

Edukasi Kognitif Pada Lansia Dengan Game Tebak Benda di Panti Sosial Tresna Werda Husnul Khotimah

Chairil, Sita Dewi, Rinda Nisra

Fakultas MIPA dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Riau

email : chairil@umri.ac.id

Abstract

Elderly individuals experience changes in bodily system functions, including a decline in cognitive function. Group activity therapy is a type of modality therapy that can be implemented by nurses for a group of elderly individuals to improve their cognitive function. "Guess the Object" is one of the group activity therapy options for the elderly that enhances cognitive function. The purpose of conducting this "Guess the Object" group activity therapy is to improve cognitive function in the elderly at the Husnul Khotimah Tresna Werda Social Institution in Riau Province. The participants of this activity were elderly residents of Dahlia Residence, totaling 5 individuals. The methods used in this activity included lectures, demonstrations, and discussions. The results showed that the elderly actively and enthusiastically participated in this activity and successfully guessed three objects correctly, while two objects were not guessed correctly. It can be concluded that this activity can help improve cognitive function in the elderly through "Guess the Object" group activity therapy

Keywords: The elderly; guess the object; group activity therapy

Abstrak

Lanjut Usia mengalami perubahan fungsi dari sistem tubuh, salah satunya penurunan fungsi kognitif. Terapi aktivitas kelompok merupakan suatu jenis terapi modalitas yang dapat dibuat oleh perawat pada suatu kelompok lansia untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia. Tebak benda menjadi salah satu pilihan terapi aktivitas kelompok pada lansia yang meningkatkan fungsi kognitif. Tujuan dari pelaksanaan kegiatan terapi aktivitas kelompok tebak bendaini adalah untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia di Di Panti Sosial Tresna Werda Husnul Khotimah Profinsi Riau, Peserta kegiatan ini adalah lanjut usia di Wisma dahlia yang berjumlah 5 orang Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah, demonstrasi dan diskusi. Hasil kegiatan menunjukkan para lansia terlibat secara aktif dan antusias dalam kegiatan ini serta dapat menebak benda 3 dan 2 yang tidak dapat menebak dengan benar. Dapat disimpulkan kegiatan ini dapat membantu dalam meningkatkanfungsi kognitif pada lansia lewat terapi aktivitas kelompok tebak benda.

Kata Kunci: lanjut usia; tebak benda;terapi aktivitas kelompok GROUP

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO, 2018) lanjut usia adalah seseorang yang memiliki usia lebih dari atau sama dengan 55 tahun dan Undang-Undang No 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia pada pasal 1 ayat 2 yang menyebutkan bahwa umur 60 tahun adalah usia permulaan tua. Menua bukanlah suatu penyakit, akan tetapi

merupakan suatu proses yang dinamis mengakibatkan perubahan yang bertambah, dan merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan baik dari luar maupun dari dalam dengan berakhirnya dalam kematian (Hanif, 2020).

Terapi kognitif merupakan terapi jangka pendek, terstruktur, berorienta terhadap masalah saat ini, dan bersifat terapi individu. Terapi kognitif akan lebih

bermanfaat jika digabung dengan pendekatan perilaku. Kemudian terapi ini di bentuk dan di kenal dengan terapi perilaku kognitif. Teknik untuk meningkatkan daya ingat pada lansia salah satu diantaranya menggunakan terapi kognitif tebak benda. Tebak benda adalah aktifitas yang dapat membantu meningkatkan daya ingat lansia dengan melibatkan penggunaan indra peraba dan memori.

Alasan kami mengambil terapi tebak gambar sebagai terapi peningkatan kognitif penerapannya terapi game tebak benda diikuti oleh semua lansia yang ada di Wisma Dahlia sebagai Terapi Aktifitas Kelompok. Dalam game kali ini di gunakan 5 orang lansia. Para lansia yang mengikuti kegiatan ini sangat senang dan antusias.

METODE PENGABDIAN

Pelaksanaan kegiatan ini di laksanakan hari selasa 14 november 2023 jam 10.00 dengan metode diskusi dan cerama di ruangan dahlia dengan menggunakan 5 klien Cara bermain tebak benda ini dengan menggunakan kardus yang didalam kardus tersebut di isi sebuah benda contohnya seperti bola, pena, kacamata, dll.

Benda yang diletakan didalam kardus tersebut akan di sentuh dan di pegang oleh 5 lansia, selanjutnya lansia akan menebak apakah benda yang di sentuhnya itu. Manfaat dari game tebak benda ini untuk meredakan gejala emosi dan meningkatkan kualitas interaksi sosial. Terapi game tebak benda ini membantu menemukan coping mekanisme.

HASIL DAN PEMABAHASAN

Kegiatan tebak benda pada lansia dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werda Husnul Khotimah, yang tinggal di Wisma Dahlia. Pelaksaan tebak benda dilaksanakan pada hari selasa, 14 Novemberi 2023 pukul 10:00 wib. Masing-masing peserta akan diminta memasukan tangan ke dalam kardus sambil tutup mata dan menyebutkan nama benda yang di dapatkan.



Hasil dari terapi aktivitas kelompok (tebak benda) tertera di table

No	Nama	Umur	Per	Pend	ya	tidak
1.	Jamari	65	Tidak berkerja	SMP		0
2.	Misran	72	Tidak berkerja	SD		0
3.	Dewa	73	Tidak berkerja	SD	1	
4.	Chairul	71	Tidak berkerja	SMA	1	
5.	Sarbini	64	Tidak berkerja	SD	1	

Hasil setelah dilakukannya kegiatan terapi bermain ini adalah semua peserta atau lansia mau mengikuti dengan sukarela atau spontan, dari hasil wawancara dan obeservasi kembali semua lansia mengatakan sangat gembira dan bahagia dengan kegiatan tersebut. Selain merasakan manfaat dari kebugaran fisik yang harus beraktifitas di luar rumah mereka juga mengerti bahwa otak harus di latih untuk meningkatkan kognitif atau daya ingat mereka. Manfaat lain dari kegiatan ini yang lansia rasakan juga adalah mereka merasa bahagia karena dapat berkumpul dan berbagi cerita denga rekan sesama lansia yang sudah lama mereka tidak lakukan. Terapi bermain adalah salah satu jenis intervensi yang menggunakan media game untuk mengatasi masalah psikologis, meningkatkan motorik atau fisik dan bahkan memebantu dalam pemulihan kognitif serta dapat menangani kesehatan mental pada lansia Terapi ini di angap cocok karena pada masa ini lansia kembali ke masa anak-anak atau mirip dengan anak-anak Terlihat dari proses kegiatan pengabdian masyarakat ini bahwa

lansia sangat antusias dan gembira melakukan terapi bermain. Terapi bermain lansia mudah diakses dan menggabungkan kekuatan terapeutik mainan yang sudah dikenal untuk mengendalikan perilaku negatif seperti depresi serta membantu meningkatkan fungsi kognitif. Pendekatan terapi bermain adalah program terapi yang berpusat pada kehidupan sehingga berfungsi positif baik dalam aspek kognitif, psikologis dan sosial dalam proses perubahan hidup bagi lansia terutama yang hidup sendiri

Terapi bermain juga memiliki peran dalam aktifitas fisik lansia. Aktivitas fisik juga efektif ternyata akan meningkatkan fungsi kognitif serta tetapi ini juga untuk pengalaman emosional yang positif. Selain itu, melalui terapi bermain ini akan membawa para lansia untuk berinteraksi secara social yang dapat mencegah gejala depresi yang berhubungan dengan gangguan fungsi kognitif untuk mempertahankan fungsi residual. Ini juga tampak pada kegiatan pengabdian ini, lansia sangat bahagia bisa bertemu bahkan berinteraksi dengan sesama lansia dan tampak mereka saling berbagi pengalaman serta tertawa bersama mengikuti setiap permainan yang ada. Dengan kata lain bahwa perlunya terapi komplementer bagi lansia untuk meningkatkan kualitas hidup mulai dari daya ingat atau kognitif, aktivitas fisik sampai dengan masalah psikologi.

SIMPULAN

Setelah pemberian terapi aktivitas kelompok tebak benda, dapat disimpulkan Terapi Aktivitas Kelompok Tebak Benda membantu para lansia dalam meningkatkan kemampuan kognitif lewat proses tebak benda dan menyebutkan fungsi dari benda yang ditebak. Dengan kata lain tujuan dari pelaksanaan kegiatan ini dapat tercapai karena sudah memberikan terapi aktivitas yang dapat merangsang kemampuan otak lansia untuk berpikir dalam menebak benda dan membantu dalam meningkatkan kemampuan kognitif.

Hasil dari kegiatan ini sesuai dengan penelitian dari Amtonis & Fatapada tahun

2014, dimana kemampuan otak dari lanjut usia dapat ditingkatkan lewat pemberian stimulus atau rangsangan ke otak yang dapat meningkatkan kemampuan kognitif melalui gerakan – gerakan ringan yang dilakukan oleh lansia. Aktivitas dan Gerakan ringan yang dilakukan oleh lansia dapat membantu dalam meningkatkan pembentukan sel otak yang baru dan mencegah terjadinya kerusakan pada serabut saraf pada lanjut usia (Wahyuni & Nisa, 2016), sehingga aktivitas-aktivitas seperti ini perlu dilakukan pada lansia untuk meningkatkan fungsi kognitifnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih tak lupa kami sampaikan kepada Pimpinan dan staf pegawai serta kak pegawai yang ada di Panti Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah, segenap Tim PKM dan terutama LPPM UMRI yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan kegiatan PKM sehingga terselenggara kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Emilia, N. L., Susato, D., Anggreyni, M., & Sarman, J. N. R. (2022). Terapi Bermain Untuk Meningkatkan Kekuatan Motorik dan Kognitif pada Lansia Binaan Stikes Bala Keselamatan Palu di Kota Palu. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 2(3).
- [2] Ibda, F. (2015). Perkembangan Kognitif : Teori Jean Piaget. *Intelektualita*, 3(1).
- [3] Krisnawati, A. (2020). Pengaruh Terapi Aktifitas Kelompok Stimulasi Sensori Terhadap Psikososial Lanjut Usia Di Panti Werdha Himo-Himo Kota Ternate Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan*, 13(2).
- [4] Kurniawati, U. (2022). Asuhan Keperawatan Pada Lansia Gangguan Neurosensori dengan

- Masalah Keperawatan Gangguan Memori di UPT Panti Sosial Tresna Werdha Magetan. UNIVERSITAS Muhammadiyah Ponorogo.
- [5] Meilisa, K. (2016). Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) Stumulasi Persepsi dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Lansia. Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.
- [6] Sigalingging, G., Nasution, Z., Pakpahan, H. M., & Tafona, N. (2021). Penerapan Terapi Aktivitas Kelompok dan Senam Lansia sebagai Upaya Pengendalian Demensia pada Lansia. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(4).
- [7] Sujiono, Nurani, Y., Zainal, Rofiah, O., Rosmala, Rita, Tampiomas, & Leony. (2014). Metode Pengembangan Kognitif, Hakikat Pengembangan Kognitif. Universitas Terbuka Jakarta. Sujiono, Y. N. (2018). Hakikat Pengembangan Kognitif. Universitas Terbuka.
- [8] Wahyni, A., & Nisa, K. (2016). Pengaruh Aktivitas dan Latihan Fisik terhadap Fungsi Kognitif pada Penderita Demensia. *MAJORITY*, 5(4).