

Pemberdayaan Lansia Dengan Storytelling Dan Terapi Kelompok Reminisensi Untuk Mengurangi Risiko Demensia Di Panti Sosial Lanjut Usia

Sulistiyani^{1*}

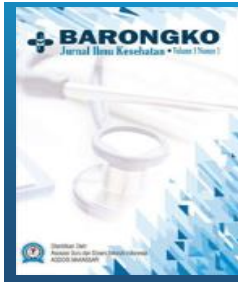
^{*1} Program Studi Profesi Ners, Poltekkes Kemenkes Jayapura

*Correspondent Author: Sulistiyani, Email: is.listi83@gmail.com

ABSTRACT

Dementia is a common health problem in the elderly and can affect cognitive function, memory, and quality of life. Non-pharmacological interventions such as storytelling and reminiscence group therapy are known to help maintain cognitive function in the elderly. This study aims to analyze the effectiveness of empowering the elderly through storytelling and reminiscence group therapy in reducing the risk of dementia in a nursing home. The study used a quasi-experimental design with a pretest–posttest approach. The study sample consisted of 40 elderly individuals selected using a purposive sampling technique. Cognitive function was measured using the Mini Mental State Examination (MMSE). The results showed a significant increase in the elderly's cognitive scores after participating in the storytelling and reminiscence group therapy program for four weeks. The paired t-test showed a p-value of 0.014 ($p < 0.05$). It was concluded that empowering the elderly through storytelling and reminiscence group therapy is effective in improving cognitive function and reducing the risk of dementia.

Keywords: Elderly, Storytelling, Reminiscence Therapy, Dementia, Cognitive Function



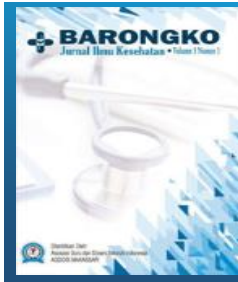
Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

ABSTRAK

Demensia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia dan dapat memengaruhi fungsi kognitif, memori, serta kualitas hidup. Intervensi nonfarmakologis seperti storytelling dan terapi kelompok reminisensi diketahui dapat membantu mempertahankan fungsi kognitif lansia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pemberdayaan lansia melalui storytelling dan terapi kelompok reminisensi dalam mengurangi risiko demensia di panti sosial lanjut usia. Penelitian menggunakan desain quasi-experimental dengan pendekatan pretest–posttest. Sampel penelitian sebanyak 40 lansia yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengukuran fungsi kognitif menggunakan Mini Mental State Examination (MMSE). Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan skor kognitif lansia setelah mengikuti program storytelling dan terapi kelompok reminisensi selama empat minggu. Hasil uji paired t-test menunjukkan nilai $p = 0,014$ ($p < 0,05$). Disimpulkan bahwa pemberdayaan lansia melalui storytelling dan terapi kelompok reminisensi efektif dalam meningkatkan fungsi kognitif dan mengurangi risiko demensia.

Kata Kunci: Lansia, Storytelling, Terapi Reminisensi, Demensia, Fungsi Kognitif



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

I. PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah populasi lansia merupakan salah satu fenomena global yang terjadi di berbagai negara, termasuk Indonesia. Bertambahnya usia sering kali diikuti dengan penurunan fungsi fisiologis dan kognitif yang dapat memengaruhi kualitas hidup lansia.

Salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami lansia adalah demensia. Demensia merupakan gangguan fungsi kognitif yang ditandai dengan penurunan kemampuan memori, berpikir, serta kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Upaya pencegahan demensia dapat dilakukan melalui berbagai intervensi nonfarmakologis yang bertujuan untuk merangsang aktivitas kognitif lansia. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah melalui storytelling dan terapi kelompok reminisensi.

Storytelling merupakan metode komunikasi yang melibatkan kegiatan menceritakan pengalaman atau cerita tertentu. Aktivitas ini dapat merangsang fungsi memori dan meningkatkan interaksi sosial pada lansia.

Terapi reminisensi merupakan terapi psikososial yang bertujuan membantu lansia mengingat kembali pengalaman masa lalu yang menyenangkan. Kegiatan ini dapat meningkatkan fungsi kognitif serta membantu lansia mempertahankan identitas diri dan harga diri.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pemberdayaan lansia melalui storytelling dan terapi kelompok reminisensi dalam mengurangi risiko demensia di panti sosial lanjut usia.

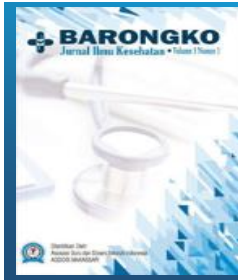
II. METODE PENELITIAN

a. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental dengan pendekatan pretest–posttest.

b. Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh lansia yang tinggal di panti sosial lanjut usia wilayah X.



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Sampel penelitian sebanyak 40 lansia yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling.

c. Kriteria Inklusi

- 1) Lansia berusia ≥ 60 tahun
- 2) Tidak mengalami gangguan kognitif berat
- 3) Bersedia mengikuti kegiatan terapi

d. Variabel Penelitian

- 1) Variabel independen:
 - Storytelling
 - Terapi kelompok reminisensi
- 2) Variabel dependen:
 - Fungsi kognitif lansia

e. Instrumen Penelitian

Fungsi kognitif diukur menggunakan Mini Mental State Examination (MMSE).

f. Prosedur Intervensi

Program intervensi dilakukan selama 4 minggu, dengan kegiatan:

- Sesi storytelling
- Diskusi pengalaman masa lalu (reminisensi)
- Aktivitas kelompok yang merangsang memori

g. Analisis Data

Analisis data menggunakan:

- Analisis deskriptif
- Uji paired t-test dengan tingkat signifikansi 0,05

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Penelitian

1) Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 40 lansia yang tinggal di panti sosial lanjut usia. Karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Usia		
60–69 tahun	18	45
70–79 tahun	15	37,5
≥80 tahun	7	17,5
Jenis kelamin		
Laki-laki	16	40
Perempuan	24	60
Pendidikan		
Tidak sekolah	10	25
Pendidikan dasar	20	50
Pendidikan menengah	10	25

Mayoritas responden berada pada usia 60–69 tahun. Pada usia ini, penurunan fungsi kognitif mulai terjadi secara bertahap akibat proses penuaan alami.

2) Fungsi Kognitif Lansia Sebelum Intervensi

Fungsi kognitif lansia diukur menggunakan Mini Mental State Examination (MMSE) sebelum pelaksanaan program storytelling dan terapi reminisensi.

Tabel 2.
Distribusi Fungsi Kognitif Sebelum Intervensi

Kategori Fungsi Kognitif	n	%
Normal	12	30
Gangguan kognitif ringan	18	45
Gangguan kognitif sedang	10	25

Sebagian besar lansia mengalami gangguan kognitif ringan. Hal ini menunjukkan bahwa populasi lansia di panti sosial memiliki risiko tinggi mengalami penurunan fungsi kognitif.

3) Fungsi Kognitif Lansia Setelah Intervensi

Setelah mengikuti program storytelling dan terapi kelompok reminisensi selama empat minggu, dilakukan pengukuran ulang fungsi kognitif lansia.

Tabel 3.
Distribusi Fungsi Kognitif Setelah Intervensi

Kategori Fungsi Kognitif	n	%
Normal	20	50
Gangguan kognitif ringan	14	35
Gangguan kognitif sedang	6	15

Terjadi peningkatan jumlah lansia dengan fungsi kognitif normal setelah intervensi.

4) Perbandingan Skor MMSE Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 4. Perbandingan Skor MMSE
Pengukuran Mean ± SD Minimum Maksimum

Pretest	23,1 ± 2,8	18	27
Posttest	26,4 ± 2,5	21	29

Rata-rata peningkatan skor MMSE sebesar 3,3 poin setelah intervensi. Hasil uji paired t-test menunjukkan: $p = 0,014$

Nilai ini menunjukkan bahwa storytelling dan terapi kelompok reminisensi memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan fungsi kognitif lansia.

5) Analisis Perubahan Kategori Kognitif Lansia

Tabel 5.
Perubahan Status Kognitif Lansia

Status Kognitif	Sebelum	Sesudah
Normal	12	20
Gangguan ringan	18	14
Gangguan sedang	10	6

Terjadi peningkatan jumlah lansia dengan fungsi kognitif normal dan penurunan jumlah lansia dengan gangguan kognitif sedang.



b. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberdayaan lansia melalui storytelling dan terapi kelompok reminisensi memberikan pengaruh positif terhadap fungsi kognitif lansia. Peningkatan skor MMSE setelah intervensi menunjukkan bahwa aktivitas yang merangsang memori dapat membantu mempertahankan kemampuan kognitif lansia.

Storytelling merupakan kegiatan yang melibatkan proses mengingat, memahami, dan menyampaikan kembali pengalaman hidup atau cerita tertentu. Aktivitas ini merangsang kerja memori jangka panjang dan meningkatkan aktivitas kognitif otak.

Storytelling juga memberikan kesempatan bagi lansia untuk mengekspresikan pengalaman hidup mereka, sehingga meningkatkan rasa percaya diri serta harga diri.

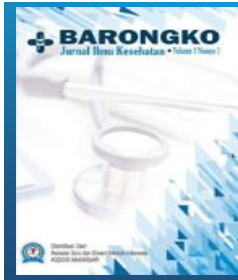
Terapi kelompok reminisensi merupakan intervensi psikososial yang bertujuan membantu lansia mengingat kembali pengalaman masa lalu yang menyenangkan. Aktivitas ini dapat meningkatkan konektivitas memori autobiografis serta membantu lansia mempertahankan identitas diri.

Kegiatan reminiscence therapy juga meningkatkan interaksi sosial antar lansia. Interaksi sosial yang baik diketahui memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental dan kognitif pada usia lanjut.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa stimulasi kognitif secara rutin dapat memperlambat penurunan fungsi kognitif pada lansia. Aktivitas yang melibatkan memori, komunikasi, dan interaksi sosial mampu meningkatkan plastisitas otak sehingga membantu mempertahankan fungsi kognitif.

Keterlibatan lansia dalam aktivitas kelompok juga memberikan manfaat psikologis, seperti mengurangi rasa kesepian, meningkatkan kebahagiaan, serta memperbaiki kesejahteraan emosional.

Keberhasilan program pemberdayaan lansia tidak hanya dipengaruhi oleh metode terapi yang digunakan. Faktor lain seperti kondisi kesehatan fisik, tingkat pendidikan, dukungan sosial, serta aktivitas sehari-hari juga dapat memengaruhi fungsi kognitif lansia.



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Program pemberdayaan lansia perlu dilakukan secara komprehensif melalui berbagai kegiatan yang merangsang aktivitas kognitif, sosial, dan emosional.

➤ **Implikasi Program Lansia**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa storytelling dan terapi kelompok reminisensi dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam program pemberdayaan lansia di panti sosial.

Program ini relatif mudah diterapkan karena tidak membutuhkan peralatan khusus dan dapat dilakukan secara kelompok.

Pelaksanaan kegiatan secara rutin diharapkan dapat membantu mempertahankan fungsi kognitif lansia serta meningkatkan kualitas hidup mereka.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

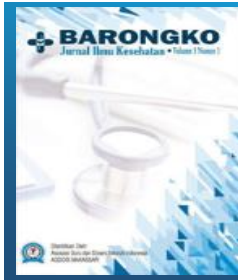
Pemberdayaan lansia melalui storytelling dan terapi kelompok reminisensi efektif dalam meningkatkan fungsi kognitif serta membantu mengurangi risiko demensia pada lansia di panti sosial lanjut usia.

b. Saran

- 1) Panti sosial lanjut usia dapat mengembangkan program terapi kelompok berbasis reminisensi secara rutin.
- 2) Tenaga kesehatan perlu melibatkan lansia dalam aktivitas sosial yang merangsang fungsi kognitif.
- 3) Penelitian selanjutnya dapat mengkaji efektivitas terapi ini dalam jangka waktu yang lebih panjang.

DAFTAR PUSTAKA

1. Beck CT. Reminiscence therapy and aging. *J Gerontol Nurs.* 2014.
2. Brooker D. *Person-centred dementia care.* London: Jessica Kingsley; 2013.
3. Butler RN. The life review: reminiscence in aging. *Psychiatry.* 1963.
4. Cappeliez P. Reminiscence therapy review. *Clin Psychol Rev.* 2008.
5. Field T. Aging and cognitive stimulation. *Aging Ment Health.* 2011.
6. Hsieh HF. Reminiscence therapy effects. *Int J Geriatr Psychiatry.* 2010.



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

7. Maran, AA, Alim, A., Marpaung, MP, Nurhaedah, N., Pannyiwi, R., & Rahmat, RA (2023). Education on Household Waste Management in Maintaining Environmental Health in Manisa Village. *Sahabat Sosial: Journal of Community Service*, 1 (4), 241–249. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i4.176>
8. Notoatmodjo S. *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2020.
9. Pannyiwi, R., & Ali, A. (2025). Analysis of Drug Abuse Prevention Programs and Risk Factors in Adolescents: A Mixed Study Method in Sidenreng Rappang Regency. *JIMAD: Multidisciplinary Scientific Journal*, 2 (2), 153–162. <https://doi.org/10.59585/jimad.v2i2.859>
10. Rahmat Pannyiwi M. Khalid Fredy Saputra, Nofita Dewi Kok, Supriadin, Arnianti, Iskandar Zulkarnaen, Rosida, (2025). Medical- Surgical Nursing: Body Systems Approach and Clinical Practice. AGDOSI Publisher - ISBN: 978-634-96389-4-4. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=hsoWlbgAAAJ&pagesize=80&authuser=1&citation_for_view=hsoWlbgAAAJ:NMxIIDl6LWMC
11. Santi, S., Yufuai, AR, Masding, M., Hanifah, AN, Yunus, M., Nari, J., Astuti, F., Wahyuni, R., & Pannyiwi, R. (2023). The Roles of Midwives in Motivating Mothers to Initiate Early Breastfeeding at Mother Earth and Child Hospital in Makassar City. *International Journal of Health Sciences*, 1 (3), 203–216. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i3.88>
12. Subramaniam P. Reminiscence therapy review. *Aging Ment Health*. 2013.
13. Supriatin, S.Kep., Ners., M.Kep., (2026). Textbook of Nursing Ethics and Law: Theory, Principles, and Practice. AGDOSI Publisher - ISBN: 978-634-96747-9-9. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=hsoWlbgAAAJ&pagesize=80&authuser=1&citation_for_view=hsoWlbgAAAJ:ldfaerwXgEUC
14. Woods B. Reminiscence therapy for dementia. *Cochrane Database Syst Rev*. 2018.
15. WHO. *Dementia global action plan*. Geneva: WHO; 2017.
16. WHO. *Aging and health report*. Geneva: WHO; 2018.
17. WHO. *Global report on dementia*. Geneva: WHO; 2019.
18. WHO. *Mental health of older adults*. Geneva: WHO; 2020.
19. WHO. *Healthy aging guidelines*. Geneva: WHO; 2021.
20. WHO. *Aging and dementia report*. Geneva: WHO; 2022.