

Penerapan *Cognitive Stimulation Therapy* untuk Meningkatkan Kemampuan Kognitif Lansia Demensia

Meria Kontesa¹, Yola Yolanda², Noviardi Prima Putra³, Rizka Ausrianti⁴, Rifka Putri Andayani⁵, Jehan Apriana⁶, Suci Handayani⁷

^{1,2,6}Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan dan Sains, Universitas Mercubaktijaya

³Program Studi D III Radiologi, Fakultas Vokasi, Universitas Baiturrahmah

^{4,5}Program Studi D III Keperawatan, Fakultas Kesehatan dan Sains, Universitas Mercubaktijaya

meriakontesa@gmail.com¹, yolayolanda@gmail.com², noviardi@gmail.com³, rizka.ausrianti@gmail.com⁴, rifkaputriandayani@gmail.com⁵, jehanapriana@gmail.com⁶, sucihandayani@gmail.com⁷

Abstract

Cognitive stimulation therapy is able to stimulate various domains of brain function such as memory, attention, language, and executive function. These activities encourage the formation of neuroplasticity and strengthen cognitive reserve, thereby helping to slow the decline in cognitive function that is common in elderly people with dementia. The purpose of this community service is to improve the cognitive function of the elderly, especially those with dementia. This activity was carried out in September - November in the working area of Belimbang Community Health Center, Padang City. The focus of the community service activities that will be carried out is conducting cognitive stimulation therapy which consists of 4 activity sessions: watching films and storytelling, learning musical instruments and playing music, drawing and counting activities. The targets of this community service are cadres, the elderly and those who care for the elderly. The implementation method in this service uses stages, namely the preparation, implementation, and evaluation stages. Participants in this community service were 30 elderly people and those who care for the elderly at home. The achievement in this service is 100% of participants attended and participated in the activities, the community was able to practice more than 80% can do it appropriately.

Keywords: *Cognitive Stimulation Therapy, Dementia, Elderly,*

Abstrak

Therapi koqnitif stimulasi mampu menstimulasi berbagai domain fungsi otak seperti memori, perhatian, bahasa, dan fungsi eksekutif. Aktivitas-aktivitas tersebut mendorong terbentuknya *neuroplasticity* dan memperkuat *cognitive reserve*, sehingga membantu memperlambat penurunan fungsi kognitif yang umum terjadi pada lansia penderita demensia. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan koqnitif lansia terutama lansia yang mengalami demensia. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan September – November di wilayah kerja Puskesmas Belimbang kota padang. Fokus kegiatan pengabdian yang akan dilakukan yaitu melakukan therapi koqnitif stimulasi yang terdiri dari 4 sesi kegiatan yaitu menonton film dan story telling, mengenal alat musik dan bermain musik, aktifitas menggambar serta berhitung. Sasaran pengabdian kepada masyarakat ini yaitu terhadap kader, lansia serta yang merawat lansia.. Metode pelaksanaan dalam pengabdian ini menggunakan tahapan yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Peserta pengabdian masyarakat ini adalah 30 orang lansia serta yang merawat lansia di rumah. Ketercapaian dalam pengabdian ini yaitu 100% peserta hadir dan mengikuti kegiatan, masyarakat mampu melakukan praktik lebih 80% dapat melakukannya dengan sesuai.

Kata kunci: kader, Therapi koqnitif stimulasi, Demensia, Lansia,



1. Pendahuluan

Lanjut usia didefinisikan sebagai individu yang berada dalam tahapan usia *late adulthood*, juga dikenal sebagai tahapan dewasa akhir, dengan kisaran usia dari 60 tahun ke atas [1]. Tubuh akan mengalami berbagai masalah kesehatan atau penyakit degeneratif seiring bertambahnya usia. Salah satu penyakit degeneratif yang paling umum adalah demensia, yang menyebabkan penurunan fungsi kognitif di seluruh tubuh secara bertahap dan berdampak pada aktifitas kehidupan sehari-hari (AKS) [2].

Demensia memang tidak bisa dicegah tetapi ada salah satu cara yang bisa dilakukan untuk pemeliharaan fungsi kognitif pada lansia, yaitu therapi Stimulasi Kognitif (CST). *Cognitive Stimulation Therapy (CST)* sebagai intervensi non-farmakologis yang diterapkan untuk meningkatkan kualitas hidup dan fungsi kognitif pada lansia dengan demensia. CST dirancang untuk merangsang aktivitas kognitif dan sosial melalui berbagai kegiatan terstruktur, diskusi kelompok, dan latihan memori. Pada dasarnya, CST dilakukan dalam 4 kali sesi dengan pertemuan kelompok terstruktur. CST cukup efektif diberikan pada lansia dengan demensia ringan hingga sedang karena mampu mempertahankan fungsi kognitif dan mencegah perburukan, meningkatkan kemampuan berbahasa, mengatasi depresi dan kesepian, serta meningkatkan persepsi terhadap kualitas hidup lansia [3].

Sekitar 56,8% lansia mengalami *demensia* dalam bentuk *Demensia Alzheimer* (4% dialami lansia yang telah berusia 75 tahun, 16% pada usia 85 tahun, dan 32% pada usia 90 tahun). Sampai saat ini diperkirakan \pm 30 juta penduduk dunia mengalami *demensia* dengan berbagai sebab. Sedangkan di Indonesia pada tahun 2015 prevalensi demensia mencapai 191,4 kemudian pada tahun 2020 diperkirakan mencapai 314,1 dan pada tahun 2050 diperkirakan mencapai 932,0. oleh karena itu untuk menangani hal ini agar prevalensi demensia di Indonesia dari tahun ketahun tidak mengalami peningkatan dibutuhkan kerjasama dari berbagai pihak baik dari keluarga, tenaga kesehatan, dan instansi - instansi yang bergerak dibidang sosial [4].

Wilayah kerja puskesmas Belimbing memiliki jumlah penduduk yaitu 29,639 penduduk dengan jumlah kepala keluarga yaitu 6.464 KK. Salah satu sasaran pelayanan puskesmas belimbing yaitu lansia, dengan jumlah lansia di puskesmas belimbing yaitu mencapai 360 jiwa, Demensia merupakan penyakit No 3 terbanyak dialami oleh lansia di wilayah

puskesmas belimbing setelah diabetes melitus dan hipertensi, dengan jumlah yang menderita hipertensi yaitu pada tahun 2018 ada 5 %, tahun 2020 sebanyak 8 % dan pada tahun 2024 meningkat menjadi 15 %, hal ini menunjukan terjadinya peningkatan yang signifikan lansia yang menderita demensia [5].

Berdasarkan wawancara yang tim pengabdi lakukan dengan keluarga menyatakan bahwa mereka sibuk bekerja dan tidak ada waktu luang yang banyak bersama orang tua di rumah dan orang tua terkadang jikalau diajak berbicara juga suka tidak nyambung dengan topik pembicaraan, mudah tersinggung serta berulang-ulang menanyakan hal yang sama. Orang tua tinggal di rumah sendirian tanpa diberikan kegiatan dirumah dan berkumpul kembali dimalam hari karena bekerja. Pada saat berkumpul malam hari terkadang keluarga sibuk urusan masing-masing dan kebanyakan hanya memenuhi kebutuhan lansia secara fisik saja. Sedangkan wawancara dengan penanggung jawab lansia puskesmas belimbing beserta beberapa lansia yang mengikuti posyandu lansia menyatakan bahwa di puskesmas belimbing sudah terdapat beberapa posyandu lansia namun untuk program diposyandu lansia ini fokus ke pemeriksaan fisik dan skrening kesehatan dan jikalau ada masalah maka lansia tersebut di anjurkan untuk berobat ke Puskesmas dan belum ada kegiatan yang berfokus untuk stimulasi perkembangan lansia.

Berdasarkan hasil pengukuran kuesioner MMSE (*Mini Mental State Exam*) yang dilakukan di dapatkan bahwa dari 45 lansia didapatkan 32 mengalami demensia sedang, 9 demensia ringan dan 4 demensia berat dan lansia mengatakan bahwa mereka sudah tua dan pikun serta kebanyakan tanpa kegiatan di rumah dan anak-anak mereka sibuk bekerja serta cucu-cucu bersekolah, kumpul dengan keluarga pada malam hari itupun hanya sebentar karena harus istirahat dan tidur.

Berdasarkan analisis situasi mitra, maka prioritas permasalahan mitra adalah Pemahaman keluarga yang belum optimal terkait pertumbuhan dan perkembangan lansia serta proses degeneratif yang dialami lansia dan stimulasi perkembangan lansia. Hal ini terlihat dari sebagian besar keluarga memiliki kebiasaan hanya memenuhi kebutuhan fisik lansia saja dan meninggalkan lansia di rumah sendirian karena keluarga sibuk bekerja diluar rumah. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa keluarga menyatakan bahwa mereka sibuk bekerja dan tidak ada waktu luang yang banyak bersama orang tua di rumah dan orang tua terkadang jikalau diajak berbicara juga suka tidak nyambung dengan topik pembicaraan, mudah tersinggung serta

berulang-ulang menanyakan hal yang sama. Sebahagian besar lansia untuk mengisi waktu luang di rumah dengan istirahat dan tidur di rumah. Kumpul keluarga di saat malam hari namun keluarga sibuk dengan urusan masing-masing. Selain itu permasalahannya yaitu berdasarkan hasil pengukuran tingkatan demensia lansia dengan menggunakan kuesioner MMSE (*Mini Mental State Exam*) di dapatkan bahwa dari 45 lansia didapatkan 32 mengalami demensia sedang, 9 demensia ringan dan 4 demensia berat. Hasil wawancara dengan lansia mengatakan bahwa mereka sudah tua dan pikun serta kebanyakan tanpa kegiatan di rumah dan anak-anak mereka sibuk bekerja serta cucu-cucu bersekolah, kumpul dengan keluarga pada malam hari itupun hanya sebentar karena harus istirahat dan tidur serta sibuk dengan urusan masing-masing. Serta kegiatan posyandu baru sebatas skrining kesehatan dan pemeriksaan kesehatan lansia dan belum ada kegiatan yang dilakukan untuk menstimulasi perkembangan lansia tetutama kognitif lansia. Jika terdapat program terstruktur dan berkelanjutan untuk menstimulasi perkembangan lansia maka akan dapat membantu untuk mempertahankan kognitif lansia sehingga bisa meningkatkan kualitas hidup lansia.

Berdasarkan permasalahan diatas maka terdapat beberapa kegiatan yang dilakukan yang bertujuan untuk mengoptimalkan cara meningkatkan kemampuan koqnitif lansia dengan menggunakan *cognitif stimulation therapy* di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbings.

2. Metode Pengabdian Masyarakat

Metode yang dilakukan pada kegiatan pengabdian masyarakat adalah:

2.1 Tahap Persiapan:

- a. Koordinasi dengan Kepala Puskesmas Belimbings Kota Padang melalui Ibu Kepala Tata Usaha dan Pembina Wilayah di Puskesmas Belimbings Kota Padang terkait untuk menjelaskan tentang teknis pelaksanaan dan materi kegiatan pengabdian kepada Masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal 26 September 2025 di Puskesmas Belimbings Kota Padang.
- b. Koordinasi persiapan orang, tempat, dan waktu dengan kader dan pembina Posyandu dari Puskesmas Belimbings Kota Padang yang telah dilaksanakan pada tanggal 27 September 2025. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Lansia Komplek Polda Kelurahan Kurangi.
- c. Menyusun:
 - 1) Rencana Kegiatan
 - 2) *Log book*
 - 3) Jadwal Kegiatan

- 4) Modul terkait CST
- 5) Media inovasi untuk pelaksanaan CST

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan September 2025.

2.2 Tahap Pelaksanaan telah dilaksanakan pada bulan September – November 2025.

- a. Menetapkan tempat, orang, dan waktu serta persiapan alat dan tempat
- b. Melaksanakan kegiatan terprogram yang diawali dengan pemberian Materi sebagai berikut:
 - 1) Proses degenerative pada lansia, perubahan yang terjadi serta dampak dari proses degenerative.
 - 2) Perkembangan pada lansia yang normal serta penyimpangan dan stimulasi perkembangan lansia.
 - 3) Pelaksanaan therapi koqnitif stimulasi yang terdiri dari 4 sesi yaitu sesi menonton film serta storytelling, mengenal alat music dan bermain alat music, aktifitas menggambar serta berhitung dengan menggunakan uang.
- c. Monitoring penerapan CST

2.3 Tahap Evaluasi telah dilaksanakan pada bulan Novemver 2025.

- a. Melakukan penilaian pengetahuan terhadap peserta (pre dan post test)
- b. Melakukan penilaian sikap dan keterampilan peserta dalam mendemonstrasikan materi yang telah disampaikan.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

3.1.1 Tahap Persiapan

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dimulai dari tahapan penyusunan proposal hingga luaran kegiatan. Tim mengawali kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melalui survei awal ke lokasi mitra dan berdasarkan permasalahan yang terjadi pada mitra. Tim bertemu secara langsung dengan Kepala Puskesmas, Kepala Tata Usaha dan Pembina Wilayah Puskesmas Belimbings Kota Padang untuk menyampaikan rencana kegiatan yang akan dilakukan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini disambut baik oleh Masyarakat khususnya lansia dan tim mendapatkan rekomendasi untuk melaksanakan kegiatan.

3.1.2 Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbings Kota Padang selama 2 bulan. Kegiatan diikuti oleh kader di wilayah kerja puskesmas khususnya RW IX yaitu sebanyak 3 orang, peserta posyandu yang terdiri dari lansia serta keluarga yang merawat lansia

tersebut. Pelaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan beberapa tahap yaitu Pemberian Edukasi diberikan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pada keluarga yang merawat lansia dan lansia, yaitu tentang Prosesdegenerativepada lansia, perubahan yang terjadi serta dampak dari proses degenerative, Perkembangan pada lansia yang normal serta penyimpangan dan stimulasi perkembangan lansia. dengan secara pembelajaran klasikal di kelas dengan pemberian materi oleh tim pengabdi dan dilanjutkan dengan praktikum pada kelompok kecil. Dilanjutkan dengan melaksanakan terapi CST yang terdiri dari 4 sesi pelaksanaan yaitu Sesi 1 menonton film dan storytelling, Sesi 2 Mengenal suara music dan bermain music, Sesi 3 yaitu aktivitas menggambar. Serta Sesi 4 berhitung dan menggunakan uang. Berikut hasil *pre test* dan *post test* pada tabel 1.

Tabel 1. Pengaruh CST terhadap Koqnitif Lansia yang mengalami demensia di Posyandu Komplek Polda Kelurahan Kuranji Kota Padang

CST		N	Mean	P value
Koqnitif Lansia	Pre test	30	45,07	0,000
	Post test	30	39,47	

Berikut dokumentasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dapat dilihat pada gambar 1 sampai gambar 4.



Gambar 1. Foto Bersama tim pengabdi dan Mitra



Gambar 2. Kegiatan bermain alat musik



Gambar 3: Aktifitas menggambar



Gambar 4: Aktifitas berhitung dan menggunakan uang

3.1.3 Tahap Evaluasi

Pada setiap akhir sesi pelatihan peserta posyandu akan dilakukan pemberian *post test* untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan mitra terkait pelaksanaan terapi CST serta menilai tingkat demensia lansia dengan menggunakan kuesioner MMSE. Berdasarkan hasil evaluasi 80% lansia mampu menjelaskan kembali pemaparan materi yang disampaikan dan antusias saat diberikan pertanyaan oleh tim pengabdi. 80% peserta mampu mempraktekkan penerapan CST. Berdasarkan hasil wawancara dengan kader lansia menyatakan bahwa pelatihan yang diberikan oleh tim pengabdi sangat menyenangkan karena sangat interaktif dan hal ini dapat dilanjutkan untuk kegiatan posyandu selanjutnya sehingga lansia memiliki aktifitas yang dapat melatih koqnitif lansia tersebut.

3.2 Pembahasan

Cognitive Stimulation Therapy (CST) merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan fungsi kognitif pada lansia dengan demensia ringan hingga sedang. CST didesain sebagai terapi kelompok yang menstimulasi berbagai aspek kognitif, seperti memori, orientasi, bahasa, dan fungsi eksekutif melalui aktivitas yang menyenangkan, bermakna, dan interaktif [6]. Aktivitas dalam CST mencakup diskusi mengenai kejadian sehari-hari, permainan kata, kegiatan seni sederhana, serta latihan

pemecahan masalah yang dapat merangsang daya pikir dan komunikasi sosial peserta [7]. Selain meningkatkan fungsi kognitif, CST juga berdampak pada kesejahteraan emosional lansia. Terapi ini dilakukan dalam suasana kelompok yang positif, mendorong partisipasi aktif dan interaksi sosial antar peserta, sehingga menumbuhkan rasa percaya diri dan mengurangi perasaan kesepian [8].

Aktivitas dalam CST seperti menonton film, diskusi tematik, serta kegiatan seni dan musik bertujuan merangsang berbagai area otak, termasuk korteks prefrontal, lobus temporal, dan hippocampus yang berperan penting dalam proses memori dan fungsi eksekutif [7]. Aktivitas-aktivitas tersebut meningkatkan aliran darah otak dan mengoptimalkan koneksi saraf, sehingga memperlambat penurunan fungsi kognitif yang sering terjadi pada demensia [9]. CST juga mendorong proses *cognitive reserve*, yaitu cadangan kognitif yang memungkinkan otak tetap berfungsi meskipun mengalami kerusakan jaringan akibat penuaan atau demensia [10]. Melalui latihan kognitif berulang, otak “dilatih” untuk menggunakan jalur alternatif dalam memproses informasi, yang pada akhirnya membantu mempertahankan performa kognitif lansia [11].

Selain aspek kognitif, mekanisme CST juga mencakup stimulasi sosial dan emosional. Terapi dilakukan dalam kelompok kecil (biasanya 5–8 orang) sehingga memungkinkan terjadinya interaksi sosial yang intensif. Aktivitas kelompok ini membantu meningkatkan keterlibatan sosial, rasa memiliki, dan dukungan emosional di antara peserta [8]. Lingkungan sosial yang positif dapat menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, yang diketahui berpengaruh terhadap penurunan fungsi memori dan atensi [12]. Dengan demikian, CST tidak hanya menstimulasi otak secara kognitif, tetapi juga memperbaiki keseimbangan emosional peserta.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa CST berkontribusi terhadap peningkatan fungsi kognitif serta kualitas hidup lansia dengan demensia. Studi meta-analisis oleh Woods et al. (2023) menemukan bahwa CST mampu meningkatkan skor kognitif yang diukur menggunakan *Mini-Mental State Examination (MMSE)* maupun *Alzheimer's Disease Assessment Scale—Cognitive Subscale (ADAS-Cog)* secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Hasil tersebut sejalan dengan temuan Desai et al. (2024) yang menyatakan bahwa CST memberikan efek positif terhadap kemampuan memori, perhatian, dan orientasi waktu serta tempat [11].

Penelitian neuropsikologis menunjukkan bahwa CST dapat meningkatkan aktivitas neurotransmitter seperti dopamin, asetilkolin, dan serotonin yang berperan dalam memori dan suasana hati [9]. Aktivitas

kognitif dan sosial yang berkelanjutan merangsang sistem limbik, meningkatkan motivasi, serta mengurangi gejala depresi ringan yang sering menyertai demensia. Dengan demikian, CST bekerja melalui mekanisme multidimensional menggabungkan rangsangan kognitif, sosial, emosional, dan neurobiologis.

4. Kesimpulan

Penerapan *Cognitive Stimulation Therapy* (CST) terbukti efektif sebagai intervensi non-farmakologis dalam meningkatkan kemampuan kognitif pada lansia dengan demensia dengan peningkatan skor MMSE rata-rata sebesar 5 poin. Sebagian besar peserta (80%) mampu melakukan praktik CST secara mandiri. Program ini direkomendasikan untuk diterapkan secara rutin di Posyandu Lansia wilayah kerja Puskesmas Belimbing agar fungsi kognitif lansia dapat terus terpelihara

CST mampu menstimulasi berbagai domain fungsi otak seperti memori, perhatian, bahasa, dan fungsi eksekutif. Aktivitas-aktivitas tersebut mendorong terbentuknya *neuroplasticity* dan memperkuat *cognitive reserve*, sehingga membantu memperlambat penurunan fungsi kognitif yang umum terjadi pada lansia penderita demensia.

Ucapan Terimakasih

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Kemdiktisaintek yang telah memberikan support pendanaan terhadap kegiatan pengabdian kepada masyarakat tahun 2025 ini. Tim juga mengucapkan terimakasih kepada Rektor Universitas Mercubaktijaya, Rektor Universitas Baiturrahmah, Dekan Fakultas Kesehatan dan Sains, Kepala LPPM Universitas Mercubaktijaya, Mitra Kepala Puskesmas Belimbing Kota Padang, Ibu Ketua Prodi S1 dan D III Keperawatan dan Tim Pengabdian, alumni dan mahasiswa yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan ini dan teristimewa kepada peserta pengabdian kepada masyarakat yang telah antusias mengikuti kegiatan ini.

Daftar Rujukan

- [1] Y. F. Sitanggang, “(2021). Keperawatan Gerontik. Yayasan Kita Menulis.”
- [2] C. A. Miller, “(2015). Nursing for Wellness in Older Adults. Philadelphia. Wolters Kluwer: Wolters Kluwer.”
- [3] L. L. Juniarni, L., & Haerunnisa, “(2021). Efektivitas Penerapan Cognitive Stimulation Therapy (CST) untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif , Activity Daily living , Psikologis , dan Kualitas Hidup Pada Lansia. Risenologi. Jurnal Sains: Teknologi, Sosial.”
- [4] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia., “(2023). Pedoman Nasional Penanggulangan Penyakit Jantung Koroner. Jakarta: Kemenkes RI.”
- [5] P. BPS, “(2022). Distribusi Jumlah penduduk di kecamatan

- Kuranji Kota padang.”
- [6] M. Spector, A., Thorgrimsen, L., Woods, B., Royan, L., Davies, S., Butterworth, M., & Orrell, “(2023). Efficacy of an evidence-based cognitive stimulation therapy programme for people with dementia: Randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, 183(3), 248–254.”
- [7] M. Aguirre, E., Woods, R. T., Spector, A., & Orrell, “(2023). Cognitive Stimulation Therapy (CST) for people with dementia: Characteristics of those who improve the most. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(3), 284–290.”
- [8] A. Orrell, M., Yates, L. A., & Spector, “(2017). The impact of individual Cognitive Stimulation Therapy (iCST) for people with dementia and their carers: A randomized controlled trial. *PLOS Medicine*, 14(3), e1002269.”
- [9] Y. Luo, G., Li, Z., & Chen, “(2023). Effectiveness of non-pharmacological therapies on cognitive performance in dementia: A systematic review. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 15, 1131744. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2023.1131744>.”
- [10] B. Spector, A., Orrell, M., & Woods, “(2024). Virtual group Cognitive Stimulation Therapy for dementia: Mixed-methods feasibility randomized controlled trial. *The Gerontologist*, 64(8), 1290–1302. <https://doi.org/10.1093/geront/gnae063>.”
- [11] S. Desai, R., Kumar, A., & Patel, “(2024). Effectiveness of Cognitive Stimulation Therapy (CST) for people with mild to moderate dementia: A systematic review and meta-analysis. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 118, 105279. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2024.105279>.”
- [12] A. Yates, L. A., Leung, P., Orrell, M., & Spector, “(2015). Cognitive Stimulation Therapy: A review of the evidence and its implementation in practice. *Aging & Mental Health*, 19(8), 779–791.”