

PENERAPAN TERAPI KENANGAN DALAM PEMENUHAN KEBUTUHAN ISTIRAHAT-TIDUR PADA LANSIA DENGAN GANGGUAN FUNGSI KOGNITIF DI BPSTW ABIYOSO

Sintyana Hardiani¹, Nunuk Sri Purwanti¹, Tri Widyastuti Handayani¹

¹Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Jl. Tata Bumi No.3, Area Sawah, Banyuraden, Gamping, Sleman, DIY

Email : sintyana22@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Gangguan fungsi kognitif merupakan salah satu masalah yang sering dialami lansia akibat proses penuaan dan dapat memengaruhi pemenuhan kebutuhan istirahat-tidur. Penurunan fungsi kognitif menyebabkan gangguan memori, konsentrasi, orientasi, serta mengganggu regulasi siklus tidur sehingga kualitas tidur lansia menjadi buruk. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diberikan untuk meningkatkan fungsi kognitif adalah terapi kenangan.

Tujuan : Memperoleh pengalaman nyata mengenai penerapan terapi kenangan sebagai intervensi keperawatan dalam pemenuhan kebutuhan istirahat-tidur pada lansia dengan gangguan fungsi kognitif.

Metode : Studi kasus ini menggunakan deskriptif kualitatif dengan pendekatan proses keperawatan berbasis *evidence based practice*. Intervensi terapi kenangan diberikan kepada lansia dengan gangguan fungsi kognitif, dan penilaian dilakukan menggunakan instrument iMini-Mental State Examination (MMSE) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil : Penerapan terapi kenangan menunjukkan adanya peningkatan skor MMSE dan penurunan skor PSQI pada lansia setelah intervensi terapi kenangan yang menandakan adanya perbaikan fungsi kognitif sehingga kebutuhan istirahat-tidur terpenuhi dibuktikan dengan perbaikan kualitas tidur. selain itu, ditemukan bahwa faktor pendukung keberhasilan intervensi meliputi lansia yang kooperatif, waktu pelaksanaan yang disepakati bersama, dan lansia yang mendukung penerapan terapi pada malam hari secara mandiri. Sedangkan faktor penghambat pada kedua lansia adalah kegiatan pribadi lansia yang belum selesai saat akan dilaksanakan terapi, lingkungan yang ramai, dan tidak bersedianya lansia untuk didampingi terapi kenangan pada malam hari untuk masalah gangguan pola tidur.

Kesimpulan : Penerapan terapi kenangan pada dua lansia menunjukkan adanya perbaikan pada fungsi kognitif lansia dan perbaikan tingkat istirahat-tidur. Intervensi ini dapat dijadikan alternatif terapi non-farmakologis dalam asuhan keperawatan gerontik untuk pemenuhan kebutuhan istirahat-tidur pada lansia dengan gangguan fungsi kognitif di panti sosial.

Kata kunci : Terapi kenangan, lansia, gangguan fungsi kognitif, istirahat-tidur, MMSE, PSQI

The Application Of Reminiscence Therapy In Meeting The Rest-Sleep Needs Of Elderly People With Cognitive Disorders At BPSTW Abiyoso

Sintyana Hardiani¹, Nunuk Sri Purwanti¹, Tri Widyastuti Handayani¹

¹Nursing Department Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Jl. Tata Bumi No.3, Area Sawah, Banyuraden, Gamping, Sleman, DIY

Email : sintyana22@gmail.com

ABSTRACT

Background: Cognitive impairment is one of the common problems experienced by older adults as a result of the aging process and may affect the fulfillment of rest and sleep needs. Cognitive decline can cause disturbances in memory, concentration, orientation, and sleep cycle regulation, leading to poor sleep quality. One of the non-pharmacological interventions that can be used to improve cognitive function is reminiscence therapy.

Objective : To obtain practical experience regarding the implementation of reminiscence therapy as a nursing intervention in fulfilling rest and sleep needs among older adults with cognitive impairment.

Methods : This case study employed a qualitative descriptive design using an evidence-based nursing process approach. Reminiscence therapy was administered to older adults with cognitive impairment. Cognitive function and sleep quality were assessed before and after the intervention using the Mini-Mental State Examination (MMSE) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

Results : The implementation of reminiscence therapy showed an increase in MMSE scores and a decrease in PSQI scores among older adults after the intervention, indicating improved cognitive function and better fulfillment of rest and sleep needs as evidenced by improved sleep quality. Supporting factors contributing to the success of the intervention included cooperative participants, mutually agreed implementation schedules, and participants' willingness to continue the therapy independently at night. Meanwhile, inhibiting factors included unfinished personal activities prior to therapy sessions, a noisy environment, and participants' unwillingness to be accompanied during reminiscence therapy at night for sleep pattern disturbances.

Conclusion : The application of memory therapy to two older adults showed improvements in their cognitive function and sleep quality. This intervention can serve as an alternative non-pharmacological therapy in gerontological nursing care to address the sleep needs of older adults with cognitive impairment in nursing homes.

Keywords : reminiscence therapy, older adults, cognitive impairment, rest and sleep, MMSE, PSQI.