

RENTANG MEMORI JANGKA PANJANG DAN JANGKA PENDEK PADA LANSIA

Nabil Catherina¹

¹Program Studi Psikologi Islam, Universitas Islam Negeri Salatiga
Salatiga, Jawa Tengah, Indonesia

ABSTRAK

Proses kognitif termasuk proses yang kompleks, diantaranya seperti berpikir, pemecahan masalah, dan bahasa. Fungsi kognitif memiliki hubungan yang kuat dengan memori. Memori atau ingatan adalah kemampuan untuk menyimpan dan mendapatkan data dari pikiran manusia setelah memperoleh pengalaman. Memori sendiri terbagi menjadi dua, yaitu memori jangka panjang (long-term memory) dan memori jangka pendek (short-term memory). Penurunan kognitif dan depresi adalah gangguan mental yang paling umum pada orang tua atau lansia. Salah satu penyakit yang menyerang lansia adalah demensia. Demensia adalah sindrom penurunan fungsi intelektual yang progresif, ditandai dengan gangguan kognitif dan fungsional yang memengaruhi aktivitas sehari-hari, fungsi sosial, dan profesional. Selanjutnya ada penyakit Alzheimer. Penyakit alzheimer adalah penyakit neurodegeneratif yang terjadi bertahap dan progresif disebabkan oleh kematian sel neuron. Bertambahnya usia adalah faktor risiko terpenting untuk penyakit Alzheimer.

Kata Kunci: Memori Kognitif Lansia, *Age-Related Memory, Cognitive Dynamics Of Long-Term Memory*

ABSTRACT

Cognitive processes include complex processes such as thinking, problem solving, and language. Cognitive function has a strong relationship with memory. Memory is the ability to store and retrieve data from the human mind after gaining experience. Memory itself is divided into two, namely long-term memory and short-term memory. Cognitive decline and depression are the most common mental disorders in the elderly. One of the diseases that affect the elderly is dementia. Dementia is a syndrome of progressive decline in intellectual function, characterized by cognitive and functional impairments that affect daily activities, social and professional functioning. Next is Alzheimer's disease. Alzheimer's disease is a neurodegenerative disease that occurs gradually and progressively due to neuronal cell death. Increasing age is the most important risk factor for Alzheimer's disease.

Keywords: *Cognitive memory of the elderly, age-related memory, cognitive dynamics of long-term memory*

1. PENDAHULUAN

Orang dewasa mudah terlibat dalam pemikiran yang terkait dengan masa lalu serta pikiran yang terkait dengan masa depan. Ingatan tentang episode yang dialami secara individu, memori otobiografi (AM), dan prospeksi peristiwa yang akan dialami, memori prospektif (PM), bersama-sama memungkinkan seseorang untuk secara kohesif menceritakan kisah hidupnya dan secara efektif merencanakan dan bermusyawarah. Orang dikatakan lansia apabila usianya lebih dari 60 tahun berdasarkan UU No.13 Tahun 1998. Menginjak fase lansia beberapa kali sering ditemui masalah kesehatan. Salah satu masalah kesehatan tersebut termasuk masalah psikologis. Banyak ditemui lansia yang memiliki masalah dengan memori kognitif mereka.

Pada saat lansia manusia mengalami penurunan fungsi tubuh. Fungsi otak salah satunya, karena menurunnya fungsi otak tersebut terjadilah beberapa kerusakan pada fungsi otak. Terganggunya fungsi otak ini menyebabkan terjadinya kerusakan fungsi kognitif yang menyebabkan terjadinya masalah dengan memori.

Menurut Ramli dan Fadhilah (2020), Salah satu upaya untuk mencegah penurunan fungsi kognitif butuh peran perawat dan keluarga dalam membantu lansia dengan menumbuhkan dan membina hubungan saling percaya, saling bersosialisasi dan selalu mengadakan kegiatan yang bersifat kelompok. Selain itu untuk mempertahankan fungsi kognitif lansia adalah dengan cara menggunakan otak secara terus-menerus dan di istirahatkan dengan tidur, kegiatan seperti membaca, mendengarkan berita dan cerita melalui media sebaiknya dijadikan kebiasaan. Hal ini bertujuan agar otak tidak beristirahat secara terus-menerus.(1)

World Health Organization(WHO), 2015 memprediksi bahwa terdapat 35,6 jutaorang lansia di seluruh dunia mengalami gangguan fungsi kognitif. Melaporkan bahwa penyebab kematian lebih dari 5 juta per tahun dan diperkirakan 10 juta tahun 2020, 70% diantaranya berada dari negara berkembang. Kebiasaan merokok yang terus dilanjutkan ketika memiliki tekanan darah tinggi akan sangat berbahaya dan

memicu penyakit yang berkaitan dengan jantung dan darah.(1)

2. METODE

Tinjauan Pustaka ini menggunakan berbagai jenis sumber yaitu artikel dalam jurnal ilmiah dan pedoman pemerintah maupun instansi terkait. Pencarian artikel dilakukan di portal online publikasi jurnal seperti Google Scholar (<https://scholar.google.com/>) dan APA PsycINFO (<https://www.apa.org>). Adapun kata kunci yang digunakan adalah "*cognitive dynamics of long-term memory*," "*age-related memory*," "memori kognitif lansia," "memori jangka panjang," dan "memori jangka pendek."

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses kognitif termasuk proses yang kompleks, diantaranya seperti berpikir, pemecahan masalah, dan bahasa. Proses kognitif juga dapat digunakan sebagai rencana dan strategi dari sensasi dan persepsi. Fungsi kognitif memiliki hubungan yang kuat dengan memori. Menurut Khalida *et al* (2015), memori atau ingatan adalah kemampuan untuk menyimpan dan mendapatkan data dari pikiran manusia setelah memperoleh pengalaman. Memori adalah komponen perkembangan kognitif yang mencakup semua situasi di mana seseorang menyimpan informasi yang mereka pelajari sepanjang waktu (2). Memori sendiri terbagi menjadi dua, yaitu memori jangka panjang (*long-term memory*) dan memori jangka pendek (*short-term memory*). Memori jangka panjang adalah kapasitas otak untuk mengumpulkan informasi dalam jumlah tidak terbatas dan waktu yang tidak terbatas pula. Periode waktu dan kapasitas untuk memori jangka panjang tidak terbatas. Memori jangka pendek adalah kapasitas otak untuk mengumpulkan informasi dalam jumlah kecil dalam periode waktu yang singkat. Periode waktu yang singkat mencakup waktu 0-30 detik.

Berdasarkan UU No.13 Tahun 1998, seseorang dianggap lansia ketika berusia lebih dari 60 tahun. Dengan segala keterbatasannya, menjadi tua pasti akan dialami seseorang yang berumur panjang. Peraturan alam menetapkan bahwa umur manusia akan berkurang, dan semua orang akan mengalami proses menjadi tua. Saat

seseorang merasa tua, mereka akan mengalami penurunan fisik, biologis, mental, dan sosial secara bertahap selama masa hidup mereka yang terakhir. Penurunan kognitif dan depresi adalah gangguan mental yang paling umum pada orang tua atau lansia. Penelitian tentang kemampuan aspek kognitif dan kemampuan memori pada orang tua menunjukkan bahwa mereka kehilangan kemampuan memori dan kecerdasan, meskipun ini kontroversial, tetapi tes inteligensi jelas menunjukkan penurunan kecerdasan pada orang tua.

Menurut Ramli dan Fadhilla (2020), Di Indonesia, diperkirakan terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia (9,03%) dan diprediksi akan terus meningkat hingga tahun 2035 menjadi 48,19 juta seiring dengan penambahan penduduk. Peningkatan jumlah penduduk lansia ini menyebabkan perlunya perhatian khusus terhadap lansia agar lansia tidak hanya berumur panjang tetapi juga dapat menikmati masa tuanya dengan bahagia. (1)

Gangguan sistem saraf pusat termasuk gangguan suplai oksigen ke otak, malnutrisi, penyakit alzheimer, dan degenerasi atau penuaan yang menyebabkan penurunan fungsi kognitif. Salah satu masalah yang sering dihadapi orang tua yang mengalami perubahan mental (gangguan kognitif) adalah gangguan orientasi waktu, ruang, dan tempat, serta kesulitan menerima ide atau hal baru.

Salah satu penyakit yang menyerang lansia adalah demensia. Demensia adalah sindrom penurunan fungsi intelektual yang progresif, ditandai dengan gangguan kognitif dan fungsional yang memengaruhi aktivitas sehari-hari, fungsi sosial, dan profesional. Dengan lebih dari 55 juta kasus di seluruh dunia, demensia merupakan salah satu masalah kesehatan terbesar. Lebih dari 60% orang yang menderita ini tinggal di negara berpenghasilan rendah hingga menengah. Menurut World Alzheimer Report tahun 2015, jumlah kasus baru demensia tertinggi berada di benua Asia dengan sekitar 4.9 juta (49%), diikuti oleh Eropa dengan sekitar 2.5 juta (25%), Amerika dengan sekitar 1.7 juta (18%), dan Afrika dengan sekitar 0.8 juta (8%). Suatu kondisi yang

bersifat progresif yang menyebabkan penurunan memori dan kemampuan kognitif dikenal sebagai demensia. Penurunan daya ingat, gangguan komunikasi, perubahan mood seperti depresi, agitasi, halusinasi, perubahan perilaku seperti agresif, apatis, dan kesulitan melakukan aktivitas sehari-hari adalah masalah yang sering dialami oleh penderita demensia.

Di sisi lain, tidak ada data yang tersedia di Indonesia tentang tingkat prevalensi demensia pada tingkat populasi. Namun, studi demensia DIY tahun 2015 menemukan bahwa 20,1% orang berusia 60 tahun atau lebih menderita demensia, dan 32% orang di Provinsi Bali menderita demensia. (3)

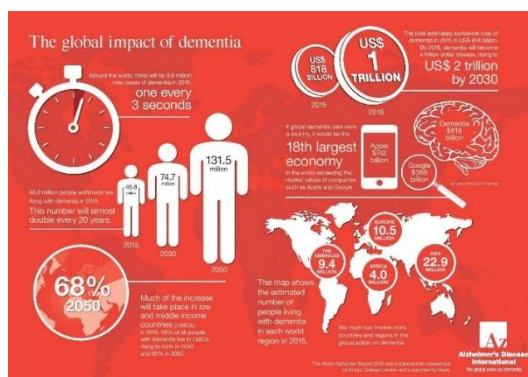
Selanjutnya ada penyakit Alzheimer. Penyakit alzheimer adalah penyakit neurodegeneratif yang terjadi bertahap dan progresif disebabkan oleh kematian sel neuron. Bertambahnya usia adalah faktor risiko terpenting untuk penyakit Alzheimer. Alzheimer merupakan penyebab dari terjadinya demensia, dimana demensia merupakan gangguan gangguan fungsi intelektual dan memori yang disebabkan oleh masalah otak, yang tidak berhubungan dengan tingkat kesadaran. Pasien dengan demensia mengalami gangguan memori selain gangguan kemampuan mental lain seperti berfikir abstrak, penilaian, kepribadian, bahasa, praksis, dan visuospatial. Defisit harus cukup berat untuk mempengaruhi aktivitas sosial dan kerja secara signifikan. (4)

Tidak ada obat yang tersedia untuk penyakit Alzheimer selain pengobatan simptomatik. Dua jenis obat yang disetujui untuk penggunaan medis yaitu Inhibitor kolinesterase dan antagonis N-metil D-aspartat (NMDA) parsial. (3)

Alzheimer dibagi menjadi empat tingkatan. Tingkat pertama adalah predemensia, dimana ada gangguan kognitif ringan, kehilangan memori, dan apatis. Tingkat kedua adalah demensia yang dimana pada awalnya terjadi gangguan bahasa, kosa kata, gangguan persepsi, gangguan koordinasi, gangguan kognitif, dan munculnya aktivitas pasif. Kemudian tingkat ketiga demensia sedang yang ditandai dengan tidak bisa baca tulis gangguan memori jangka Panjang, parafasia, delusi, dan emosi tidak stabil.

Tingkatan terakhir adalah demensia tahap lanjut ditandai dengan hilangnya kemampuan untuk mandiri, agresif atau apatis ekstrim, dehidrasi masa otot dan mobilitas, delusi, inkontinensia urin, dan tidak ada kemauan untuk makan. (3)

Gambar



Gambar 1. Statistik tentang demensia

4. PENUTUP

Simpulan

Proses kognitif termasuk proses yang kompleks, diantaranya seperti berpikir, pemecahan masalah, dan bahasa. Proses kognitif juga dapat digunakan sebagai rencana dan strategi dari sensasi dan persepsi. Fungsi kognitif memiliki hubungan yang kuat dengan memori. Memori atau ingatan adalah kemampuan untuk menyimpan dan mendapatkan data dari pikiran manusia setelah memperoleh pengalaman. Memori sendiri terbagi menjadi dua, yaitu memori jangka panjang (*long-term memory*) dan memori jangka pendek (*short-term memory*).

Berdasarkan UU No.13 Tahun 1998, seseorang dianggap lansia ketika berusia lebih dari 60 tahun. Penurunan kognitif dan depresi adalah gangguan mental yang paling umum pada orang tua atau lansia. Di Indonesia, diperkirakan terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia (9,03%) dan diprediksi akan terus meningkat hingga tahun 2035 menjadi 48,19 juta seiring dengan penambahan penduduk. Salah satu penyakit yang menyerang lansia adalah demensia. Demensia adalah sindrom penurunan fungsi intelektual yang progresif, ditandai dengan gangguan kognitif dan fungsional yang memengaruhi aktivitas sehari-hari, fungsi sosial, dan profesional. Dengan

lebih dari 55 juta kasus di seluruh dunia, demensia merupakan salah satu masalah kesehatan terbesar. Selanjutnya ada penyakit Alzheimer. Penyakit Alzheimer adalah penyakit neurodegeneratif yang terjadi bertahap dan progresif disebabkan oleh kematian sel neuron. Bertambahnya usia adalah faktor risiko terpenting untuk penyakit Alzheimer. Selanjutnya ada penyakit Alzheimer. Penyakit Alzheimer adalah penyakit neurodegeneratif yang terjadi bertahap dan progresif disebabkan oleh kematian sel neuron. Bertambahnya usia adalah faktor risiko terpenting untuk penyakit Alzheimer

DAFTAR PUSTAKA

1. Ramli R, Masyita Nurul Fadhillah. Faktor yang Mempengaruhi Fungsi Kognitif Pada Lansia. Window Nurs J. 1 Juli 2022;23–32.
2. Khalida E, Fadlyana E, Somasetia DH. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar dan Fungsi Kognitif pada Anak Sekolah Dasar. Sari Pediatri. 2015;17(2):89.
3. Pratiwi JN. Peran Neuroprotektor Astaxanthin dalam Pencegahan Penyakit Alzheimer. 17 Februari 2020 [dikutip 11 Januari 2026];3(1). Tersedia pada: <https://journal.ppnijateng.org/jikj/article/view/469>
4. Haiga Y, Yulson, Sari Chaniago R. Demensia. Sci J. 30 September 2024;3(5):269–77.