**MAKALAH KEPERAWATAN GERONTIK   
TENTANG TERAPI KOGNITIF**

Disusun untuk Memenuhi Tugas Mata Kuliah Keperawatan Gerontik  
Dosen Mata Ajar : Ns, Suyamto SST., MPH



**Kelompok 1 :**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN   
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN NOTOKUSUMO  
 YOGYAKARTA  
2024**

**Disusun Oleh :**

1. **Aderatna Widartanti 3220213855**
2. **Alifia Fitri Rahmawati 3220213856**
3. **Anggun Putri Zulkarnaen 3220213859**
4. **Annafi Mufida 3220213862**
5. **Bernica Ananta Salsabilla 3220213867**
6. **Dea Ixlavanysa 3120203584**
7. **Eka Muryani 3220213874**
8. **Hilmi Fadhlurrohman Akbar 3220213880**
9. **Inggi Ramaelda Kasteliana Putri 3220213882**
10. **Prita Ayu Ratna Kartika 3220213888**
11. **Reza Rukmana Pradipta 3220213892**
12. **Tamara Susanti 3220213901**
13. **Tiffani Irestina Putri 3220213902**
14. **Yukke Puji Indahsari 3220213903**

# KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Kami panjatkan puja dan puji syukur atas kehadirat-Nya yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya kepada kami, sehingga kami dapat menyelesaikan makalah Keperawatan Gerontik tentang “Terapi Kognitif”. Makalah Keperawatan Gerontik ini telah disusun dengan maksimal dan dengan bantuan dari berbagai pihak sehingga dapat memperlancar pembuatan makalah ini. Oleh karena itu, kami menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah ikut serta membantu dalam pembuatan makalah ini.

Terlepas dari itu semua, kami menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak kekurangan, baik dari segi susunan kalimat maupun tata bahasanya. Oleh karena itu, dengan senang hati [kami](https://m.kumparan.com/topic/penulis) dapat menerima segala saran dan kritik dari pembaca agar dapat dilakukan perbaikan pada makalah ini sehingga menjadi lebih sempurna. Akhir kata, kami harap semoga makalah Keperawatan Gerontik tentang “Terapi Kognitif” ini dapat memberikan manfaat maupun pengetahuan terhadap pembaca sekalian.

# DAFTAR ISI

[**KATA PENGANTAR** iii](#_Toc159149187)

[**DAFTAR ISI** iv](#_Toc159149188)

[**BAB I PENDAHULUAN** 5](#_Toc159149189)

[A. Latar Belakang 5](#_Toc159149190)

[B. Tujuan 6](#_Toc159149191)

[**BAB II PEMBAHASAN** 7](#_Toc159149192)

[A. Definisi Terapi Kognitif 7](#_Toc159149193)

[B. Tujuan Terapi Kognitif 7](#_Toc159149194)

[C. Manfaat Terapi Kognitif 8](#_Toc159149195)

[D. Macam-macam Terapi Kognitif 8](#_Toc159149196)

[**BAB III PENUTUP** 14](#_Toc159149197)

[A. Kesimpulan 14](#_Toc159149198)

[B. Saran 14](#_Toc159149199)

[**DAFTAR PUSTAKA** 15](#_Toc159149200)

# PENDAHULUAN

## Latar Belakang

Lanjut usia merupakan proses yang harus dijalani dan bertumbuh kembang. Kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri dan mempertahankan fungsi normalnya akan menurun secara perlahan. Selain penurunan pada jaringan tubuh, proses penuaan juga menyebabkan perubahan pada status kesehatan. Masalah kesehatan yang terdapat pada lansia berupa kemunduran dan kelemahan yang salah satunya terjadi yaitu intellectual impairment (gangguan inttelektual/ demensia) (Stanley, dkk, 2014). Sedangkan menurut Azizah (2015), perubahan-perubahan yang terjadi pada lanjut usia diantaranya terjadi perubahan pada fisik, perubahan pada kognitif, perubahan pada spiritual dan psikososial.

Di Indonesia, jumlah Orang Dengan Demensia (ODD) ditaksir akan mengalami peningkatan yang serupa seiring dengan bertambahnya penduduk. Pada tahun 2013 terdapat 960.000 jiwa, kemudian menjadi 1.890.000 jiwa di tahun 2030, dan semakin meningkat menjadi 3.980.000 jiwa ODD di tahun 2050 (World Alzheimer Report, 2012; Kemenkes, 2015). Prevalensi lansia di Sumatera Barat juga tak luput dari peningkatan dari tahun ke tahun. Berdasarkan data dari BPS Sumatera Barat, jumlah penduduk usia 65 tahun ke atas mengalami kenaikan sebesar 5,42% dari total populasi lansia yang ada dan 17,6% mengalami gangguan kognitif (Vami, 2018).

Penurunan fungsi kognitif dalam rentang masih ringan merupakan kondisi yang masih normal terjadi pada lansia. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi fungsi kognitif dari lansia yaitu usia, kemampuan regenerasi pada otak, ketidakadekuatan vaskularisasi ke otak dan hormon. Akibat lanjut dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup lansia, ketidakoptimalan status fungsional, dan juga dapat berpengaruh pada perasaan bahagia serta kreativitas (Santoso & Rohmah, 2015). Hal ini bisa disebabkan karena pertambahan usia pada lansia sehingga menyebabkan penurunan pada kecepatan belajar, kecepatan dalam memproses informasi baru dan kecepatan bereaksi terhadap rangsangan sekitar. Lansia yang sering mulai kelupaan sering dianggap memasuki masa pikun atau juga disebut dengan demensia (Putri, dkk, 2016).

Fungsi kognitif merupakan proses mental dalam memperoleh pengetahuan atau kemampuan kecerdasan yang meliputi cara berpikir, daya ingat, pengertian, perencanaan, dan pelaksanaan. Kemunduran fungsi kognitif dapat berupa mudah lupa. Mudah lupa ini biasa berlanjut menjadi gangguan kognitif ringan sampai ke dimensia sebagai bentuk klinis yang paling berat (Harini, et al., 2018). Faktor usia sangat berpengaruh terhadap penurunan daya ingat. Beberapa tindakan yang dapat digunakan dalam mengatasi penurunan daya ingat antara lain dengan mengenal kemampuan-kemampuan yang masih dimiliki, terapi individu dengan melakukan terapi kognitif, terapi aktivitas kelompok dan senam otak (Stuart & Laraia, 2014). Terapi non farmakologi perlu diterapkan karena dapat menunda penurunan fungsi kognitif dengan menerapkan perilaku sehat dan melakukan stimulasi otak sedini mungkin. Terapi yang diberikan dapat berupa rekreasi, membaca, mendengarkan musik, mengingat waktu dan tempat, berdansa, terapi seni dan senam otak untuk melatih kemampuan otak dalam bekerja (Yanuarita, 2015).

## Tujuan

1. Mengetahui pengertian terapi kognitif
2. ⁠Mengetahui tujuan terapi kognitif
3. ⁠Mengetahu manfaat terapi kognitif
4. Mengetahui macam-macam terapi kognitif

# PEMBAHASAN

## Definisi Terapi Kognitif

Terapi kognitif merupakan terapi jangka pendek, terstruktur, berorientasi, terhadap masalah saat ini, dan bersifat terapi individu. Terapi kognitif merubah pemikiran pesimis, harapan yang tidak realistik dan evaluasi diri yang mencela yang membuat depresi. Melalui kegiatan terapi kognitif lansia dapat mengungkapkan hal yang positif melalui tulisan sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri lansia.

Terapi kognitif mempunyai pengaruh terhadap tingkat depresi pada lansia dengan memberikan stimulus berupa merubah pemikiran lansia yang negatif terhadap permasalahan yang mereka hadapi dengan merubah kognisi lansia yang negatif (buruk) terhadap diri, lingkungan serta masa depan mereka sehingga menjadi kognisi yang positif (baik). Hal tersebut dibuktikan dengan adanya perubahan tingkat depresi dan dimensi kognitif lansia ke arah yang lebih baik setelah diberikan terapi kognitif.

## Tujuan Terapi Kognitif

Terapi kognitif bertujuan untuk menghilangkan gejala depresi melalui usaha yang sistematis yaitu mengubah cara pikir maladaptif dan otomatik pada klien depresi. Dapat membantu menghentikan pola pikiran negatif dan membantu penderita dalam melawan depresi, karena terapi ini bertujuan untuk mengubah pikiran negatif men-jadi positif, mengetahui penyebab perasaan negatif yang dirasakan, membantu mengen-dalikan diri dan pencegahan serta pertumbu-han pribadi

Terapi kognitif bertujuan mengajarkan pasien untuk mengidentifikasi, mengevaluasi dan berespon terhadap kelainan bentuk pikiran dan kepercayaannya. Membantu pasien mengembangkan pola pikir yang rasional, terlibat dalam uji realitas, dan membentuk kembali perilaku dengan mengubah pesan-pesan internal. Terapi kognitif juga bertujuan untuk menghilangkan gejala depresi melalui usaha yang sistematis yaitu mengubah cara pikir maladaptif dan otomatik pada klien depresi. Dapat membantu menghentikan pola pikiran negatif dan membantu penderita dalam melawan depresi, karena terapi ini bertujuan untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif.

## Manfaat Terapi Kognitif

Tujuan utama terapi perilaku kognitif adalah mengajarkan pada pasien bahwa tidak setiap aspek di dunia atau di sekitar mereka dapat dikendalikan secara penuh, sehingga diri sendirilah yang harus bisa mengontrol dan mengendalikan bagaimana cara bertindak yang tepat. Adapun beberapa manfaat terapi perilaku kognitif adalah:

1. Mengelola Gejala Penyakit Mental

Dengan berpikir positif lewat terapi kognitif, pengidapnya dapat mengelola gejala penyakit mentalnya.

1. Mempelajari Teknik untuk Mengatasi Situasi Hidup yang Penuh Tekanan

Terapi kognitif dapat membantu pengidap gangguan mental mengaplikasikan *coping mechanism* yang tepat untuk membuat hidupnya menjadi lebih sehat dan positif.

1. Mengidentifikasi Cara-Cara Mengelola Emosi

Terapi kognitif membantu pengidap gangguan mental untuk mengelola dan mengidentifikasi perubahan emosinya. Dengan cara ini, pengidap lebih bisa mencegah perubahan emosi mengontrol kualitas hidupnya.

1. Membantu Menyelesaikan Konflik dan Komunikasi Lebih Baik

Terapi kognitif membantu pengidapnya menyelesaikan konflik dengan lebih baik dan mengembangkan komunikasi dan interaksi sosial lebih sehat. Terapi kognitif juga membantu mengelola gejala emosional yang kerap mengganggu interaksi dengan orang lain.

1. Mengelola Gejala Fisik Kronis

Terapi kognitif bisa membantu mengelola gejala fisik kronis. Misalnya, tidak bisa tidur, sakit kepala, sulit makan, serta bentuk gejala lainnya. Nantinya, pengidapnya akan menyadari pemikiran yang tidak akurat atau negatif, sehingga lebih dapat melihat situasi yang menantang dengan lebih jelas dan meresponsnya dengan cara yang lebih efektif.

## Macam-macam Terapi Kognitif

Menurut Yosep (2014) ada beberapa teknik kognitif terapi yang harus diketahui oleh perawat. Pengetahuan teknik ini merupakan syarat agar peran perawat bisa berfungsi secara optimal. Dalam pelaksanaan teknik-teknik ini harus dipadukan dengan kemampuan lain seperti teknik komter,millieu therapy dan caunseling. Beberapa teknik tersebut antara lain:

1. Teknik Restrukturisasi Kognisi (Restructuring Cognitive) Perawat berupa untuk memfasilitasi klien dalam melakukan pengamatan terhadap pemikiran dan perasaan yang muncul. Teknik restrukturasasi dimulai dengan cara memperluas kesadara diri dan mengamati perasaan dan pemikiran yang mungkin muncul. Biasanya dengan mengggunakan pendekatan 5 kolom. Masing-masing kolom terdiri atas perasaan dan pikiran yang muncul saat menghadapi masalah terutama yang dianggap menimbulkan kecemasan.
2. Teknik Penemuan Fakta-fakta (Questioning the evidence) Perawat mencoba memfasilitasi klien agar membiasakan menuangkan pikiranpikiran abstraknya secara konkrit dalam bentuk tulisan untuk memudahan menganalisanya. Tahap selanjutnya yang harus dilakukan perawat saat memfasilitasi kognitif terapi adalah mencari fakta untuk mendukung keyakinana dan kepercayaan. Klien yang mengalami disttorsi dalam pemikirannya seringkali memberikan bobot yang sama terhadap samua sumber data atau data-data yang tidak disadarinya, seringkali klien menganggap data-data itu mendukung pemikiran buruknya. Data bisa diperoled dari staf, keluarga maupun masyrakat yang ada dilingkungan sekitarnya.Lingkungan tersebut dapat memberikan masukan yang lebih realistik kepada klien dibandingkan denga pemikiranpemikiran buruknya.Dalam hal ini penemuan fakta dapat berfungsi sebagai penyeimbang klien tentang pemikiran buruknya. Berdasarkan data- data tersebut klien bida dapat mengambil kesimpulan yang tepat tentang perasaan klien selama ini
3. Teknik penemuan alternatif (examing alternatives) Banyak klien melihat bahwa masalah terasa sangat berat karena tidak adanya alterative pemecahan lagi .maka dari tu klien dianjurkan untuk menulisakan masalahnya. Mengurutkan masalah-masalah paling ringan dulu.Kemudian mencari dan menemukan alternatifnya.
4. Dekatastropik (decatastrophizing) Teknik dekatastropik dikenal juga dengan teknik bila dan apa. Hal ini meliputi upaya menolong klien untuk melakukan evaluasi terhadap situais dimana klien mencoba memandang masalahnya secara berlebihan dari situasi alamiah untuk melatig beradapytasi dengan hal terburuk dengan apa-apa yang mungkin terjadi.Tujuannya adalah untuk menolong klien melihat konsekuensi dari kehidupan.Dimana tidak selamanya sesuati itu terjadi atau tidak terjadi. Sebagai contoh klien yang ditinggal dipantai hars berani berfikir “ apa yang akan saya lakukan bila stunami tiba-tiba datang
5. Reframing Reframing adalah strategi dalam merubah persepsi klien terhadap situasi atau perilaku. Hal ini meliputi memfokuskan terhadap sesuatu atau aspek lain dari masalah atau mendukung klien untuk melihat masalahnya dari sudut pandang saja. Perawat penting untuk memperluas kesadaran tentang keuntungan-keuntungan dan kerugian – kerugian dari masalah.Hal ini dapat menolong klien melihat masalah secara seimbang dan melihat dalam prespektif yang baru.Dengan memahami aspek positif dan negatif dari masalah yang dihadapi klien dapat memperluas kesadaran dirinya. Strategi ini juga dapat memicu kesemoatan pada klien untuk merubah dan menemukan makna baru , sebab begitu makna berubah maka akan berubah perilaku klien.
6. Thought Stopping Kesalahan berpikir sering kali menimbulkan dampak seperti bola salju bagi klien. Awalnya masalah tersebut kecil, tetapi lama-kelamaan menjad sulit dipecahkan.teknik berheni memikirkannya (thought stopping) sangat bauk digunakan pada saat klien mulai memikirkan sesuatu sebagai masalh.Klien dapat menggambarkan bahwa masalahnya sudah selesai.Klien diminta untuk menceritakan masalahnya dan mengatakan rangkuman masalahnya dalam khayalan. Perawat menyela khayalan klien dengan cara mengatakan keras-keras “berhenti” .Setelah itu klien mencoba sendiri untuk melakukan sendiri tanpa selaan dari perawat.Selanjutnya klien mencoba menerapkan dalam situasi keseharian.
7. Learning New Behavior With Modeling Modeling adalah strategi untuk merubah perilaku baru dalam meningkatkan kemampuan dan mengurangi perilaku yang tidak dapat diterima.Sasaran perilakunya adalah memecakan masalah – asalah yang disusun dalam beberapa urutan kesulitannya. Kemudian klien melakkan observasi pada seseorang yang berhasil memecahkan masalah yang serupa dengan klien dengan cara memodifikasi dan mengontrol lingkungan. Setelah itu klien klien meniru perilaku orang yang dijadikan model. Awalnya klien melakukan pemecahan secara bersamaan dengan fasilitator .selanjutnya klien mencoba memecahkannya sendiri sesuai pengalaman yang diperoleh klien bersama fasilitaor
8. Membentuk Pola (Shaping) Membentuk pola perilaku baru oleh perilaku yang siberikan reinforcement. Misalnya anak yang bandal dan tidak akur dengan orang lain berniat untuk damai dan hangat dengan orang lain , maka pada saat niatnya itu menjadi kenyataan, klien diberi pujian.
9. Token Economy Token economy adalah bentuk reinforcementpositif yang sering digunakan pada kelompok anak –anak atau klien yang mengalami masalah psikiatrik.Hal ini dilakukan secara konsisten pada saat klien mampu menghindar perilaku uruk atau melakukan hal yang baik.
10. Role Play Role play memungkinkan klien belajar menganalisa perilaku salahnya malalui kegiatan sandiwara yang bisa dievaluasi oleh klien dengan memanfaatkan alur cerita dan perilaku orang lain. Klien dapat memahami dan belajar mengambil keputusan berdasarkan kosenkuensi-kosenkuensi yang ada dalam cerita. Klien bisa melihat akibatakibat yanga akan terjadi mealui cerita yang disungguhkan.
11. Social Skill Training Teknik ini didasari oleh sebuah keyakiann bahwa keterampilan apapun diperoleh sebagai hasil belajar. Beberapa prinsip untuk memperoleh keterampilan baru bagi klien adalah sebagai contoh bagi klien pemalas(abuilia). Setelah itu baru perwat memberikan feedback dengan cara menilai dan memperaiki kegiatan yang masih belum selesai harapan
12. Anversion Theraphy Anversion theraphy bertujuan untuk menghentikan kebiasan-kebiasan buruk klien dengan cara mengaversikan kegiatan buruk tersebut dengan sesuatu yang tidak disukai. Misalnya kebiasaan menggigit penghapus saat boring dengan cara membayangkan bahwa penghapus itu dianggap sebagai cacing atau ulat yang menjijikkan.
13. Congtingency Contracting Contingency contracting berfokus pada perjanjian yang dibuat antara therapist dalam hal ini perawat dengan klien.Perjanjian dibuat dengan punishment dan reward.Konsekuensi yang berat telah disepakati antara klien dengan perawat terutama bila klien melanggar kebiasaan buruk yang sudah disepakati untuk ditinggalkan

Berikut ini mengenai contoh terapi kognitif pada lansia yang bisa dilakukan seperti berikut ini :

1. Terapi Dengan Puzzle

Satu hal yang dapat dilakukan pada lansia secara kognitif adalah dengan mengajak mereka bermain puzzle. Ha ini bertujuan untuk melatih organ otak untuk mengingat hal dan tidak mudah pikun. Dengan permainan ini maka lansia akan terangsang daya ingat dan kreatifnya untuk berpikir dan melakukannya dengan perasaan yang riang gembira serta antusia tinggi. Berikut ini terapi aktivitas kelompok pada lansia yang dapat dilakukan.

1. Terapi Teka Teki

Contoh terapi kognitif pada lansia berikutnya adalah dengan mengajak bermain teka teki, materi atau bahan teka teki dapat didapat dari apa saja. Permainan ini juga dapat merangsang perasaan, daya ingat juga semangat lansia untuk menjawab dan berperan didalamnya. Dengan demikian lansia akan merasa gembira serta terhibur. Yang perlu dilakukan dalam proses contoh terapi bermain pada gangguan jiwa.

1. Terapi Bermain Catur

Permainan berikutnya yang bisa dilakukan oleh para lansia adalah dengan bermain catur. Tujuan permainan ini sama dengan permainan lainnya, untuk menyegarkan daya ingat, serta melatih otak untuk tetap berfungsi dengan baik. Bagi lansia penyakit pikun amat sangat mengerikan, oleh sebab itu gunanya terapi ini untuk mengatasi hal tersebut dan membuat perasaan gembira dan semangat. Berikut ini manfaat musik dalam psikoterapi dan konseling yang wajib anda ketahui.

1. Terapi Dengan Ketrampilan

Salah satu contoh terapi kognitif pada lansia yang bisa dilakukan yaitu dengan membuat ketrampilan yang bertujuan meningkatkan daya ingat. Contoh ketrampilan itu berupa merajut kain, menyulan benang, membuat kerajian buang – bungaan dan lain sebagainya. Hal ini tentu cukup menarik untuk dilakukan bagi para lansia untuk mengisi waktu luang dan merasa gembira secara hati dan pikirannya. Pola dan metode terapi seni dalam psikologi yang berguna dalam melatih mental.

1. Terapi Bermain Tebak – tebakan

Satu lagi permainan yang dapat dilakukan para lansia yaitu dengan bermain tebak – tebakan. Permainan ini cukup asyik dan juga menantang, para lansia harus menebak apa yang menjadi tebakannya. Permainan ini dapat meningkatkan daya ingat, memori, juga menjaga perasaan menjadi lebih tenang dan juga atraktif. Tujuan lain agar lansi juga menjadi lebih segar untuk berlatih mengingat dan belajar untuk mengeluarkan ekspresi yang ada dipikiran juga hatinya. Ragam dan macam – macam terapi dalam psikologi yang efektif dan menyenangkan.

1. Terapi Belajar

Berikut ini contoh terapi kognitif pada lansia lainnya yaitu dengan terapi belajar, ada banyak cara untuk dilakukan seperti belajar menggambar, belajar mengerjakan sebuah pola, belajar mengerjakan pekerjaan rumah dan lain sebagainya. Cara ini cukup efektif untuk menghilangkan rasa jenuh, bosan dan juga mengisi waktu luang para lansia lebih aktif dan juga bermanfaat. Kegiatan ini dapat melatih para lansia melatih emosi, perasaan, hati dan juga pikiran lebih fokus dan juga terarah. Contoh dalam kegiatan dan terapi untuk kesehatan mental.

# PENUTUP

## Kesimpulan

Terapi kognitif merupakan terapi jangka pendek, terstruktur, berorientasi, terhadap masalah saat ini, dan bersifat terapi individu. Terapi kognitif merubah pemikiran pesimis, harapan yang tidak realistik dan evaluasi diri yang mencela yang membuat depresi. Melalui kegiatan terapi kognitif lansia dapat mengungkapkan hal yang positif melalui tulisan sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri lansia.

Terapi kognitif bertujuan untuk menghilangkan gejala depresi melalui usaha yang sistematis yaitu mengubah cara pikir maladaptif dan otomatik pada klien depresi. Dapat membantu menghentikan pola pikiran negatif dan membantu penderita dalam melawan depresi, karena terapi ini bertujuan untuk mengubah pikiran negatif men-jadi positif, mengetahui penyebab perasaan negatif yang dirasakan, membantu mengen-dalikan diri dan pencegahan serta pertumbu-han pribadi

## Saran

Kepada mahasiswa atau pembaca disarankan agar dapat mengambil pelajaran dari makalah ini sehingga apabila terdapat tanda dan gejala gangguan kognitif, maka kita dapat melakukan tindakan yang tepat agar gangguan kognitif tersebut tidak berlanjut ke arah yang lebih buruk.

# DAFTAR PUSTAKA

Azizah. 2015. Keperawatan lanjut Usia edisi I. Yogyakarta : Graha Ilmu.

Harini, I. G. A. ;, Pande, P. S., & I, G. W. (2018). *Pengaruh Reminiscence Therapy Terhadap Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia*. Jurnal Gema Keperawatan, 1(3), 1–10.

Kementerian Kesehatan RI. 2015. Situasi Dan Analisa Lanjut Usia. Jakarta.

Putri, Dewi M.P., Nurrachmah, Elly & Gayatri, Dewi. 2016. Pengaruh Latihan Senam Otak dan Art Therapy Terhadap Fungsi kognitif Lansia dengan Demensia di PSTW Yogyakarta Unit Budu Luhur dan Abiyoso.

Santoso, BT & Rohmah, AS. 2015. Gangguan Gerak dan Fungsi Kognitif pada Wanita Lanjut Usia. Jurnal Kesehatan, Vol 4, No 1, pp. 41-57

Stanley, Mickey & Beare. 2014. Buku Ajar Keperawatan Gerontik Ed. 2. Jakarta : EGC.

Stuart, G.W & Laraia, M.T (2014). Principles and Practice of Psychiatric Nursing. (7th edition). St Louis : Mosby Year Book Inc

Vami. 2018. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Demensia pada Usia Lanjut di Nagari Gragahan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam. Diploma Thesis, Universitas Andalas.

Yanuarita, Andri. 2015. Memaksimalkan otak melalui senam otak (Brain Gym). Yogyakarta : Teranova Books.

JurnalKesehatanPerintis(Perintis’s Health Journal) 7 (2) 2020: 87-91

JurnalKesehatanKusumaHusada 12 (2) 2021: 12-17