

PENGARUH MEMORY TRAINING TERHADAP PENINGKATAN SHORT TERM MEMORY LANSIA

 Oleh: Irma Aprilia Rijayanti (06810169)

Psikologi

Dibuat: 2010-07-01 , dengan 7 file(s).

Keywords: Kata Kunci: Short Term Memory, Lansia, Memory Training

ABSTRAKSI

Lansia merupakan salah satu tahapan perkembangan manusia, di mana pada tahapan ini semua fungsi-fungsi organ manusia berbeda dengan tahapan sebelumnya yang masih dapat dikatakan sebagai sesuatu yang produktif, sejatinya telah mengalami penurunan yang cukup signifikan. Dengan memasuki masa lansia akan mengalami tanda-tanda ketuaan mental, fisik, dan psikologis. Diantaranya cara kerja short term memory pada lansia sudah mulai nampak berkurang membuat lansia lebih sukar untuk mengingat peristiwa yang baru saja terjadi secara cepat, misalnya mengingat nama orang yang baru saja dikenal, mengulang informasi yang baru saja diterima. Sehingga penting meningkatkan short term memory pada lansia agar lansia dapat menjalankan aktifitas sehari-hari tidak tergantung dengan orang lain serta tetap produktif seperti lansia di Negara tetangga. Melalui memory training, lansia dapat meningkatkan short term memorynya karena pelatihan ini merupakan pelatihan praktis menggambarkan teknik-teknik yang dirancang untuk memberikan strategi bagaimana mengingat informasi yang baru saja diterima. Dalam penelitian ini terdiri dari 8 jenis pelatihan diantaranya adalah anagram, huruf campur aduk, rute, bilangan "DOR", konsentrasi daya ingat, menggali perhatian lebih, memperhatikan sesama, dan angka deret. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan short term memory pada lansia melalui memory training. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan eksperimen dengan variabel bebas berupa memory training dan variabel terikatnya adalah short term memory. Penyusunan data dilakukan dengan 3 cara yaitu alat ukur short term memory untuk pretest dan posttest, memory training untuk perlakuan dan observasi selama kegiatan pemberian perlakuan. Data diperoleh dari 22 anggota Posyandu Lansia RW XI, dimana 11 lansia sebagai subyek kelompok eksperimen dan 11 lansia sebagai kelompok kontrol. Penentuan kelompok dilakukan dengan cara randomized matching. Sedangkan teknik analisa data menggunakan perhitungan Independent simple t-test dengan bantuan program SPSS versi 13.0 for windows. Dari hasil analisa data yang didapatkan, disimpulkan bahwa ada peningkatan short term memory pada kelompok eksperimen sedangkan untuk kelompok kontrol tidak mengalami peningkatan dan cenderung menetap pada short term memory. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh memory training terhadap peningkatan short term memory pada lansia.

ABSTRACT

Elder people is one phase of human development, where in this phase, all human organ function is different with previous phase which could be said as productive, it has significant decreased. By entering elder time, there would be seen mental, physical, and psychological elder sign. One

of them, short term memory in elder people decreased, so they had difficulty to remember the event happened in fast, like recalling name of people who they had just met, recalling information they had just received. So it is important to increase short term memory in elder people so that they could run their daily activity without any dependency to another people and also still productive as elder people in foreign countries. Through memory training, elder people could increase their short term memory, since the training is a practical training describing techniques planned to give strategy how to remember information they had just received. The research consisted of 8 training, some of them anagram, mix alphabets, routes, "DOR" number, memory concentration, deeper attention, pay attention to the peer, and row number. The research aimed to find out the increase of short term memory ability in elder people through memory training.

Method used in this research was experiment approach with free variable consisted of memory training and the dependent variable was short term memory. Data arrangement was done by three ways, they were short term memory measurement tool for pre-test and post-test, memory training for treatment and observation along treatment activity. Data found from 22 members of Posyandu Lansia (Elder People Care) RW XI, where 11 elder people as subject of experiment group and 11 elder people as control group. Group determining was done by randomized matching. While data analysis technique used Independent simple t-test by the support of SPSS version 13.00 for windows program.

From data analysis, there concluded that there was short term memory increasing in experiment group while control group has no increasing and stay on short term memory. So there could be concluded that there was an influence of memory training to the increasing of short term memory in elder people