

EFEKTIFITAS PEMBERIAN TERAPI NON-FARMAKOLOGIS REMINISCENCE TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS HIDUP PENDERITA DEMENSIA RINGAN HINGGA SEDANG PADA LANSIA : *LITERATURE REVIEW*

Trisnanda Marintan¹, Dewi Ritonga²

^{1,2} Department of Midwifery, Medical Faculty, Universitas Andalas, Padang, Indonesia

e-mail: trisnandamarintan23@gmail.com

Artikel Diterima : 08 Oktober 2023, Direvisi : 18 Oktober 2023, Diterbitkan : 31 Oktober 2023

ABSTRAK

Latar Belakang : Demensia merupakan suatu kondisi sindrom progresif kronis yang disebabkan oleh perubahan pada otak yang sering terjadi saat usia lanjut. Dampak yang ditimbulkan seperti penurunan kemampuan kognitif, gangguan aktivitas sehari-hari dan perubahan perilaku. Jika tidak mendapatkan perawatan maka dapat muncul masalah kesehatan mental seperti depresi. Terapi non-farmakologis reminiscence (terapi kenangan) merupakan salah satu pilihan alternatif perawatan pada demensia. **Metode :** Metode yang digunakan dalam artikel ini adalah desain *studi literature review*. Databases yang digunakan dalam pencarian sumber artikel adalah PubMed, JAMA, Google Scholar dan Medline. Kriteria inklusi pencarian sumber literatur yang digunakan adalah terbitan tahun 2016 hingga 2023 yang berbahasa Inggris. Dengan kata kunci pencarian *dementia*, *effectiveness* dan *reminiscence therapy*. **Hasil :** Berdasarkan penelusuran data menggunakan kata kunci dan kriteria dalam database elektronik dari 6 artikel yang dianalisis maka diperoleh hasil bahwa terapi reminiscence dapat membawa manfaat positif pada lansia dengan demensia seperti mengurangi gejala depresi, meningkatkan fungsi kognitif khususnya daya ingat dan memperbaiki kualitas hidup. **Kesimpulan :** Pemberian terapi reminiscence pada lansia dengan demensia efektif dalam memperbaiki kualitas hidup.

Kata Kunci : Demensia, Efektifitas dan Terapi Demensia

ABSTRACT

Introduction: Dementia is a chronic progressive syndrome condition caused by changes in the brain that often occur in old age. The impacts include decreased cognitive abilities, disruption of daily activities and changes in behavior. If you don't get treatment, mental health problems such as depression can arise. Non-pharmacological reminiscence therapy (memory therapy) is an alternative treatment option for dementia. **Method:** The method used in this article is a literature review study design. The databases used to search for article sources are PubMed, JAMA, Google Scholar and Medline. The inclusion criteria for the search for literature sources used were publications from 2016 to 2023 in English. With the search keywords dementia, effectiveness and reminiscence therapy. **Results:** Based on data searches using keywords and criteria in the electronic database of the 6 articles analyzed, the results were obtained that reminiscence therapy can bring positive benefits to elderly people with dementia, such as reducing symptoms of depression, improving cognitive function, especially memory, and improving quality of life. **Conclusion:** Providing reminiscence therapy to elderly people with dementia is effective in improving quality of life.

Keywords : Dementia, Effectiveness and Reminiscence therapy

,

PENDAHULUAN

Demensia adalah istilah lain untuk sindrom progresif kronis yang disebabkan oleh perubahan pada otak yang sering terjadi saat usia lanjut. Secara kimia, kondisi ini disebabkan oleh peptida β -amiloid ($A\beta$) yang tidak larut, neurofilamen yang mengandung protein tau (P-Tau) terfosforilasi tidak beraturan dalam sitoplasma saraf (Cammisuli *et al.*, 2022). Demensia menyebabkan penurunan kemampuan kognitif, gangguan aktivitas sehari-hari dan perubahan perilaku. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat bahwa secara global terdapat sekitar 50 juta orang menderita demensia saat usia lanjut, dimana sekitar 61% terjadi pada wanita dan 39% sisanya pada pria. Kondisi ini diperkirakan akan terus meningkat hingga mencapai 152 juta orang pada tahun 2050 (WHO, 2017).

Seiring bertambahnya usia, masalah terhadap kesehatan mental diyakini akan muncul. Gejala depresi yang paling umum terjadi pada orang lanjut usia yaitu kecemasan, mudah tersinggung dan pesimisme. Hal ini disebabkan oleh reaksi emosional negatif dari lingkungan eksternal dan internal yang kemudian diperburuk oleh rendahnya mental, semangat, kesedihan dan penderitaan yang mungkin dialami. Hal ini pada akhirnya akan mengganggu kehidupan sehari-hari. Mengenai metode perbaikan kondisi penderita depresi dapat memilih alternatif pengobatan farmakologis dan atau non-farmakologis (Liu *et al.*, 2021).

Beberapa strategi telah diusulkan untuk mencegah masalah fisik dan mental, seperti program olahraga, perbaikan kualitas nutrisi dan terapi tertentu yang dapat membantu (Gil *et al.*, 2022). Perawatan non-farmakologis dapat menjadi salah satu alternatif untuk mengurangi keparahan demensia. Hal ini didukung oleh *World National Institutes of Health and Nursing* yang merekomendasikan tiga pengobatan bagi penderita demensia, yaitu : rehabilitasi kognitif dilakukan untuk mendukung kemampuan fungsional, terapi stimulasi kognitif dan terapi reminiscence. Ketiga bentuk pengobatan ini dapat dilakukan

meningkatkan kinerja kognitif, kualitas hidup dan mengurangi gejala depresi (Gil *et al.*, 2022).

METODE

Metode yang digunakan dalam artikel ini adalah desain *studi literature review*. Databases yang digunakan dalam pencarian sumber artikel adalah PubMed, JAMA, Google Scholar dan Medline. Kriteria inklusi pencarian sumber literatur yang digunakan adalah terbitan tahun 2016 hingga 2023 yang berbahasa Inggris. Dengan kata kunci pencarian *dementia, effectiveness dan reminiscence therapy*. Terdapat sebanyak 20 artikel yang

bagi penderita demensia ringan hingga sedang (Macleod *et al.*, 2021). Terapi reminiscence merupakan terapi dengan pendekatan teraupetik yang didasari dengan kenangan yang terjadi dimasa lalu pada kehidupan seseorang (Woods *et al.*, 2016). Dengan berbagai jenis pengobatan demensia menggunakan terapi menggunakan terapi reminiscence mulai diperkenalkan sejak akhir tahun 1970an. Pada dasarnya, terapi ini berupa diskusi mengenai aktivitas, peristiwa dan pengalaman yang terjadi dimasa lampau dan sering kali didukung oleh benda yang terkait pada kenangan tersebut seperti foto, rumah, bangunan, musik, rekaman dan sebagainya (Woods *et al.*, 2018).

Terapi ini lebih memfokuskan terhadap daya ingat. Jika dilakukan secara konsisten maka dampaknya kan sebanding dengan pengobatan dan pendekatan psikososial lainnya. Hal ini akan mencegah terjadinya perburukan kondisi kesehatan mental pada orang lanjut usia, karena penting diingat bahwa suasana hati lansia dengan demensia jauh lebih tertekan. Oleh karena itu, terapi reminiscence mungkin bermanfaat pada penderita demensia dalam peningkatan mood (Woods *et al.*, 2018).

Selain itu penerapan dini intervensi terapi memori non-farmakologis (reminiscence) dapat

menjaga fungsi kognitif lansia seperti perhatian, ingatan, bahasa dan kemampuan berhitung. Sehingga akan ditemukan 6 artikel diantaranya sesuai dengan kriteria inklusi yang dianalisis. Analisa literatur berdasarkan PICOT (*Population, Intervention, Comparison, Outcome dan Time*).

HASIL

No.	Peneliti	Tahun	Judul	Metode Penelitian	Hasil
1.	Zhuo Liu, Fan Yang, Yifan Lou, Wei Zhou, Feng Tong	2021	<i>The Effectiveness of Reminiscence Therapy on Alleviating Depressive Symptoms in Older Adults: A Systematic Review</i>	Sistematik Riview. Dengan menggunakan 10 database elektronik dalam bahasa inggris dan cina yang diperoleh dari Medline, Embase, Cinahl, PsychInfo, Cochrane, Web of Science, Google Scholar, Science Direct, CnKi dan Wanfang	Hasil analisis dari 10 RCT yang memenuhi kriteria menunjukkan bahwa beberapa jenis terapi reminiscence berpengaruh signifikan terhadap penurunan gejala depresi pada orang lanjut usia.
2	Ita Daryanti Saragih, Santo Imanuel Tonapa, Ching-Teng Yao, Ice Septriani Saragih, Bih-O Lee	2022	<i>Effects of Reminiscence Therapy in People With Dementia: A Systematic Review and Meta-Analysis</i>	Sistematik Riview. Dengan menggunakan 6 database elektronik dalam bahasa inggris.	Hasil analisis dari 29 artikel yang memenuhi kriteria menunjukkan bahwa pemberian terapi reminiscence berpengaruh terhadap peningkatan fungsi kognitif, kualitas hidup serta menurunkan depresi dan gejala neruopsikiatri.
3.	Davide Maria Cammisuli, Gabriele Cipriani, Emanuele Maria Giusti, Gianluca Castelnuovo	2022	<i>Effects of Reminiscence Therapy on Cognition, Depression and Quality of Life in Elderly People with Alzheimer's Disease: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials</i>	Sistematik Riview. Dengan menggunakan artikel dari temuan RCT yang didapat dari PubMed, Web of Science dan Cochrane.	Hasil analisis dari 5 artikel yang memenuhi kriteria menunjukkan bahwa <i>Reminiscence Therapy</i> baik yang diberikan pada sesi individu maupun kelompok dengan waktu seminggu selama 30-35 menit dalam 12 minggu memberikan pengaruh efektif terhadap kognisi global, memperbaiki depresi dan aspek terkait kualitas hidup.
4.	Neslihan Lok, Kerime Bedemli, Alime Selcuk-Tosun	2019	<i>The effect of reminiscence therapy on cognitive functions, depression, and quality of life in</i>	Quasi Eksperimental Pemberian terapi reminiscence diberikan seminggu sekali selama 8	Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara skor mini-mental

			<i>Alzheimer patients: Randomized controlled trial</i>	minggu dengan durasi setiap sesi selama 60 menit.	test, depresi dan kualitas hidup lansia sebelum dan setelah diberikan terapi reminiscence.
5.	Isabel Gil, Paulo Santos-Costa, Ezbieta Bobrowicz-Campos, Rosa Silva, Maria de Lurdes Almeida, Joa Apostolo	2022	<i>Effectiveness of Reminiscence Therapy versus Cognitive Stimulation Therapy in Older Adults with Cognitive Decline: A Quasi-Experimental Pilot Study</i>	Quasi Eksperimental Dengan dua kelompok (program RT dan CST) dilakukan selama 7 minggu.	Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara Program RT dan CST terhadap kognisi dalam kemampuan mengingat dan terdapat peningkatan skor kualitas hidup pasca intervensi.
6.	Teng Li, Bin Li, Lu Tan, Bo Lv	2022	<i>Reminiscence Therapy as a Potential Method to Improve Psychological Health and Quality of Life in Elderly Hepatocellular Carcinoma Patients: A Randomized, Controlled Trial</i>	Quasi Eksperimental Menggunakan metode uji coba acak terkendali. Dengan dua kelompok (kelompok terapi reminiscence dan kelompok kontrol)	Hasil analisis menunjukkan bahwa terapi reminiscence efektif dalam mengurangi kecemasan dan depresi serta meningkatkan kualitas hidup pasien usia lanjut dengan HCC

PEMBAHASAN

Demensia adalah istilah lain untuk sindrom progresif kronis yang disebabkan oleh perubahan pada otak yang sering terjadi saat usia lanjut. Secara kimia, kondisi ini disebabkan oleh peptida β -amiloid ($A\beta$) yang tidak larut, neurofilamen yang mengandung protein tau (P-Tau) terfosforilasi tidak beraturan dalam sitoplasma saraf, demensia menyebabkan penurunan kemampuan kognitif, gangguan aktivitas sehari-hari dan perubahan perilaku. (Cammisuli *et al.*, 2022).

Berdasarkan penelusuran data menggunakan kata kunci dan kriteria dalam database elektronik dari 6 artikel yang dianalisis maka diperoleh hasil bahwa terapi reminiscence atau terapi kenangan dapat membawa manfaat positif bagi lansia seperti mengurangi gejala depresi, meningkatkan fungsi kognitif khususnya daya ingat dan memperbaiki kualitas hidup. Menurut Liu *et al* (2021), kepuasan hidup akan meningkat jika gejala depresi menurun. Manfaat lain yang diberikan terapi reminiscence adalah kesehatan psikologis multidimensi seperti kepuasan hidup, kesepian, kecemasan dan kebahagiaan.

Penerapan terapi ini melibatkan proses mendengarkan, berbicara dan berbagi pengalaman pribadi dengan orang lain untuk

membantu memahami kondisi yang dirasakan dengan mengadopsi sikap positif terhadap kehidupan. Selanjutnya, berbicara dengan orang lain (*sharing*) mampu mengembangkan keterampilan komunikasi karena mempunyai manfaat berbagi cerita terhadap hal-hal baru yang belum pernah terjadi dalam pengalaman hidup. Kedua kondisi ini dapat membantu mengurangi kecemasan dan depresi pada lansia (Li *et al.*, 2022).

Terapi reminiscence paling efektif jika dilakuakn seminggu sekali dalam 30 hingga 35 menit selama 12 minggu. Hal ini berlaku untuk individu atau kelompok (Cammisuli *et al.*, 2022). Proses wawancara selama terapi dapat melibatkan anggota keluarga sendiri seperti anak, menantu yang terdekat yang pemahamannya lebih baik terhadap penderita, pasangan sendiri (suami atau istri) atau dapat juga dilakuakn oleh teman-teman penderita demensia. Selama wawancara, topik yang dibahas dapat mengenai saat masa kanak-kanak, remaja, perjalanan pernikahan, liburan, tempat-tempat yang pernah dikunjungi, anak-anak, hobi, aktivitas, prefensi musik, makanan dan sebagainya (Moon & Park, 2020).

Untuk menilai perubahan kondisi sebelum dan setelah diberikan intervensi maka dapat dilakukan pengukuran seperti

kondisi kognisi dapat diketahui menggunakan MMSE, tingkat depresi dengan GDS, CSDD dan kualitas hidup dengan SRQoL, QOL-AD (Cammisuli *et al.*, 2022).

Hal ini juga ditambahkan oleh Woods *et al* (2016) untuk menentukan tingkat perubahan dari cara penilaian diatas maka dibuthkan standar ukurn hasil, seperti:

1. Pengukuran kualitas hidup berdasarkan *Quality of Life in Alzheimer's Disease* (Qol-AD), yang dinilai dengan skor 13 sampai 52 semakin tinggi skor yang didapat maka menunjukkan kualitas hidup lebih baik.
2. Pengukuran kesehatan mental berdasarkan kuesioner (GHQ) yang terdiri dari 4 skala pengukuran (kecemasan/insomnia, depresi, disfungsi sosial dan gejala somatik) yang dinilai dengan skor 0 sampai 84 semakin tinggi skor yang didapat maka menunjukkan kesehatan mental yang lebih buruk.
3. Pengukuran stress berdasarkan skala stress relatif yang dinilai dengan skor 0 hingga 60 semakin tinggi skor yang didapat maka menunjukkan tingkat stress yang lebih tinggi.
4. Pengukuran depresi dan kecemasan berdasarkan *Cornell Scale for Depression in Dementia* (CSDD) dan *Rating Anxiety*

In Dementia (RAID) yang dinilai dengan skor 0 hingga 38 semakin tinggi skor yang didapat maka menunjukkan tingkat depresi yang lebih tinggi.

5. Pengukuran kemampuan fungsional berdasarkan skala aktivitas hidup sehari-hari bristol, yang dinilai dengan skor hasil 0 sampai 60 semakin tinggi skor yang didapat maka menunjukkan ketergantungan fungsional lebih besar.
6. Pengukuran memori otobografi (pengukuran ingatan) berdasarkan *Autobiographical Memory Interview* (AMI) yang terdiri dari informasi sematik yang dinilai dengan skor hasil 0 sampai 108 semakin tinggi skor yang didapat maka menunjukkan ingatan yang lebih baik.

Pengukuran dilakukan segera setelah intervensi. Keberhasilan terapi ditandai dengan perubahan positif terhadap penderita demensia dan pengasuhnya, seperti: pada penderita demensia terjadi peningkatan komunikasi dan interaksi yang lebih baik, terjalin peningkatan hubungan dengan pengasuh seperti perilaku (agitasi dan aktivitas sehari-hari). Jika ini terjadi maka akan berdampak pada peningkatan kualitas hidup penderita demensia. Sedangkan aspek positif yang diberikan pada pengasuh berupa

suasana hati yang lebih baik dan tingkat stres yang lebih rendah (Woods *et al.*, 2016).

KESIMPULAN DAN SARAN

Pemberian terapi reminiscence pada lansia dengan demensia efektif dalam memperbaiki kualitas hidup seperti: penurunan gejala depresi dan meningkatkan fungsi kognitif terutama ingatan. Keefektifan terapi jauh lebih meningkat jika terapi dilakukan secara menerus. Oleh karena itu, disarankan agar perawatan saat lanjut usia sebaiknya dengan menggunakan metode non-farmakologis terapi reminiscence sebagai alternatif pilihan dalam menunjang kehidupan lansia yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Cammisuli, D. M. *et al.* (2022) 'Effects of Reminiscence Therapy on Cognition, Depression and Quality of Life in Elderly People with Alzheimer's Disease: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials', *Journal of Clinical Medicine*, 11(19), pp. 1–13. doi: 10.3390/jcm11195752.
- Gil, I. *et al.* (2022) 'Effectiveness of Reminiscence Therapy versus Cognitive Stimulation Therapy in Older Adults with Cognitive Decline: A Quasi-Experimental Pilot Study', *Nursing Reports*, 12(2), pp. 339–347. doi: 10.3390/nursrep12020033.
- Li, T. *et al.* (2022) 'Reminiscence Therapy

as a Potential Method to Improve Psychological Health and Quality of Life in Elderly Hepatocellular Carcinoma Patients: A Randomized, Controlled Trial', *Frontiers in Surgery*, 9(August), pp. 1–9. doi: 10.3389/fsurg.2022.873843.

- Liu, Z. *et al.* (2021) 'The Effectiveness of Reminiscence Therapy on Alleviating Depressive Symptoms in Older Adults: A Systematic Review', *Frontiers in Psychology*, 12(August), pp. 1–13. doi: 10.3389/fpsyg.2021.709853.
- Neslihan, L. *et al.* (2019) 'The Effect of Reminiscence Therapy on Cognitive Functions, Depression, and Quality of Life in Alzheimer Patients: Randomized controlled trial', *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 34(1), pp. 47–53. doi: 10.1002/gps.4980
- Macleod, F. *et al.* (2021) 'Towards an increased understanding of reminiscence therapy for people with dementia: A narrative analysis', *Dementia*, 20(4), pp. 1375–1407. doi: 10.1177/1471301220941275.
- Moon, S. and Park, K. (2020) 'The effect of digital reminiscence therapy on people with dementia: A pilot randomized controlled trial', *BMC Geriatrics*. BMC Geriatrics, 20(1), pp. 1–11. doi: 10.1186/s12877-020-01563-2.
- Saragih, I. D. *et al.* (2022). 'Effects of reminiscence therapy in people with dementia: A systematic review and meta-analysis', *Journal Psychiatric Mental Health Nurse*, 29(6), pp. 883–903. doi: 10.1111/jpm.12830.
- Shin, E. *et al.* (2023). 'Effects of reminiscence therapy on quality of life

and life satisfaction of the elderly in the community: a systematic review', *BMC Geriatrics*, 23(1), pp. 1-9. doi: 10.1186/s12877-023-04001-1.

WHO (2017) *Panduan Penilaian dan Alur Layanan Berbasis Individu di Layanan primer*. Edited by E. Lefstad. Swiss: World Health Organization.

Woods, B. *et al.* (2018) 'Reminiscence Therapy for Dementia', *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 3(3), pp. 1–108. doi: 10.1080/01612840.2019.1654572.

Woods, R. T. *et al.* (2016) 'REMCARE: Pragmatic multi-centre randomised trial of reminiscence groups for people with dementia and their family carers: Effectiveness and economic analysis', *PLoS ONE*, 11(4), pp. 1–19. doi: 10.1371/journal.pone.0152843.