

## PENINGKATAN KEMAMPUAN KOGNITIF PADA LANSIA MELALUI MEMORY TRAINING DENGAN TEKNIK MNEMONIC DI DUSUN WARU RT 03 RW 08, KELURAHAN WARU, KECAMATAN KEBAKKRAMAT, KABUPATEN KARANGANYAR

Vitri Dyah Herawati<sup>1</sup>, Indriyati<sup>1</sup>, Widiyono<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan, Universitas Sahid Surakarta, Surakarta, Indonesia

<sup>2</sup> Fakultas Sosial, humaniora dan seni, Universitas Sahid Surakarta, Surakarta, Indonesia

Email: [vitri.dyah@usahidsolo.ac.id](mailto:vitri.dyah@usahidsolo.ac.id)

**Diserahkan: 11 Nopember 2023 | Direvisi: 25 September 2024 | Diterima: 6 Desember 2024**

### ABSTRACT

*Elderly who experience dementia and decreased mental abilities, where there are disturbances in memory, thought, so that sometimes there are disturbances of the bio-psycho-social-spiritual in the elderly. According to research, the brain of someone who is active will be healthier overall than people who don't or rarely use their brains. In theory, an active organ will require a supply of oxygen and protein. Dementia is a memory function disorder that occurs slowly. Dementia is quite common in the elderly, affecting about 10% of the age group over 65 years and 47% of the age group over 85 years. About 10-20% of dementia cases are reversible or treatable. Even so, this decrease can be corrected by doing Memory Training with Mnemonic Techniques. Mnemonic is a special trick that is used as a mental "hook tool" to enter information items into one's mind so that it can improve memory. Based on the problems with the elderly in Waru Hamlet, the solutions offered to partners are: Making the elderly mentally and physically healthy, by creating a pleasant atmosphere for the elderly, Increasing enthusiasm and concentration and memory of the elderly. Adding insight by training Memory Training with Mnemonic Techniques, so that can be practiced independently after service activities end.*

**Keywords:** *Dementia, Elderly, Memory Training, Mnemonic Techniques,*

### PENDAHULUAN

Lanjut Usia adalah tahapan tumbuh kembang yang berlangsung secara terus menerus yang dimulai sejak lahir (Triwibowo, H. dan Puspitasari, K., 2018). Lansia sekarang menjadi perhatian masalah global karena semakin bertambahnya jumlah populasi lansia di dunia. jumlah lansia diperkirakan mencapai angka 500 juta dengan usia rata-rata 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar (US Cencus Bureau, 2018). Pertambahan jumlah lansia di Indonesia dalam kurun waktu tahun 1990 sampai 2025, tergolong tercepat di dunia (US Cencus Bureau, 2018). Data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa penduduk lansia pada tahun 2000 berjumlah 14,4 juta jiwa (7,18%). Pada tahun 2010 diperkirakan menjadi 23,9 juta jiwa (9,77%) dan pada tahun

2020 akan berjumlah 28,8 juta jiwa (11,34%) (Badan Pusat Statistik, 2010).

Akibat populasi usia lanjut yang meningkat maka akan terjadi transisi epidemiologi yaitu bergesernya pola penyakit dari penyakit infeksi dan gangguan gizi menjadi penyakit- penyakit degeneratif, diabetes, hipertensi, neoplasma, dan penyakit jantung koroner (Ogawa, Masayo, et al. 2018). Konsekuensi dari peningkatan warga usia lanjut adalah meningkatnya jumlah pasien lansia dengan karakteristiknya yang berbeda dengan warga pada usia yang berbeda (Ogawa, Masayo, et al. 2018). . Penyakit degenertif lansia terdiri dari beberapa jenisnya, salah satu yang banyak terjadi adalah kerusakan pada saraf otak yang biasa disebut dengan penurunan kognitif. Penurunan kognitif pada lansia apabila tidak ditangani akan menyebabkan penurunan ingatan pada lansia

Hal ini sesuai dengan teori kemunduran yang menyatakan dengan bertambahnya usia, daya ingat akan mengalami penurunan. Perubahan neuron dan sinaps otak sebagai pembentukan ingatan juga mengalami penurunan seiring bertambahnya usia (Solso, RL, Maclin, OH & Maclin, MK, 2008). Akibat lainnya yaitu informasi yang tidak cepat dipindahkan ke ingatan jangka pendek akan menghilang (Solso, RL, Maclin, OH & Maclin, MK, 2008). Akibat dari penurunan fungsi kognitif maka akan berdampak pada kehidupan lansia sehari-hari. Menurut penelitian yang dilakukan kepada penderita demensia dan penderita demensia dengan penyakit diabetes, didapatkan hasil bahwa dampak gangguan kognitif demensia bagi kehidupan mereka adalah kurangnya kepercayaan diri, malu, dan khawatir dengan perubahan peran dimana penderita tidak bisa mandiri dan masih butuh bantuan orang lain untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Santoso et al, 2018). Untuk itu, perlu dilakukan upaya untuk mempertahankan fungsi kognitif pada lansia. Upaya yang dapat dilakukan untuk mempertahankan fungsi kognitif yaitu dengan cara meningkatkan aktivitas yang bisa menstimulasi otak (Santoso et al, 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Turana (2014) tentang hubungan antara kemampuan kognitif dan aktivitas santai (bermain catur, atau kartu) (Turana, 2014). Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi memori diantaranya ialah jenis kelamin, usia, latihan rutin fisik dan memori, stres dan depresi, kondisi fisik, dan kondisi lingkungan. Suatu penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara usia dan penurunan fungsi kognitif yakni terjadinya penurunan 16% pada kelompok umur 65-69, 21% pada 70-74, 30% pada 75-79, dan 44% pada 80 tahun (Santoso et al, 2018).

Implementasi untuk meningkatkan fungsi kognitif (memori) lansia dengan memberikan tindakan keperawatan untuk mencapai hasil kesehatan dan peningkatan kualitas hidup lansia. Tindakan yang dilakukan melalui tindakan farmakologi dan non

farmakologi yaitu dengan *memory training*. *Memory training* merupakan implementasi dalam meningkatkan kemampuan memory dengan teknik mnemonic. Teknik Mnemonic yaitu suatu tehnik yang dipelajari yang mempunyai tujuan dalam membantu kinerja dari memori yang dapat dioptimalkan dengan latihan. Materi yang dapat digunakan didalam *memory training* yaitu tentang orientasi waktu dan menghafal 9 kata dengan cepat (*recall*) (Acevedo, A, Loewenstein, D, A.2007). Tindakan non farmakologi ini berupa latihan atau permainan yang prosedurnya membutuhkan konsentrasi atau atensi, orientasi (tempat, waktu, dan situasi) dan memori.

Manfaat adanya program stimulasi otak ini tidak hanya menurunkan proses kemunduran otak lansia tetapi juga menjadikan lansia mampu berperan aktif dan produktif dalam menjalankan aktivitasnya. Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik mengambil judul penelitian “Implementasi Peningkatan kognitif Lansia melalui *Memory Training*”:

#### **MASALAH, TARGET DAN LUARAN**

Saat ini pada di dusun waru merawat lansia dengan berbagai tingkatan usia mulai dari Usia pertengahan (middle age) yaitu kelompok usia 45-54 tahun, Lansia (elderly) yaitu kelompok usia 55-65 tahun, Lansia muda (young old) yaitu kelompok usia 66-74 tahun dan Lansia tua (old) yaitu kelompok usia 75-90 tahun. Saat ini kondisi lansia yang ada di panti wreda Aisyiyah Surakarta dalam keadaan sehat secara fisik dan mental. Sebagiaian besar lansia dapat melakukan aktifitasnya secara mandiri dan ada beberapa yang dibantu sebagian. Kebanyakan lansia mengalami demensia seiring bertambahnya usia karena faktor fisiologis, sehingga beberapa lansia mengalami kesulitan jika ditanya ini hari apa?, hari ini tanggal berapa?, sebutkan urutan anak dari nomor satu sampai terakhir?, tanggal lahir kakek/nenenk?, sebagian besar lansia mengalami kesulitan untuk mengingatnya.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan di dusun waru belum ada yang melatih *Memory Training* Dengan Teknik Mnemonic untuk lansia yang tinggal disana dan setelah kami tanya kepada lansia, mereka sangat antusias sekali dan mengharapkan agar benar benar terrealisasikan pengabdian senam otak untuk para lansia di panti wreda aisyiyah Surakarta.

Target luaran yang dihasilkan dari masing-masing solusi adalah :

1. Mewujudkan lansia sehat psikis dan fisik, dengan menciptakan suasana yang menyenangkan pada para lansia.
2. Meningkatkan semangat dan konsentrasi serta daya ingat lansia
3. Menambah wawasan dengan melatih lansia melalui *memory training* dengan teknik mnemonic, sehingga bisa dipraktikan secara mandiri setelah kegiatan pengabdian berakhir.

#### METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di dusun waru, kelurahan kebakkramat Karanganyar. pada bulan Juli 2023. Merujuk pada target luaran yang telah disebutkan di atas maka ada beberapa metode pendekatan yang akan dilakukan secara bertahap dalam kegiatan PKM ini yaitu:

1. Tahap 1  
Memberikan penyuluhan tentang demensia
2. Tahap 2  
Memberikan penyuluhan tentang *memory training* dengan teknik mnemonic
3. Tahap 3  
Melatih lansia dan mendemonstrasikan cara melakukan *memory training* dengan teknik mnemonic
4. Tahap 4  
Melakukan *memory training* dengan teknik mnemonic bersama lansia
5. Tahap 5  
Melakukan monitoring dan evaluasi pemantauan kegiatan *memory training* dengan teknik mnemonic.

Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada Masyarakat ini adalah ceramah, pelatihan dan *roll play* ke

Masyarakat. Keberhasilan proses monitoring evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilihat dari aktifnya lansia mengikuti kegiatan *memory training* dengan teknik mnemonic

#### HASIL PEMBAHASAN

Tabel 2. Distribusi data Lansia

| Variabel                     | Frekuensi (F) | Persentase (%) |
|------------------------------|---------------|----------------|
| <b>Jenis Kelamin</b>         |               |                |
| Laki-laki                    | 17            | 56,7           |
| Perempuan                    | 13            | 43,3           |
| <b>Umur (Tahun)</b>          |               |                |
| 46 – 55 tahun (Lansia awal)  | 10            | 33,3           |
| 56 – 65 tahun (Lansia akhir) | 17            | 56,7           |
| >65 tahun (manula)           | 3             | 10             |
| <b>Pendidikan</b>            |               |                |
| SD                           | 15            | 50             |
| SMP                          | 9             | 30             |
| SMA                          | 5             | 16,7           |
| S1                           | 1             | 3,3            |
| <b>Pekerjaan</b>             |               |                |
| Buruh tani                   | 1             | 3,3            |
| Swasta                       | 1             | 3,3            |
| Wirasasta                    | 5             | 16,7           |
| Ibu rumah tangga             | 19            | 63,3           |
| Pensiunan                    | 4             | 13,4           |
| <b>Total</b>                 | <b>30</b>     | <b>100</b>     |

Berdasarkan penjelasan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa jumlah lansia yang dilakukan pelatihan *memory training* dengan mnemonic sebanyak 17 lansia laki-laki dan 13 orang lansia perempuan. Mayoritas adalah usia lansia akhir dengan prosentase 56,7%. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah peningkatan pengetahuan lansia tentang pemahaman cara *Memory Training* dengan Teknik Mnemonic

Teknik mnemonic adalah suatu trik untuk membantu seseorang agar informasi atau materi yang diajarkan mudah diingat atau materi dapat terserap secara maksimal dan mudah diingat oleh orang tersebut sesuai materi yang diajarkan. Santrock (2009) menyatakan mnemonic adalah bantuan

memori untuk mengingat informasi. Sedangkan Syah (2013) memberi pengertian tentang mnemonic merupakan kiat khusus yang dijadikan “alat pengait” mental untuk memasukkan item-item informasi ke dalam akal seseorang. Tetapi metode ini belum dikenal masyarakat. Hal ini digunakan sebagai dasar untuk memperkenalkan kepada masyarakat mengenai Memory Training Dengan Teknik Mnemonic untuk meningkatkan kemampuan kognitif pada lansia.

Kegiatan training ini bertujuan untuk meningkatkan semangat dan konsentrasi serta daya ingat lansia, menambah wawasan dengan melatih lansia melalui *memory training* dengan teknik mnemonic, sehingga dapat dipraktikan secara mandiri setelah kegiatan pengabdian berakhir.

Kegiatan ini berupa teknik-teknik yang mencakup menggaris bawahi (*underlining*), membuat daftar (*listing*), dan merefleksikan (*reflecting*) kemudian mengembangkan hubungan-hubungan. Membuat materi menjadi familiar dan menghubungkan hubungan-hubungan dengan menggunakan teknik-teknik kata penghubung (*linkword*). Peserta diminta untuk mengasosiasikan gambar tersebut dengan indera atau makna yang lebih dari satu dan dengan menciptakan dramatisasi lucu melalui asosiasi konyol (*ridiculous association*) dan melebih-lebihkan kemudian mengingat kembali atau melakukan *recalling* pada materi hingga semuanya tuntas dipelajari. Berdasarkan evaluasi tersebut disimpulkan bahwa lansia memahami setelah dilakukan edukasi dan training teknik mnemonic untuk meningkatkan kognitif. Berdasarkan hal ini lansia terlihat antusias menjawab pertanyaan dan mengikuti kegiatan dengan baik.

#### KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah peningkatan pengetahuan lansia tentang pemahaman cara *Memory Training* Dengan Teknik Mnemonic untuk meningkatkan Kemampuan Kognitif

Pada Lansia

#### REFERENSI

- Acevedo, A, dan Loewenstein, D, A. (2007), ‘Nonpharmacological cognitive interventions in aging and dementia,’ *Journal of Geriatric Psychiatry and Neurology*, vol.20,
- Badan Pusat Statistik (2010). Data Statistik Indonesia: Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur, Jenis Kelamin, Provinsi, dan Kabupaten/ Kota.
- Coresa, T. dan Ngestiningsih, D. (2017). Gambaran Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang. *DIPONEGORO MEDICAL JOURNAL (JURNAL KEDOKTERAN DIPONEGORO)*, 6(1), 114-119.
- Hartati, S. dan Widayanti, C. G. (2010). Clock drawing: Asesmen untuk demensia (Studi deskriptif pada orang lanjut usia di kota Semarang). *Jurnal Psikologi*, 7(1), 1-10.
- Hidayati, N., Haryanto, J. dan Makhfudli, M. (2014). Memory training meningkatkan memori jangka pendek lansia. *Indonesian Journal of Community Health Nursing*, 3(1).
- Ogawa, Masayo, et al. (2018). Analysis Of Risk Factors For Mild Cognitive Impairment Based On Word List Memory Test Results And Questionnaire Responses In Healthy Japanese Individuals Registered In An Online Database.[doi.org/10.1371/journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0197466](https://doi.org/10.1371/journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0197466). Diakses pada tanggal 12 Agustus 2019.
- Santos, T., Lovell, J., Shiell, K., Johnson, M. dan Ibrahim, J. E. (2018). The impact of cognitive impairment in dementia on self-care domains in diabetes: A systematic search and narrative review. *Diabetes/metabolism research and reviews*, 34(6), e3013.
- Solso, R.L., Maclin, O.H. dan Maclin, M.K. (2008), *Psikologi Kognitif*, Ed. 8, Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r & d*. Bandung: Alfabeta Triwibowo, H. dan Puspitasari, K. (2018). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif pada Lansia di Desa Tanjungan Kec.*

*Kemlari Kab. Mojokerto.  
Keperawatan, 3(2).*  
*Turana, Y. (2014). Stop Pikun di Usia Muda.  
Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.*  
*US Cencus Bureau.  
(2018). Berapa Jumlah Penduduk  
Dunia. [https://databoks.katadata.co.id/  
datapublish/2018/04/23/berapajumlah  
penduduk- dunia. Diakses 12 Agustus  
2019.](https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2018/04/23/berapajumlah-penduduk-dunia)*