

## PENGARUH *REMINISCENCE THERAPY* TERHADAP FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA

Khalifatuz Zuhriyah Alfianti<sup>\*1</sup>, Akhmad Fahmi<sup>2</sup>, Ahmad Hasan Basri<sup>3</sup>, Lilis Fatmawati<sup>4</sup>, Abdul Manan<sup>5</sup>

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Gresik

\*e-mail: [khalifatuzzuhriyahalfianti@gmail.com](mailto:khalifatuzzuhriyahalfianti@gmail.com)

### ABSTRAK

Penurunan fungsi kognitif merupakan salah satu masalah yang sering terjadi pada lansia dan dapat memengaruhi kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari serta kualitas hidup. *Reminiscence therapy* merupakan intervensi nonfarmakologis yang memberikan stimulasi kognitif melalui proses mengingat dan mendiskusikan pengalaman hidup yang bermakna. Penelitian ini bertujuan menganalisis perubahan fungsi kognitif lansia setelah diberikan *reminiscence therapy*. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan *one-group pretest-posttest*. Responden berjumlah 60 lansia dengan gangguan fungsi kognitif ringan hingga sedang yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Fungsi kognitif diukur menggunakan *Mini-Mental State Examination* (MMSE) sebelum dan sesudah intervensi. Analisis perubahan fungsi kognitif dilakukan menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test* dengan tingkat kemaknaan  $p < 0,05$ . Sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami gangguan kognitif ringan sebanyak 24 orang (40,0%) dan sedang sebanyak 22 orang (36,7%). Setelah intervensi, jumlah responden dengan fungsi kognitif normal meningkat dari 8 orang (13,3%) menjadi 24 orang (40,0%). Sementara itu, gangguan kognitif sedang menurun dari 22 orang (36,7%) menjadi 9 orang (15,0%), dan gangguan kognitif berat menurun dari 6 orang (10,0%) menjadi tidak ada. Hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan terdapat perbedaan fungsi kognitif yang bermakna sebelum dan sesudah intervensi ( $Z = -4,1973$ ;  $p < 0,00001$ ). *Reminiscence therapy* menunjukkan adanya peningkatan fungsi kognitif pada lansia dengan gangguan kognitif ringan hingga sedang dan berpotensi digunakan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam pelayanan gerontik. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol dan *follow-up* jangka panjang.

**Kata kunci:** fungsi kognitif ; keperawatan gerontik; lansia; MMSE; *reminiscence therapy*.

### ABSTRACT

Cognitive decline is a common problem among older adults and may affect their ability to perform daily activities and quality of life. *Reminiscence therapy* is a non-pharmacological intervention that provides cognitive stimulation through recalling and discussing meaningful life experiences. This study aimed to analyze changes in cognitive function among older adults following *reminiscence therapy*. This study employed a pre-experimental design using a *one-group pretest-posttest* approach. The participants were 60 older adults with mild to moderate cognitive impairment who were selected using a *total sampling* technique. Cognitive function was assessed using the *Mini-Mental State Examination* (MMSE) before and after the intervention. Changes in cognitive function were analyzed using the *Wilcoxon Signed-Rank Test* with a significance level of  $p < 0.05$ . Before the intervention, most participants had mild cognitive impairment (24 participants; 40.0%) and moderate cognitive impairment (22 participants; 36.7%). After the intervention, the number of participants with normal cognitive function increased from 8 (13.3%) to 24 (40.0%). Meanwhile, the number of participants with moderate cognitive

impairment decreased from 22 (36.7%) to 9 (15.0%), while severe cognitive impairment decreased from 6 (10.0%) to none. The *Wilcoxon Signed-Rank Test* demonstrated a statistically significant difference in cognitive function before and after the intervention ( $Z = -4.1973$ ;  $p < 0.00001$ ). *Reminiscence therapy* was associated with improved cognitive function among older adults with mild to moderate cognitive impairment and has the potential to be used as a non-pharmacological nursing intervention in gerontological care. Further studies are recommended to use a control group and longer-term follow-up to confirm the sustained effects of the intervention.

**Keywords:** cognitive function; gerontological nursing; older adults; Mini-Mental State Examination (MMSE); reminiscence therapy.

## 1. PENDAHULUAN

Penuaan merupakan proses biologis yang berlangsung secara progresif dan menyebabkan perubahan pada berbagai sistem tubuh, termasuk sistem saraf yang berperan penting dalam mempertahankan fungsi kognitif. Seiring bertambahnya usia, lansia dapat mengalami perubahan pada kemampuan memori, perhatian, orientasi, kecepatan pemrosesan informasi, dan fungsi eksekutif. Penurunan fungsi kognitif pada sebagian lansia masih berada dalam batas perubahan akibat proses penuaan, tetapi pada kondisi tertentu dapat berkembang menjadi gangguan kognitif yang lebih bermakna dan memengaruhi kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari. Gangguan kognitif juga dapat berdampak pada kemandirian, interaksi sosial, kualitas hidup, serta kemampuan lansia dalam mempertahankan peran di lingkungan keluarga dan masyarakat (Prahasagita & Lestari, 2023; WHO, 2025).

Masalah tersebut menjadi semakin penting sejalan dengan meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia secara global maupun nasional. *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa peningkatan usia harapan hidup telah menyebabkan jumlah penduduk berusia 60 tahun atau lebih terus bertambah dan perubahan demografi tersebut berlangsung di hampir seluruh negara. Di Indonesia, hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) 2025 menunjukkan bahwa proporsi penduduk berusia 60 tahun ke atas telah mencapai 11,97%, sehingga Indonesia telah memasuki fase *ageing population* (Ari Purbowati et al., 2025). Bertambahnya jumlah lansia secara demografis berimplikasi terhadap meningkatnya kebutuhan pelayanan kesehatan yang tidak hanya berorientasi pada pengobatan penyakit, tetapi juga pada pemeliharaan fungsi fisik dan kognitif. Kondisi kognitif yang terganggu dapat berhubungan dengan penurunan kualitas hidup karena kemampuan memori, orientasi, perhatian, dan pengambilan keputusan merupakan bagian penting dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Penelitian di Indonesia juga menunjukkan adanya hubungan antara status kognitif dan kualitas hidup lansia, sehingga pemeliharaan fungsi kognitif perlu menjadi bagian dari upaya promotif dan preventif dalam pelayanan keperawatan gerontik (Titanic & Rumawas, 2025).

Penurunan fungsi kognitif pada lansia terjadi melalui proses yang kompleks dan dipengaruhi oleh perubahan biologis, psikologis, sosial, serta faktor kesehatan yang menyertai proses penuaan. Perubahan pada fungsi otak dan sistem saraf dapat menyebabkan proses pengolahan informasi menjadi lebih lambat sehingga lansia mengalami kesulitan dalam mengingat informasi baru, mempertahankan perhatian, atau mengambil kembali informasi tertentu. Apabila stimulasi kognitif dan aktivitas yang melibatkan proses mengingat semakin berkurang, kesempatan lansia untuk mempertahankan kemampuan memori dan fungsi kognitif juga dapat menjadi lebih terbatas. Kondisi tersebut dapat membentuk suatu rangkaian masalah, yaitu penurunan stimulasi kognitif diikuti berkurangnya aktivitas mental dan sosial, kemudian berpotensi memperburuk kemampuan kognitif serta memengaruhi kemandirian dan kualitas hidup lansia. Oleh karena itu, intervensi yang mampu memberikan stimulasi kognitif sekaligus melibatkan pengalaman pribadi, komunikasi, dan interaksi sosial menjadi penting dalam upaya mempertahankan fungsi kognitif. Studi eksperimental sebelumnya menunjukkan bahwa *reminiscence therapy* dapat memberikan manfaat terhadap fungsi kognitif, sementara penelitian yang lebih baru melalui *systematic review* dan *meta-analysis* juga menemukan bahwa intervensi tersebut secara signifikan meningkatkan fungsi kognitif pada lansia dengan gangguan kognitif (Gil et al., 2022; Han et al., 2025).

Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah tersebut adalah *reminiscence therapy*, yaitu terapi yang memfasilitasi lansia untuk mengingat dan menceritakan kembali pengalaman, peristiwa, serta pengalaman bermakna dari masa lalu melalui stimulus tertentu seperti foto, musik, benda pribadi, atau percakapan terarah. Aktivitas tersebut tidak hanya melibatkan proses mengingat, tetapi juga memberikan kesempatan kepada lansia untuk mengorganisasi pengalaman, berkomunikasi, dan mempertahankan keterlibatan sosial. Bukti ilmiah terbaru menunjukkan bahwa *reminiscence therapy* memberikan efek positif terhadap fungsi kognitif pada lansia dengan gangguan kognitif; *meta-analysis* terhadap 18 penelitian menunjukkan adanya peningkatan fungsi kognitif yang bermakna setelah intervensi tersebut diberikan (Huang et al., 2025). Penelitian lain pada lansia dengan diabetes melitus tipe 2 juga menunjukkan bahwa *reminiscence therapy* dapat memberikan manfaat terhadap tingkat kognitif, selain kualitas hidup dan gejala depresi (Selçuk Tosun et al., 2024). Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian di Indonesia yang menunjukkan adanya peningkatan fungsi kognitif setelah pemberian *reminiscence therapy*, sehingga intervensi ini berpotensi menjadi pilihan intervensi keperawatan gerontik yang sederhana, relatif mudah diterapkan, dan dapat dilakukan dalam setting komunitas maupun institusi pelayanan lansia (Kuswati et al., 2020).

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa *reminiscence therapy* berpotensi meningkatkan fungsi kognitif lansia, masih terdapat variasi dalam karakteristik peserta, setting

pelayanan, bentuk intervensi, frekuensi, durasi, serta metode pelaksanaan terapi. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan untuk memperkuat bukti empiris mengenai penerapan reminiscence therapy dalam konteks pelayanan keperawatan gerontik di Indonesia, khususnya pada karakteristik lansia dan setting penelitian yang berbeda. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan penelitian yang mengevaluasi pengaruh terapi reminiscence terhadap fungsi kognitif lansia menggunakan instrumen pengukuran yang terstandar. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah mengenai efektivitas terapi reminiscence sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam upaya mempertahankan dan meningkatkan fungsi kognitif pada lansia, serta menjadi dasar pengembangan program pelayanan keperawatan gerontik berbasis komunitas.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental dengan pendekatan one-group pretest posttest design* untuk mengevaluasi pengaruh terapi reminiscence terhadap fungsi kognitif pada lansia. Penelitian dilaksanakan di Dusun Dahan Rejo Lor. Populasi penelitian adalah seluruh lansia yang memenuhi kriteria inklusi. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik total sampling, sehingga diperoleh sebanyak 60 responden yang mengalami gangguan fungsi kognitif ringan hingga sedang. Fungsi kognitif responden diukur menggunakan *Mini Mental State Examination* (MMSE) yang telah digunakan secara luas sebagai instrumen skrining fungsi kognitif pada lansia. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum (pretest) dan setelah (posttest) pemberian intervensi. Intervensi berupa terapi *reminiscence* diberikan dalam empat sesi, dengan durasi 30–40 menit pada setiap sesi. Terapi dilaksanakan secara terstruktur dengan memfasilitasi responden untuk mengingat dan mendiskusikan pengalaman hidup yang bermakna melalui tema-tema tertentu guna menstimulasi fungsi memori, orientasi, perhatian, dan komunikasi. Data dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS. Analisis deskriptif disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, persentase, median atau rerata sesuai karakteristik data. Perbedaan skor fungsi kognitif sebelum dan sesudah intervensi dianalisis menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test* karena data berpasangan dan tidak memenuhi asumsi distribusi normal. Seluruh pengujian statistik menggunakan tingkat kemaknaan  $p < 0,05$ .

### 3. HASIL

**Tabel 1. Karakteristik Data Responden Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Fungsi Kognitif Lansia**

| Karakteristik       | Kategori                  | n         | %          |
|---------------------|---------------------------|-----------|------------|
| Jenis Kelamin       | Laki-laki                 | 10        | 16,7       |
|                     | Perempuan                 | 50        | 83,3       |
|                     | <b>Total</b>              | <b>60</b> | <b>100</b> |
| Usia                | 60–69 tahun               | 16        | 26,7       |
|                     | 70–74 tahun               | 39        | 65,0       |
|                     | 75–80 tahun               | 5         | 8,3        |
|                     | <b>Total</b>              | <b>60</b> | <b>100</b> |
| Pendidikan Terakhir | Tidak sekolah             | 0         | 0,0        |
|                     | SD                        | 26        | 43,3       |
|                     | SMP                       | 29        | 48,3       |
|                     | SMA                       | 4         | 6,7        |
|                     | Perguruan Tinggi          | 1         | 1,7        |
|                     | <b>Total</b>              | <b>60</b> | <b>100</b> |
| Riwayat Penyakit    | Hipertensi                | 23        | 38,3       |
|                     | Osteoarthritis            | 16        | 26,7       |
|                     | Tidak ada penyakit kronis | 21        | 35,0       |
|                     | <b>Total</b>              | <b>60</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan Tabel 1 karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas lansia berjenis kelamin perempuan sebanyak 50 responden (83,3%). Berdasarkan usia, sebagian besar responden berada pada kelompok 70–74 tahun sebanyak 39 responden (65,0%). Dari tingkat pendidikan, mayoritas responden memiliki pendidikan terakhir Sekolah Menengah Pertama (SMP) sebanyak 29 responden (48,3%). Sementara itu, berdasarkan riwayat penyakit, sebagian besar responden memiliki hipertensi sebanyak 23 responden (38,3%). Hasil ini menunjukkan bahwa responden penelitian didominasi oleh lansia perempuan, berusia 70–74 tahun, berpendidikan SMP, dan memiliki riwayat hipertensi.

**Tabel 2. Distribusi Fungsi Kognitif Lansia Sebelum dan Sesudah Terapi Reminiscence (n = 60)**

| Kategori Fungsi Kognitif | Pretest (%)     | Posttest (%)    |
|--------------------------|-----------------|-----------------|
| Normal                   | 8 (13,3)        | 24 (40,0)       |
| Gangguan Kognitif Ringan | 24 (40,0)       | 27 (45,0)       |
| Gangguan Kognitif Sedang | 22 (36,7)       | 9 (15,0)        |
| Gangguan Kognitif Berat  | 6 (10,0)        | 0 (0,0)         |
| <b>Total</b>             | <b>60 (100)</b> | <b>60 (100)</b> |

Berdasarkan Tabel 2 sebelum diberikan terapi *reminiscence* sebagian besar responden berada pada kategori gangguan kognitif ringan sebanyak 24 orang (40,0%), diikuti gangguan kognitif sedang sebanyak 22 orang (36,7%), fungsi kognitif normal sebanyak 8 orang (13,3%), dan gangguan kognitif berat sebanyak 6 orang (10,0%). Setelah diberikan terapi *reminiscence*, distribusi fungsi kognitif menunjukkan perbaikan. Jumlah responden dengan fungsi kognitif normal meningkat dari 8 orang (13,3%) menjadi 24 orang (40,0%), sedangkan kategori gangguan

kognitif ringan meningkat dari 24 orang (40,0%) menjadi 27 orang (45,0%) sebagai akibat perpindahan responden dari kategori gangguan sedang. Sebaliknya, jumlah responden dengan gangguan kognitif sedang menurun dari 22 orang (36,7%) menjadi 9 orang (15,0%), dan gangguan kognitif berat yang semula berjumlah 6 orang (10,0%) tidak ditemukan lagi setelah intervensi. Secara deskriptif, hasil ini menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan fungsi kognitif lansia setelah diberikan terapi reminiscence.

**Tabel 3 Hasil Uji Statis Wilcoxon Signed Ranks Test Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Fungsi Kognitif Lansia**

|                        | Post test – pre test |
|------------------------|----------------------|
| Z                      | -4.1973              |
| Asymp. Sig. (1-tailed) | <0.00001             |
| W-value                | 0                    |

Hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara skor fungsi kognitif sebelum dan sesudah pemberian terapi reminiscence ( $Z = -4,1973$ ;  $W = 0$ ;  $p < 0,00001$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa terapi reminiscence memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan fungsi kognitif pada lansia.

#### 4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi reminiscence memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia. Temuan ini terlihat baik secara deskriptif maupun berdasarkan analisis inferensial. Secara deskriptif, terjadi peningkatan jumlah lansia dengan fungsi kognitif normal dari 13,3% menjadi 40,0%, disertai penurunan jumlah lansia dengan gangguan kognitif sedang dari 36,7% menjadi 15,0%. Selain itu, tidak ditemukan lagi responden yang mengalami gangguan kognitif berat setelah intervensi. Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* memperkuat temuan tersebut dengan nilai  $Z = -4,1973$  dan  $p < 0,00001$ , yang menunjukkan bahwa terapi reminiscence mampu meningkatkan fungsi kognitif secara bermakna.

Karakteristik responden pada penelitian ini didominasi oleh perempuan (83,3%), kelompok usia 70–74 tahun (65,0%), berpendidikan SMP (48,3%), serta sebagian besar tidak memiliki penyakit kronis (35,0%), meskipun hipertensi masih merupakan komorbid yang paling banyak ditemukan (38,3%). Dominasi responden perempuan dalam penelitian ini sejalan dengan karakteristik demografi populasi lansia, di mana perempuan umumnya memiliki usia harapan hidup yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap lebih besarnya proporsi perempuan pada kelompok usia lanjut (Ari Purbowati et al., 2025; WHO,

2025). Bertambahnya usia berkaitan dengan perubahan struktur dan fungsi otak yang dapat berkontribusi terhadap penurunan fungsi kognitif pada lansia. Salah satu perubahan yang banyak ditemukan adalah penurunan volume hipokampus, termasuk perubahan pada berbagai subbidang hipokampus yang berperan penting dalam proses pembentukan dan pengambilan kembali memori. Selain perubahan struktural, proses penuaan juga disertai perubahan neuroplastisitas dan fungsi sinaptik yang dapat memengaruhi kemampuan otak dalam mempertahankan dan memproses informasi. Perubahan pada struktur dan jaringan saraf tersebut berhubungan dengan penurunan kemampuan kognitif tertentu, terutama memori, perhatian, kecepatan pemrosesan informasi, dan fungsi eksekutif. Namun, perubahan kognitif akibat penuaan bersifat heterogen sehingga tingkat dan pola penurunannya dapat berbeda antarindividu. Dengan demikian, peningkatan usia merupakan salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan dalam upaya mempertahankan fungsi kognitif dan mencegah penurunan kemampuan fungsional pada lansia (Homayouni et al., 2023; Navakkode & Kennedy, 2024; Woodward et al., 2024).

Tingkat pendidikan responden yang sebagian besar berada pada jenjang pendidikan dasar dan menengah pertama dapat menjadi salah satu karakteristik yang berkaitan dengan fungsi kognitif lansia. Pendidikan merupakan salah satu indikator yang sering digunakan untuk menggambarkan *cognitive reserve*, yaitu kapasitas individu untuk mempertahankan fungsi kognitif dan beradaptasi terhadap perubahan atau kerusakan otak yang terjadi selama proses penuaan. Individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat *cognitive reserve* yang lebih baik, yang dapat membantu mempertahankan performa kognitif meskipun terjadi perubahan struktural dan fungsional pada otak akibat penuaan. Mekanisme tersebut diduga berkaitan dengan terbentuknya jaringan kognitif yang lebih efisien serta kemampuan menggunakan strategi kompensasi ketika menghadapi perubahan otak terkait usia atau proses patologis. Systematic review dan meta-analysis terbaru menunjukkan bahwa tingkat pendidikan yang lebih tinggi dan indikator *cognitive reserve* lainnya berhubungan dengan keterlambatan munculnya penurunan kognitif pada individu dengan *subjective cognitive decline* (Arora et al., 2024). Namun demikian, hubungan antara pendidikan dan perubahan fungsi kognitif bersifat kompleks, karena pendidikan lebih konsisten berhubungan dengan tingkat kemampuan kognitif dibandingkan dengan kecepatan penurunannya selama proses penuaan (Mauti et al., 2024; Seblova et al., 2020).

Pada penelitian ini, sebelum diberikan intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori gangguan kognitif ringan dan sedang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar lansia dalam penelitian masih mengalami penurunan fungsi kognitif dengan tingkat keparahan yang bervariasi, sehingga diperlukan intervensi yang dapat membantu

mempertahankan dan menstimulasi kemampuan kognitif. Setelah diberikan *reminiscence therapy*, terlihat adanya pergeseran distribusi kategori fungsi kognitif ke arah yang lebih baik, ditandai dengan meningkatnya jumlah responden pada kategori fungsi kognitif normal serta berkurangnya responden pada kategori gangguan kognitif sedang dan berat. Perubahan tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan kognitif setelah intervensi, meskipun respons terhadap terapi dapat berbeda antarindividu. Hasil ini sejalan yang menunjukkan bahwa *reminiscence therapy* dapat memberikan efek positif terhadap fungsi kognitif pada lansia dengan gangguan kognitif, terutama melalui aktivitas mengingat pengalaman masa lalu, stimulasi memori, interaksi sosial, dan keterlibatan emosional (Han et al., 2025; Huang et al., 2025). Dengan demikian, apabila perubahan kategori dalam penelitian ini didukung oleh hasil uji statistik yang signifikan, *reminiscence therapy* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam keperawatan gerontik untuk membantu mempertahankan dan meningkatkan fungsi kognitif lansia.

Perbaikan fungsi kognitif setelah pemberian *reminiscence therapy* dapat dijelaskan melalui keterlibatan proses kognitif dan emosional selama kegiatan mengingat kembali pengalaman hidup. Terapi ini memberikan kesempatan kepada lansia untuk mengingat dan menceritakan pengalaman pribadi yang bermakna dengan menggunakan stimulus seperti foto, musik, benda pribadi, maupun percakapan terarah. Aktivitas tersebut dapat melibatkan berbagai proses kognitif, termasuk pengambilan kembali memori autobiografis, perhatian, orientasi, bahasa, dan kemampuan mengorganisasi informasi. Proses pengambilan kembali memori autobiografis melibatkan interaksi sejumlah jaringan otak, termasuk hipokampus dan korteks prefrontal, yang berperan dalam proses memori dan pengorganisasian informasi, serta jaringan yang berkaitan dengan pemrosesan emosional. Pengulangan aktivitas mengingat dan keterlibatan aktif dalam percakapan selama terapi secara teoritis dapat memberikan stimulasi kognitif yang membantu mempertahankan penggunaan fungsi-fungsi tersebut pada lansia. Bukti klinis terbaru mendukung mekanisme tersebut secara tidak langsung, karena *systematic review* dan *meta-analysis* menunjukkan bahwa *reminiscence therapy* dapat meningkatkan fungsi kognitif pada lansia dengan gangguan kognitif (Han et al., 2025; Huang et al., 2025; Ni et al., 2026). Dengan demikian, peningkatan skor fungsi kognitif setelah intervensi dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai hasil dari stimulasi berulang terhadap proses memori, perhatian, komunikasi, dan keterlibatan emosional, meskipun mekanisme neurobiologis spesifik *reminiscence therapy* masih memerlukan penelitian lebih lanjut.

Hasil penelitian ini konsisten dengan bukti ilmiah terbaru mengenai efektivitas *reminiscence therapy* dalam meningkatkan fungsi kognitif lansia. *Meta-analysis* yang dilakukan oleh Han et al., (2025) terhadap 24 uji klinis acak dengan total 2.650 peserta menunjukkan bahwa *reminiscence*

therapy secara signifikan meningkatkan fungsi kognitif yang diukur menggunakan *Mini-Mental State Examination* (MMSE), dengan efek yang terlihat baik pada evaluasi segera setelah intervensi maupun pada evaluasi jangka panjang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa manfaat *reminiscence therapy* tidak hanya bersifat sementara, tetapi dapat tetap teridentifikasi pada periode tindak lanjut. Bukti yang lebih baru juga memperkuat temuan tersebut, karena meta-analisis terhadap 26 penelitian dengan 2.766 peserta menemukan adanya peningkatan fungsi kognitif pada individu dengan gangguan kognitif setelah mendapatkan *reminiscence therapy* (Ni et al., 2026). Hasil meta-analisis lain yang secara khusus mengevaluasi lansia dengan gangguan kognitif juga menunjukkan adanya efek positif *reminiscence therapy* terhadap fungsi kognitif, dengan efek yang lebih besar pada lansia dengan mild cognitive impairment (Huang et al., 2025). Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa *reminiscence therapy* berpotensi digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis dalam keperawatan gerontik untuk membantu mempertahankan dan meningkatkan fungsi kognitif lansia.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh meta-analisis yang lebih baru yang melibatkan 18 penelitian pada lansia dengan gangguan kognitif. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi *reminiscence* memberikan peningkatan fungsi kognitif yang bermakna, terutama pada lansia dengan gangguan kognitif ringan. Selain itu, efektivitas terapi lebih tinggi ketika dilakukan secara berkelompok, berdurasi sekitar 30–45 menit setiap sesi, dan diberikan secara teratur selama beberapa minggu. Durasi sesi dalam penelitian ini (30–40 menit) berada dalam rentang yang direkomendasikan oleh hasil meta-analisis tersebut, sehingga kemungkinan turut berkontribusi terhadap peningkatan fungsi kognitif yang diperoleh (Huang et al., 2025).

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan hasil meta-analisis pada penyandang demensia yang melaporkan bahwa terapi *reminiscence* mampu meningkatkan fungsi kognitif sekaligus memperbaiki kualitas hidup dan menurunkan gejala neuropsikiatri. Hal tersebut menunjukkan bahwa manfaat terapi *reminiscence* tidak hanya terbatas pada aspek memori, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis dan interaksi sosial lansia (Ni et al., 2026).

Meskipun demikian, hasil penelitian ini perlu diinterpretasikan dengan mempertimbangkan desain penelitian yang digunakan. Desain *one-group pretest-posttest* belum mampu mengendalikan seluruh faktor luar yang dapat memengaruhi perubahan fungsi kognitif, seperti aktivitas sosial responden, dukungan keluarga, stimulasi kognitif lain di luar penelitian, maupun perubahan kondisi kesehatan selama periode intervensi. Oleh karena itu, meskipun ditemukan peningkatan fungsi kognitif yang bermakna setelah terapi *reminiscence*, hubungan sebab akibat masih perlu dikonfirmasi melalui penelitian dengan kelompok kontrol dan desain eksperimental yang lebih kuat (Bierer et al., 2025; Knapp, 2016).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan bukti bahwa terapi reminiscence merupakan intervensi keperawatan nonfarmakologis yang berpotensi meningkatkan fungsi kognitif pada lansia. Intervensi ini 27erontic mudah diterapkan di komunitas, panti 27eront, maupun fasilitas pelayanan 27erontic27 karena tidak memerlukan peralatan khusus, memiliki biaya yang rendah, serta dapat dilaksanakan oleh perawat yang telah mendapatkan pelatihan (Eryilmaz et al., 2025). Dengan demikian, terapi reminiscence dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari program 27erontic27 dan preventif dalam pelayanan keperawatan 27gerontik untuk membantu mempertahankan fungsi kognitif dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

## 5. KESIMPULAN

Pemberian *reminiscence therapy* menunjukkan adanya peningkatan fungsi kognitif pada lansia dengan gangguan kognitif ringan hingga sedang dalam penelitian ini. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *reminiscence therapy* berpotensi menjadi salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk menstimulasi dan mempertahankan fungsi kognitif lansia. Intervensi ini relatif sederhana dan dapat diintegrasikan ke dalam program keperawatan gerontik di komunitas maupun fasilitas pelayanan kesehatan dengan menyesuaikan karakteristik dan kebutuhan lansia. Namun, mengingat penelitian menggunakan desain *one-group pretest-posttest*, peningkatan fungsi kognitif yang ditemukan belum dapat sepenuhnya diatribusikan pada efek intervensi karena kemungkinan adanya pengaruh faktor luar yang tidak dikendalikan. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimental dengan kelompok kontrol, randomisasi bila memungkinkan, serta periode *follow-up* yang lebih panjang untuk memperoleh bukti yang lebih kuat mengenai efektivitas dan keberlanjutan manfaat *reminiscence therapy* terhadap fungsi kognitif lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ari Purbowati, Solih, R., Zoraya, E., Jatmiko, Y. A., Trisnani, D., Amin, Y. F., Fahmi, I., Rakhmawan, S. A., Romadha, N. S., Sari, D. I. P., Sukma, W. L., Perwitasari, W. S., Nasida, F. K., Padini, P. R. A., Sadewo, E., Soblia, H. T., Putra, F. S., Tiwa, V. D., Firdaus, P. I., ... Safitri, A. D. (2025). *Penduduk dan Indikator Kependudukan Hasil Survei Penduduk Antar Sensus 2025*. Badan Pusat Statistik/BPS-Statistics Indonesia.
- Arora, S., Patten, S. B., Mallo, S. C., Lojo-Seoane, C., Felpete, A., Facal-Mayo, D., & Pereiro, A. X. (2024). The influence of education in predicting conversion from Subjective cognitive decline (SCD) to objective cognitive impairment: A systematic review and meta-analysis. *Ageing Research Reviews*, 101, 102487. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2024.102487>
- Bierer, S. B., Beck Dallaghan, G., Borges, N. J., Brondfield, S., Fung, C. C., Huggett, K. N., Teal, C. R., Thammasitboon, S., & Colbert, C. Y. (2025). Moving Beyond Simplistic Research Design in Health Professions Education: What a One-Group Pretest-Posttest Design Will Not Prove. *MedEdPORTAL: The Journal of Teaching and Learning Resources*, 21, 11527. [https://doi.org/10.15766/mep\\_2374-8265.11527](https://doi.org/10.15766/mep_2374-8265.11527)

- Eryilmaz, A., Yildirim, E., Kurtulus, H. Y., & Yildirim, M. (2025). Group reminiscence therapy interventions in non-clinical older adults: A systematic review. *Geriatric Nursing (New York, N.Y.)*, 63, 35–44. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2025.03.004>
- Gil, I., Santos-Costa, P., Bobrowicz-Campos, E., Silva, R., de Lurdes Almeida, M., & Apóstolo, J. (2022). Effectiveness of Reminiscence Therapy versus Cognitive Stimulation Therapy in Older Adults with Cognitive Decline: A Quasi-Experimental Pilot Study. *Nursing Reports*, 12(2), 339–347. <https://doi.org/10.3390/nursrep12020033>
- Han, Y., Zhu, B., Huang, D., Lan, Y., Zhong, H., Zhang, Y., Zhou, H., Liu, C., & Zhou, P. (2025). Efficacy of reminiscence therapy in improving cognitive decline: a systematic review and meta-analysis. *Neurological Sciences : Official Journal of the Italian Neurological Society and of the Italian Society of Clinical Neurophysiology*, 46(3), 1087–1101. <https://doi.org/10.1007/s10072-024-07905-x>
- Homayouni, R., Canada, K. L., Saifullah, S., Foster, D. J., Thill, C., Raz, N., Daugherty, A. M., & Ofen, N. (2023). Age-related differences in hippocampal subfield volumes across the human lifespan: A meta-analysis. *Hippocampus*, 33(12), 1292–1315. <https://doi.org/10.1002/hipo.23582>
- Huang, X., Ye, C., Zhao, A., Wang, Z., Zuo, S., & Lin, L. (2025). Effects of reminiscence therapy on cognitive function in older adults with cognitive impairment: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 139, 106021. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2025.106021>
- Knapp, T. R. (2016). Why Is the One-Group Pretest-Posttest Design Still Used? In *Clinical nursing research* (Vol. 25, Issue 5, pp. 467–472). <https://doi.org/10.1177/1054773816666280>
- Kuswati, A., Sumedi, T., & Hartati. (2020). Pengaruh Reminiscence Therapy Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Mersi*, VIII(3), 23–30. [https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jkm/article/view/5854?utm\\_source=chatgpt.com](https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jkm/article/view/5854?utm_source=chatgpt.com)
- Mauti, M., Monachesi, B., Taccari, G., & Rumiati, R. I. (2024). Facing healthy and pathological aging: A systematic review of fMRI task-based studies to understand the neural mechanisms of cognitive reserve. *Brain and Cognition*, 182, 106238. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2024.106238>
- Navakkode, S., & Kennedy, B. K. (2024). Neural ageing and synaptic plasticity: prioritizing brain health in healthy longevity. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 16, 1428244. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2024.1428244>
- Ni, P., Wang, F., Liu, L., Zhang, S., Li, Q., & Hu, X. (2026). Effects of Reminiscence Therapy for People Living With Cognitive Impairment and Their Caregivers: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of the American Medical Directors Association*, 27(1), 105978. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2025.105978>
- Prahasasgita, M. S., & Lestari, M. D. (2023). Stimulation of Cognitive Function in Older People in Indonesia : Literature Review. *Buletin Psikologi*, 31, 247–264. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.80371>
- Seblova, D., Berggren, R., & Lövdén, M. (2020). Education and age-related decline in cognitive performance: Systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies. *Ageing Research Reviews*, 58, 101005. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2019.101005>
- Selçuk Tosun, A., Lök, N., Duran, B., & Akgul Gundogdu, N. (2024). The effect of reminiscence therapy on cognitive level, quality of life and depressive symptoms in older adults with type 2 diabetes: a randomised controlled trial. *Psychogeriatrics: The Official Journal of the Japanese Psychogeriatric Society*, 24(4), 933–942. <https://doi.org/10.1111/psyg.13151>
- Titanic, P. Y., & Rumawas, M. E. (2025). Hubungan status kognitif dengan tingkat kualitas hidup lansia di Panti Sosial Tresna Wreda Kota Bengkulu. *Tarumanagara Medical Journal*, 4(1), 171–178. [https://journal.untar.ac.id/index.php/tmj/article/view/17721?utm\\_source=chatgpt.com](https://journal.untar.ac.id/index.php/tmj/article/view/17721?utm_source=chatgpt.com)
- WHO. (2025). *Ageing and health*. WHO.

Woodward, M., Bennett, D. A., Rundek, T., Perry, G., & Rudka, T. (2024). The relationship between hippocampal changes in healthy aging and Alzheimer's disease: a systematic literature review. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 16, 1390574. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2024.1390574>.