden dengan upaya pencegahan terjadi demensia kurang baik sebelum diberikan terapi *reminiscence*, rata-rata hampir seluruhnya 15 (93,8%) responden dengan upaya pencegahan terjadi demensia baik sesudah diberikan terapi *reminiscence*, adapun nilai p value = 0,000 ($p \leq 0,05$). Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi *reminiscence* dalam upaya pencegahan terjadi demensia pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Semerap Tahun 2025. Saran peneliti dari hasil penelitian agar dapat diterapkan kepada tenaga kesehatan dalam memberikan terapi *reminiscence* yang dapat membantu daya ingat pada lansia sehingga akan mencegah terjadinya demensia.

Kata kunci : *Demensia, Lansia & Terapi Reminiscence.*

PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah kelompok orang yang sedang mengalami suatu proses perubahan yang bertahap dalam jangka waktu tertentu. Perubahan yang terjadi meliputi perubahan Fisik, Biologis, Kognitif, Psikologis, Ekonomi, maupun peranan sosialnya dalam masyarakat. Seringkali lansia dan orang sekitarnya tidak dapat menerima perubahan dan kemunduran yang terjadi sehingga akan menimbulkan masalah pada lansia seperti penelantaran. Untuk itu, penduduk lansia perlu mendapatkan pembinaan agar menjadi lebih berkualitas dan produktif sehingga dapat mencapai kesejahteraan dalam hidupnya (Karohmah dalam Muammar, Hamdiana & Fidjriani M, 2023 : 33).

Penuaan manusia (human aging) adalah proses yang kompleks dan beragam serta tidak terbatas pada penuaan sel saja tetapi dipengaruhi oleh faktor-faktor yang melampaui lingkup biologis. Analisis dan pemahaman mengenai aging tidak bisa dibatasi hanya pada kronologis perubahan pada individu. Karena itu masa penuaan manusia perlu dipersiapkan sebaik mungkin bahkan mulai dari sejak manusia dilahirkan (Susanto, 2020 : 33).

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. Proses menua dapat menurunkan kemampuan kognitif dan kepikunan. Masalah kesehatan kronis dan penurunan kognitif serta memori (Putra, 2020 ; 33).

Penurunan fungsi kognitif pada lansia menjadi masalah yang perlu diperhatikan dengan dari berbagai pihak karena akan sangat berdampak dengan meningkatnya suatu permasalahan kesehatan lansia terutama gangguan kognitif. Gangguan fungsi kognitif yang terjadi dapat menyebabkan lansia melupakan identitasnya atau lupa nama seseorang, kemudian lansia juga akan sulit melakukan aktivitas seperti makan, minum, dan mandi sehingga produktivitas dapat terpengaruh terhadap kemandirian lansia sendiri (Hasifah & Uchira, 2021 : 730).

Masalah umum yang terjadi pada lansia karena penurunan kognitif disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya disebabkan karena gangguan pada sistem saraf pusat,

seperti berkurangnya suplai oksigen ke otak serta degenerasi atau penuaan. Dalam sistem susunan saraf akan mengalami perubahan pada anatomi dan atrofi yang progresif yang terjadi pada serabut saraf lansia. Lanjut usia akan mengalami penurunan koordinasi serta kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Penuaan ini akan menyebabkan penurunan pada persepsi sensori serta respon motorik pada susunan sistem saraf pusat, kemudian hal itu terjadi karena susunan saraf pusat pada lanjut usia mengalami perubahan yang mengakibatkan penurunan fungsi kognitif (Pragholapati A, Ardiana F & Nurlianawati L, 2021 : 730).

Salah satu gangguan kognitif yang seringkali di alami lansia adalah Demensia. Demensia merupakan suatu kondisi klinis yang ditandai oleh menurunnya daya ingat, intelektualitas dan emosional, sehingga mengakibatkan ketidakmampuan melakukan kegiatan sehari-hari secara normal. Pada dasarnya demensia bukanlah suatu penyakit yang spesifik, tetapi demensia merupakan istilah yang digunakan untuk mendeskripsikan kumpulan gejala yang bisa disebabkan oleh berbagai kelainan yang memengaruhi otak (Ratnawati dalam Yakub S & Ilham R, 2025 : 35).

Menurut *World Health Organization* pada tahun 2023, saat ini lebih dari 55 juta orang di seluruh dunia menderita demensia, lebih dari 60% diantaranya tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Setiap tahunnya ada hampir 10 juta kasus baru. Demensia disebabkan oleh berbagai penyakit dan cedera memengaruhi otak. Penyakit Alzheimer merupakan bentuk demensia yang paling umum dan dapat menyebabkan 60-70% kasus (*World Health Organization*, 2023).

Menurut Kemenkes mengenai prevalensi data demensia di Indonesia pada tahun 2023, prevalensi demensia di Indonesia sendiri sekitar 27,9%, jumlah penderita demensia diperkirakan akan meningkat dua kali lipat setiap 20 tahun hingga sekitar tahun 2050 (Kemenkes, 2023). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jambi pada tahun 2023, terdapat 65.206 jumlah lansia, dengan 45.644 lansia yang mengalami gangguan kognitif atau demensia (Dinas Kesehatan Provinsi Jambi, 2023).

Gangguan demensia yang dialami pada lanjut usia tidak dapat disembuhkan namun dapat dicegah agar tidak menjadi gangguan kognitif berat yaitu dengan diterapkannya terapi

modalitas berupa terapi *reminiscence*. Terapi *reminiscence* ini dapat memicu suatu impuls yang akan terjadi pada memori, dimana memori merupakan proses penyimpanan pada impuls sensoris yang penting untuk dipakai di masa yang akan datang dimana sebagai pengatur aktifitas motorik serta pengolahan untuk berpikir. Terapi *reminiscence* ini merupakan suatu metode pengekspresian perasaan yang memicu munculnya rasa percaya diri serta perasaan dihargai pada lanjut usia dimana akan berdampak munculnya koping positif yang akan mempengaruhi persepsi serta emosi lanjut usia dalam memandang terjadinya suatu masalah. Terapi *reminiscence* bertujuan untuk membantu meningkatkan kemampuan fungsi kognitif pada lanjut usia (Sofia R.D, 2018 : 730).

Terapi *reminiscence* salah satu intervensi dengan menggunakan memori untuk memelihara kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup. Terapi *reminiscence* memfasilitasi lansia untuk mengumpulkan kembali memori-memori masa lalu yang menyenangkan sejak masa anak, remaja dan dewasa serta hubungan lansia dengan keluarga, kemudian dilakukan sharing dengan orang lain (Zella, 2021 : 34). Terapi ini tidak membutuhkan biaya dan relatif bebas dari efek samping berbahaya. Terapi *reminiscence* sangat efektif untuk perbaikan psikologis lanjut usia yang mengalami gangguan depresi, selain dapat mengurangi gejala depresi, terapi *reminiscence* terbukti dapat meningkatkan harga diri, kepuasan hidup, kesejahteraan psikologis, dan kesepian (Julianto, 2018 : 34-35).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Syifak S & Noventi I pada tahun penelitian (2024) dengan judul penelitian yaitu “*Therapy Reminiscence: Sebagai Upaya Meningkatkan Memori Pada Lansia Dengan Demensia*”. Didapatkan hasil penelitian dengan p value 0,002 ($p < 0,05$). Maka disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *therapy reminiscence*: sebagai upaya meningkatkan memori pada lansia dengan demensia.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Muammar, Hamdiana & Fidjriani M pada tahun penelitian (2023) dengan judul penelitian yaitu “*Efektivitas Terapi Reminiscence Terhadap Tingkat Stress Lansia*”. Didapatkan hasil penelitian dengan p

value 0,000 ($p < 0,05$). Maka disimpulkan bahwa terdapat efektivitas terapi *reminiscence* terhadap tingkat stress lansia.

Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Hasifah, Uchira & Alfiah A pada tahun penelitian (2021) dengan judul penelitian yaitu “*Efektifitas Terapi Reminiscence Terhadap Kemampuan Daya Ingat Lansia Di Puskesmas Tamalanrea Kota Makassar*”. Didapatkan hasil penelitian dengan p value 0,000 ($p < 0,05$). Maka disimpulkan bahwa terdapat efektivitas terapi *reminiscence* terhadap kemampuan daya ingat lansia.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Semerap pada bulan Maret 2025, data yang didapatkan jumlah lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Semerap pada tahun 2025 sebanyak 215 orang. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap 10 orang lansia, 7 orang lansia mengatakan tidak tahu dalam upaya pencegahan terjadinya demensia, sedangkan 3 orang lansia mengatakan untuk upaya pencegahan terjadinya demensia mengatakan berolahraga dan makan-makanan yang sehat. Dari 10 orang lansia yang di wawancarai memamng tidak mengetahui apa itu terapi *reminiscence* yang dapat mencegah terjadinya demensia pada lansia. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “**Pengaruh Terapi Reminiscence Dalam Upaya Pencegahan Terjadi Demensia Pada Lansia Diwilayah Kerja Puskesmas Semerap**”.

KAJIAN PUSTAKA

A. Lansia

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia, yang dimaksud dengan lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai 60 tahun atau lebih dan merupakan tahap terakhir dari kehidupan setiap individu. (Yulistanti Y dkk, 2023 : 4)

B. Demensia

Demensia (Pikun) adalah sindrom kronis dan progresif karena adanya penurunan fungsi otak. Demensia dapat mengganggu aktivitas kehidupan sehari-hari seperti mencuci, berpakaian, makan, kebersihan pribadi, dan aktivitas toilet dan juga aktivitas sosial lainnya. Demensia merupakan suatu penyakit degeneratif yang biasa ditemukan dan menyerang pada orang yang berusia diatas 60 tahun

C. Terapi *Reminiscence*

Terapi kenangan adalah terapi yang dilakukan untuk membangun kembali kenangan di masa lam-pau dengan menggunakan barang yang memiliki makna khusus atau foto-foto yang membantu pasien mengingat suatu masa tertentu dalam hidupnya. Terapi ini bertujuan untuk memberikan stimulasi positif pada kemampuan komunikasi, kognisi, dan mood dari pasien (Woods) (Ivanalie S, Tedjokoesoemo D.E.P & Suprobo P.F, 2022 : 9).

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *Pre-Eksperimen* yaitu dengan pendekatan *one group pre test-post test design* pendekatan dengan satu kelompok pre perlakuan dan post perlakuan adalah penelitian yang dilaksanakan pada satu kelompok dengan dua kali pengukuran yaitu pre dan pasca perlakuan. Adapun pengukuran pre dan pasca perlakuan pemberian terapi *reminiscence* dalam upaya pencegahan terjadi demensia pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Semerap Tahun 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Semerap pada tahun 2025 sebanyak 215

orang, dengan sampel sebanyak 16 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *Random Sampling*. Adapun kriteria inklusi untuk menjadi sampel adalah :

- 1) Semua lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Semerap
- 2) Lansia dengan usia > 60 Tahun
- 3) Kooperatif serta bersedia menjadi subjek penelitian.

Penelitian ini telah dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Semerap Kabupaten Kerinci, dilaksanakan pada Bulan Januari-Juni Tahun 2025. Data yang telah diperoleh secara langsung dari responden dengan menggunakan lembar observasi sesuai dengan variabel penelitian yaitu pengaruh terapi *reminiscence* dalam upaya pencegahan terjadi demensia pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Semerap Tahun 2025. Data penunjang yang diperoleh dari Puskesmas Semerap yang berupa seluruh lansia di Wilayah Kerja

Puskesmas Semerap pada tahun 2025 dan hal-hal yang berhubungan dengan penelitian yang diperoleh dari rekapulasi Puskesmas Semerap.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisa Univariat

1. Rata-rata upaya pencegahan terjadi demensia sebelum diberikan terapi *reminiscence* di Wilayah Kerja Puskesmas Semerap

Tabel 1

Rata-Rata Upaya Pencegahan Terjadi Demensia Sebelum Diberikan Terapi *Reminiscence* Di Wilayah Kerja Puskesmas Semerap

Upaya Pencegahan Terjadi Demensia	F	%
Baik	3	18,8
Kurang Baik	13	81,3
Total	16	100,0

Berdasarkan tabel 1 diperoleh sebagian besar 13 (81,3%) responden dengan upaya pencegahan terjadi

2. Rata-rata upaya pencegahan terjadi demensia sesudah diberikan terapi

demensia kurang baik sebelum diberikan terapi *reminiscence* di Wilayah Kerja Puskesmas Semerap Tahun 2025 *reminiscence* di Wilayah Kerja Puskesmas Semerap

Tabel 2

Rata-Rata Upaya Pencegahan Terjadi Demensia Sesudah Diberikan Terapi *Reminiscence* Di Wilayah Kerja Puskesmas Semerap

Upaya Pencegahan Terjadi Demensia	F	%
Baik	15	93,8
Kurang Baik	1	6,3
Total	16	100,0

Berdasarkan tabel 2 diperoleh rata-rata hampir seluruhnya 15 (93,8%) responden dengan upaya pencegahan terjadi demensia baik sesudah diberikan terapi *reminiscence* di

Wilayah Kerja Puskesmas Semerap Tahun 2025.

lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Semerap

B. Analisa Bivariat

Pengaruh terapi *reminiscence* dalam upaya pencegahan terjadi demensia pada

Tabel 1

Pengaruh Terapi *Reminiscence* Dalam Upaya Pencegahan Terjadi Demensia Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Semerap T

Variabel	N	%	Upaya Pencegahan Terjadi Demensia	P Value
<i>Pretest</i>	13	81,3	Kurang Baik	0,000
<i>Posttest</i>	15	93,8	Baik	

Berdasarkan tabel 4.3 diperoleh hasil uji statistik dengan menggunakan uji t test dependent didapatkan nilai upaya pencegahan terjadi demensia dengan p value = 0,000 ($p \leq 0,05$) maka ada pengaruh terapi *reminiscence* dalam upaya pencegahan terjadi demensia pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Semerap.

1. Rata-rata upaya pencegahan terjadi demensia sebelum diberikan terapi *reminiscence* di Wilayah Kerja Puskesmas Semerap

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh sebagian besar 13 (81,3%) responden dengan upaya pencegahan terjadi demensia kurang baik sebelum diberikan terapi *reminiscence* di Wilayah Kerja Puskesmas Semerap

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syifak S & Noventi I pada tahun penelitian (2024) dengan judul penelitian yaitu “*Therapy Reminiscence: Sebagai Upaya Meningkatkan Memori Pada Lansia Dengan Demensia*”. Didapatkan hasil penelitian dengan p value 0,002 ($p < 0,05$). Maka disimpulkan bahwa, rata-rata sebagian besar 18 (76,0%) responden upaya meningkatkan memori pada lansia kurang baik dengan demensia

Lansia atau lanjut usia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Pada kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut *aging process* (Manurung S.S, Ritonga L.I & Damanik H, 2020 : 1). Demensia (Pikun) adalah

sindrom kronis dan progresif karena adanya penurunan fungsi otak. Demensia dapat mengganggu aktivitas kehidupan sehari-hari seperti mencuci, berpakaian, makan, kebersihan pribadi, dan aktivitas toilet dan juga aktivitas sosial lainnya. Demensia merupakan suatu penyakit degeneratif yang biasa ditemukan dan menyerang pada orang yang berusia diatas 60 tahun (Maghfuror M.L dkk, 2023 : 27).

Menurut riset yang dilakukan oleh John W. Santrock dalam Ivanalie S, Tedjokoesoemo D.E.P & Suprobo P.F (2022 : 6) kemunduran daya ingat adalah suatu hal yang pasti terjadi dengan bertambahnya usia. Namun banyak tindakan preventif yang dapat dilakukan untuk memperlambat prosesnya. Adapun tindakan pencegahan ini ke dalam tiga tahap, antara lain: pecegahan primer dilakukan sebelum terjadi gejala. Tindakan yang dapat dilakukan adalah mengadopsi gaya hidup yang sehat, diantaranya diet sehat, tidak merokok, olahraga teratur, tidur cukup, melakukan stimulasi kognitif, dan selalu melindungi kepala dari cedera. Pencegahan sekunder dilakukan segera setelah mulai muncul gejala. Keluarga dan perawat harus peka melihat gejala yang terjadi, semakin cepat ditangani maka semakin baik. Tindakan yang dilakukan pada tahap ini adalah melakukan diagnosa dini dan pengobatan yang cepat dan tepat. Pencegahan tersier dilakukan pada saat masalah kesehatan yang terjadi sudah selesai. Tindakan yang dilakukan adalah mem-perbaiki keterbatasan (*disability limitation*) dan pemulihan (*rehabilitation*) yang terjam kan yang dilakukan adalah

mem-perbaiki keterbatasan (*disability limitation*) dan pemulihan (*rehabilitation*)

Terapi kenangan (*reminiscence therapy*) adalah teknik yang digunakan untuk mengingat dan membicarakan tentang kehidupan seseorang. Terapi ini digunakan untuk lansia yang mengalami gangguan kognitif, kesepian dan pemulihan psikologis. Terapi ini dapat diberikan pada lansia secara individu, keluarga maupun kelompok. 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 (Ekasari F.M, Riasmini M.N & Hartini T. (2018 : 97).

Peneliti berasumsi bahwa, rata-rata masih banyak lansia dalam upaya pencegahan terjadinya demensia yang kurang baik yaitu sebanyak 16 (100,0%) responden, karena lansia belum diberikan terapi *reminiscence*. Terapi ini membantu pasien demensia mengingat kenangan positif masa lalu, yang dapat meningkatkan fungsi kognitif, memperbaiki suasana hati, mengurangi stres, dan meningkatkan rasa kepuasan hidup. Sebaiknya, apabila ada lansia, sebaiknya lansia tersebut diberikan terapi *reminiscence*, dimana dengan memberikan terapi *reminiscence*, lansia akan mencegah terjadinya demensia yang akan menyebabkan lupa dengan ingatannya baik dengan keluarga maupun tetangga sekitar rumahnya.

2. Rata-rata upaya pencegahan terjadi demensia sesudah diberikan terapi *reminiscence* di Wilayah Kerja Puskesmas Semerap

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh rata-rata hampir seluruhnya 15 (93,8%) responden dengan upaya pencegahan terjadi demensia baik sesudah diberikan terapi *reminiscence* di Wilayah Kerja Puskesmas Semerap Tahun 2025.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasifah, Uchira & Alfiah A pada tahun penelitian (2021) dengan judul penelitian yaitu "Efektifitas Terapi *Reminiscence* Terhadap Kemampuan Daya Ingat

Lansia Di Puskesmas Tamalanrea Kota Makassar". Didapatkan hasil penelitian bahwa hampir seluruhnya 45 (96,3%) responden kemampuan daya ingat lansia baik.

Lanjut Usia disingkat dengan Lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun ke atas. Setiap makhluk hidup akan mengalami semua proses yang dinamakan menjadi tua atau menua. Proses menua tersebut bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan kumulatif, dimana terdapat proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh (Nujiadi & Rachman S, 2022 : 1).

Demensia adalah penurunan fungsi intelektual yang menyebabkan hilangnya independensi sosial. Pada pendapat lain demensia adalah gejala yang disebabkan oleh penyakit otak yang biasanya bersifat kronis dan progresif. Dimana gangguan dari beberapa fungsi kortikal lebih tinggi, termasuk memori, berpikir, orientasi, pemahaman, perhitungan, belajar, berbahasa, dan penilaian. Gangguan fungsi kognitif terkadang didahului dengan penuaan, pengendalian emosi, perilaku sosial, dan motivasi (Wiliyanarti F.P, 2023 : 20).

Tidak ada penyembuhan untuk demensia, namun ada beberapa tindakan yang dapat meringankan gejala yang timbul. Pengobatan dapat dilakukan dengan menggunakan obat atau tanpa menggunakan obat. Salah satu bentuk pengobatan tanpa obat (non farmakologis) adalah tindakan terapi. Terapi untuk demensia sampai saat ini bersifat simtomatik, yang berarti hanya mengobati gejala yang dianggap bermasalah bukan menyembuhkan sumber penyakitnya. Pada penderita di tahap ringan dapat dilakukan pendekatan terapi, seperti: terapi orientasi, terapi kenangan (*reminiscence*), stimulasi rehabilitasi kognitif, terapi seni, terapi gerak, terapi warna, terapi pijat/aku-puntur, dll (Setiawan dalam Iwanalie S, Tedjokoesoemo D.E.P & Suprobo P.F, 2022 : 7).

Terapi ini mengajak lansia untuk mengingat kembali pengalaman masa lalu yang positif, yang dapat membantu meningkatkan harga diri dan perasaan

bahagia. Terapi ini banyak digunakan untuk mengatasi stress, kecemasan, dan depresi pada Lansia. Contoh kegiatan terapi reminiscence yang dapat dilaksanakan pada kelompok Lansia adalah: berkisah tentang “siapa saya”, pengenalan profil diri, pengungkapan keberhasilan yang pernah dicapai dan lain-lain (Fadhilah N, 2024 : 97).

Peneliti berasumsi bahwa, selama melakukan penelitian terdapat perubahan upaya pencegahan terjadinya demensia pada lansia, dimana responden telah diberikan terapi *reminiscence* sehingga upaya pencegahan terjadinya demensia yang kurang baik akan menjadi baik. Terapi *reminiscence* merupakan salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat membantu dalam daya ingat pada lansia, sehingga akan meningkatkan upaya pencegahan terjadinya demensia. Maka dari itu, apabila ada lansia sebaiknya segera diberikan terapi *reminiscence*.

3. Pengaruh terapi *reminiscence* dalam upaya pencegahan terjadi demensia pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Semerap

Berdasarkan hasil yang didapatkan menggunakan hasil uji statistik dengan menggunakan uji t test dependent didapatkan nilai upaya pencegahan terjadi demensia dengan p value = 0,000 ($p \leq 0,05$) maka ada pengaruh terapi *reminiscence* dalam upaya pencegahan terjadi demensia pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Semerap Tahun 2025.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syifak S & Noventi I pada tahun penelitian (2024) dengan judul penelitian yaitu “*Therapy Reminiscence: Sebagai Upaya Meningkatkan Memori Pada Lansia Dengan Demensia*”. Didapatkan hasil penelitian dengan p value 0,002 ($p < 0,05$). Maka disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *therapy reminiscence*: sebagai upaya meningkatkan memori pada lansia dengan demensia.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muammar, Hamdiana & Fidjriani M pada tahun penelitian (2023) dengan judul penelitian yaitu “Efektivitas Terapi Reminiscence Terhadap Tingkat Stress Lansia”. Didapatkan hasil penelitian dengan p value 0,000 ($p < 0,05$). Maka

disimpulkan bahwa terdapat efektivitas terapi reminiscence terhadap tingkat stress lansia.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasifah, Uchira & Alfiah A pada tahun penelitian (2021) dengan judul penelitian yaitu “Efektifitas Terapi Reminiscence Terhadap Kemampuan Daya Ingat Lansia Di Puskesmas Tamalanrea Kota Makassar”. Didapatkan hasil penelitian dengan p value 0,000 ($p < 0,05$). Maka disimpulkan bahwa terdapat efektifitas terapi reminiscence terhadap kemampuan daya ingat lansia.

Penurunan fungsi kognitif pada lansia menjadi masalah yang perlu diperhatikan dengan dari berbagai pihak karena akan sangat berdampak dengan meningkatnya suatu permasalahan kesehatan lansia terutama gangguan kognitif. Gangguan fungsi kognitif yang terjadi dapat menyebabkan lansia melupakan identitasnya atau lupa nama seseorang, kemudian lansia juga akan sulit melakukan aktivitas seperti makan, minum, dan mandi sehingga produktivitas dapat terpengaruh terhadap kemandirian lansia sendiri (Hasifah & Uchira, 2021 : 730).

Masalah umum yang terjadi pada lansia karena penurunan kognitif disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya disebabkan karena gangguan pada sistem saraf pusat, seperti berkurangnya suplai oksigen ke otak serta degenerasi atau penuaan. Dalam sistem susunan saraf akan mengalami perubahan pada anatomi dan atrofi yang progresif yang terjadi pada serabut saraf lansia. Lanjut usia akan mengalami penurunan koordinasi serta kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Penuaan ini akan menyebabkan penurunan pada persepsi sensori serta respon motorik pada susunan sistem saraf pusat, kemudian hal itu terjadi karena susunan saraf pusat pada lanjut usia mengalami perubahan yang mengakibatkan penurunan fungsi kognitif (Pragholapati A, Ardiana F & Nurlianawati L, 2021 : 730).

Salah satu gangguan kognitif yang seringkali di alami lansia adalah Demensia. Demensia merupakan suatu kondisi klinis yang ditandai oleh menurunnya daya ingat, intelektualitas dan emosional, sehingga mengakibatkan

ketidakmampuan melakukan kegiatan sehari-hari secara normal. Pada dasarnya demensia bukanlah suatu penyakit yang spesifik, tetapi demensia merupakan istilah yang digunakan untuk mendeskripsikan kumpulan gejala yang bisa disebabkan oleh berbagai kelainan yang memengaruhi otak (Ratnawati dalam Yakub S & Ilham R, 2025 : 35).

Gangguan demensia yang dialami pada lanjut usia tidak dapat disembuhkan namun dapat dicegah agar tidak menjadi gangguan kognitif berat yaitu dengan diterapkannya terapi modalitas berupa terapi *reminiscence*. Terapi *reminiscence* ini dapat memicu suatu impuls yang akan terjadi pada memori, dimana memori merupakan proses penyimpanan pada impuls sensoris yang penting untuk dipakai di masa yang akan datang dimana sebagai pengatur aktifitas motorik serta pengolahan untuk berpikir. Terapi *reminiscence* ini merupakan suatu metode pengekspresian perasaan yang memicu munculnya rasa percaya diri serta perasaan dihargai pada lanjut usia dimana akan berdampak munculnya koping positif yang akan mempengaruhi persepsi serta emosi lanjut usia dalam memandang terjadinya suatu masalah. Terapi *reminiscence* bertujuan untuk membantu meningkatkan kemampuan fungsi kognitif pada lanjut usia (Sofia R.D, 2018 : 730).

Terapi *reminiscence* salah satu intervensi dengan menggunakan memori untuk memelihara kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup. Terapi *reminiscence* memfasilitasi lansia untuk mengumpulkan kembali memori-memori masa lalu yang menyenangkan sejak masa anak, remaja dan dewasa serta hubungan lansia dengan keluarga, kemudian dilakukan sharing dengan orang lain (Zella, 2021 : 34). Terapi ini tidak membutuhkan biaya dan relatif bebas dari efek samping berbahaya. Terapi *reminiscence* sangat efektif untuk perbaikan psikologis lanjut usia yang mengalami gangguan depresi, selain dapat mengurangi gejala depresi, terapi *reminiscence* terbukti dapat meningkatkan harga diri, kepuasan hidup, kesejahteraan psikologis, dan kesepian (Julianto, 2018 : 34-35).

Peneliti berasumsi bahwa terdapat

pengaruh terapi *reminiscence* dalam upaya pencegahan terjadi demensia pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Semerap Tahun 2025. Dimana terdapat perubahan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan terapi *reminiscence*, adapun upaya pencegahan terjadi demensia pada lansia sebelum terapi *reminiscence* adalah 13 (81,3%) responden dengan upaya pencegahan terjadi demensia kurang baik, sedangkan upaya pencegahan terjadi demensia pada lansia sesudah terapi *reminiscence* adalah 15 (93,8%) responden dengan upaya pencegahan terjadi demensia baik. Terapi *reminiscence* dapat meningkatkan fungsi kognitif, termasuk daya ingat, dengan merangsang bagian otak yang berkaitan dengan memori dan membentuk koneksi saraf baru melalui aktivitas yang membangkitkan kenangan masa lalu, seperti melihat foto atau mendengarkan musik. Terapi ini sangat bermanfaat bagi lansia dan penderita demensia untuk membantu mereka merasa lebih terhubung dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan terdapat pengaruh terapi *reminiscence* dalam upaya pencegahan terjadi demensia pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Semerap Tahun 2025.

DAFTAR PUSTAKA

- Amrizal. (2019). *Metode Penelitian Sosial Bagi Administrasi Publik*. Medan : Lembaga Penelitian dan Penulisan Ilmiah AQLI.
- Anam, Nashihin, Taufik, Mubarak, Sitompul, Manik, Suparto, Arsid, Jumini, Nurhab, Solehudin, Eko & Luturmas. (2023). *Metode Penelitian (Kualitatif, Kuantitatif, Eksperimen dan R&D)*. Padang : PT Global Eksekutif Teknologi.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jambi. (2023). *Data Demnsia Provinsi Jambi Tahun 2023*.
- Ekasari F.M, Riasmini M.N & Hartini T. (2018). *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep dan Berbagai Intervensi*. Malang : Wineka Media.
- Fadhilah N, Sulistyowati D, Maria D, Rohana D.P.A.G & Metri D. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Untuk Diii Keperawatan*. Jakarta : PT Nuansa Fajar Cemerlang

- Hasifah & Uchira (2021). Efektifitas Terapi Reminiscence Terhadap Kemampuan Daya Ingat Lansia Di Puskesmas Tamalanrea Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 16(2)
- Hasifah, Uchira & Alfiah A. (2021). Efektifitas Terapi Reminiscence Terhadap Kemampuan Daya Ingat Lansia Di Puskesmas Tamalanrea Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*. 16(2).
- Ivanalie S, Tedjokoesoemo D.E.P & Suprobo P.F. (2022). *Ruang Bagi Demensia Merncang Ruang Ramah Penderita Demensia*. Surabaya : LPPM Universitas Petra.
- Julianto. (2018). Terapi Reminiscence Terhadap Penurunan Depresi Pada Lanjut Usia Di Panti Jompo Graha Werdha Marie Joseph Pontianak Utara Dan Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya. *Buletin Psikologi*. 25(2).
- Kemenkes. (2023). *Prevalensi Demensia Di Indonsisa Tahun 2023*.
- Kholifah N.S. (2016). *Keperawatan Gerontik*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Maghfuror M.L, Yelni A, Rosmayanti L.M, Yulita D, Andari D.I, Zulviana E, Nurhidayah A, Susanto A, Rahmanindar N, Chikmah M.A, Harnawati A.R, Faradillah F & Hidayan N.S. (2023). *Asuhan Lansia (Makna, Identitas, Transisi dan Manajemen Kesehatan*. Bandung : Kaizen Media Publishi.
- Manurung S.S, Ritonga L.I & Damanik H. (2020). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Cv Budi Utama
- Muammar, Hamdiana & Fidjriani M. (2023). Efektivitas Terapi Reminiscence Terhadap Tingkat Stress Lansia. *Darussalam Indonesian Journal of Nursing and Midwifery*. 5(1).
- Nujiadi & Rachman S. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Mojokerto : STIKes Majapahit Mojokerto
- Pragholapati A, Ardiana F & Nurlianawati L. (2021). *Gambaran Fungsi Kognitif Pada Lanjut Usia (Lansia)*. *Jurnal Mutiara Ners*, 4(1)
- Putra. (2020). Reminiscence Therapy Dengan Metode Terapi Aktivitas Kelompok Meningkatkan Fungsi Kognitif Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Universitas Airlangga*.
- Rachmawati S.D, Juwariah S, Tinungki L.Y, Panglipurningsih P.A.N, Sari W.N, Aini I, Handayani S.E< Noventi I & Simorangkir S.D. (2023). *Keperawatan Gerontik*. Jambi : PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Sa'adah. (2021). *Metode Penelitian Ekonomi dan Bisnis*. Jombang : Universitas KH. A. Wahab Hasbullah.
- Setiana & Nuraeni. (2018). *Riset Keperawatan*. Jawa Barat : LovRinz Publishing.
- Siregar H.M, Susanti R, Indriawan R, Panma Y, Hanaruddin Y.D, Adhiwijaya A, Akbar H, Agustiawan, Nugraha P.D & Renaldi R. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Aceh : Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Susanto. (2020). Terapi Reminiscence: Memberdayakan Lansia untuk Mencapai Successful Aging. *Buletin Psikologi 2020*. 28(1).
- Sofia R.D. (2018). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Fungsi Kognitif Lansia Di Upt Pstw Bondowoso. *The Indonesia Journal Of Health Science*.
- Syifak S & Noventi I. (2024). Therapy Reminiscence: Sebagai Upaya Meningkatkan Memori Pada Lansia Dengan Demensia. *Jurnal Keperawatan*. 16(2).
- Wiliyanarti F.P. (2023). *Demensia (Konsep dan Aplikasi Keperawatan Dmensia)*.Purbalingga : Eureka Media Aksari.
- Wiria D. (2024). *Gangguan Kesehatan pada Lansia Umum*. Primaya Hospital
- World Health Organitation. (2023). *Demensia*. World Health Organitation.
- Yakub S & Ilham R. (2025). *Efektifitas Senam Otak Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Lansia Yang Menderita Dimensia Di Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo*. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 10(1).
- Yulistanti Y, Anggraini Y, Kurwiyah N.P, Karyatin, Maria D, Utami A.R, Tendea F.A & Nasution A.R. (2023). *Keperawatan Gerontik*. Yayasan Kita Menulis
- Zella. (2021). Penerapan Terapi Reminiscence pada Lansia dengan Kecemasan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*. 2(2).

