



Terapi Aktivitas Kelompok Dengan Permainan Tebak Gambar Guna Asah Kognitif Pada Lansia Di Panti Werdha

Khoiriyyah¹, Rina Puspita Sari², Kurnia³, Laeliyah Kodriatul Fadillah⁴, Meilinda Anisa Dewi⁵, Neneng Mariah⁶, Nur Septia Dewi Saputri⁷, Nur Tahtiyah⁸, Pandu Putra Darmawan⁹, Ismi Nur Faizah¹⁰

¹Department of Nursing, Universitas Yatsi Madani, Indonesia

Correspondence author: Khoiriyyah

Email: khoiriyyah@gmail.com

Address : Jl. Aria Santika No.40A, RT.005/RW.011, Margasari, Kec. Karawaci, Kota Tangerang, Banten, Indonesia, Telp. (021) 55726558

Submitted: 3 April 2025, Revised: 8 April 2025, Accepted: 13 April 2025, Published: 30 April 2025

DOI: doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i2.498



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: To overcome and slow down the decline in cognitive function, one of the approaches used is through cognitive stimulation activities that are fun and easy to follow, such as picture guessing exercises. Thus, guess the picture is one of the potential methods to hone the memory and concentration of the elderly in social institutions such as the Orphanage Kasih Ayah Bunda. **Objective:** The purpose of group activity therapy with picture guessing games is to improve memory and concentration training. **Method:** This group activity therapy is divided into 4 stages, namely, the preparation stage, the administration of group activity therapy (TAK), the implementation of TAK and final reporting. **Result:** participants in this activity totaled 11 people. In the initial assessment using the Short Portable Mental Questionnaire (SPMSQ), 11 elderly people were identified as having moderate intellectual damage, and after the intervention, 6 elderly showed improvement to mild intellectual damage. Meanwhile, based on the assessment using the Mini-Mental State Examination (MMSE), from 4 elderly people with severe cognitive impairment and 7 with moderate impairment before the intervention, to 9 elderly people with moderate impairment and only 2 with severe impairment after the intervention. **Conclusion:** The results of the study of the cognitive function of the elderly showed a significant improvement after the intervention. Based on measurements using SPMSQ and MMSE, most participants showed improvements in cognitive function, with a shift in the category of milder cognitive impairment.

Keywords: Group Activity Therapy, Guess the Picture, Elderly

Latar Belakang

Penuaan adalah proses alami yang ditandai dengan berbagai perubahan degeneratif pada fungsi tubuh, termasuk penurunan kemampuan fisik, sosial, dan kognitif. Salah satu tantangan utama pada lanjut usia (lansia) adalah penurunan fungsi kognitif, yang meliputi kemampuan mengingat, berkonsentrasi, hingga memecahkan masalah. Penurunan ini dapat berdampak signifikan terhadap kualitas hidup lansia dan berisiko berkembang menjadi gangguan kognitif berat seperti demensia (WHO, 2021).

Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS, 2021), jumlah lansia di Indonesia mencapai 10,82% dari total populasi, dan diprediksi akan terus meningkat setiap tahunnya. Kenaikan ini menjadikan Indonesia sebagai negara dengan struktur penduduk menuju aging population. Bersamaan dengan meningkatnya jumlah lansia, risiko gangguan kognitif pun ikut meningkat. Berdasarkan penelitian oleh Indrawati dan Suwondo (2020), sekitar 35% lansia di komunitas mengalami penurunan fungsi kognitif ringan hingga sedang, yang menunjukkan urgensi perlunya intervensi untuk menjaga kesehatan otak lansia.

Berbagai metode telah dikembangkan untuk menstimulasi dan mempertahankan fungsi kognitif lansia, salah satunya adalah melalui Terapi Aktivitas Kelompok (TAK). TAK merupakan pendekatan terapeutik yang dilakukan dalam kelompok kecil, bertujuan untuk meningkatkan aspek psikososial dan fungsi kognitif lansia melalui aktivitas yang terarah, menyenangkan, dan sesuai dengan kemampuan mereka (Fitriana & Wibowo, 2021). TAK juga berfungsi sebagai media interaksi sosial yang dapat mencegah isolasi dan meningkatkan kepercayaan diri lansia.

Salah satu bentuk kegiatan TAK yang dapat merangsang kognisi adalah permainan tebak gambar. Permainan ini menstimulasi otak melalui pengenalan visual, penarikan memori, dan pemrosesan informasi. Menurut Nurhalimah & Aryani (2023), permainan tebak gambar terbukti mampu meningkatkan memori jangka pendek dan konsentrasi lansia secara signifikan. Selain itu, bentuk permainan ini sederhana, menyenangkan, dan dapat dilakukan secara kelompok, yang semakin mendukung suasana positif dalam proses terapi.

Kegiatan seperti permainan tebak gambar tidak hanya berfungsi sebagai stimulasi kognitif, namun juga berperan sebagai rekreasi terapeutik yang mampu menurunkan stres, menciptakan rasa senang, dan meningkatkan kualitas hubungan sosial antar lansia. Dengan demikian, penerapan TAK dengan permainan tebak gambar dapat menjadi strategi efektif, murah, dan mudah diterapkan dalam upaya mempertahankan dan mengasah fungsi kognitif lansia di berbagai tatanan pelayanan kesehatan, khususnya di panti.

Salah satu kelompok yang rentan mengalami gangguan kognitif adalah lanjut usia (lansia), terutama mereka yang tinggal di panti sosial. Berdasarkan observasi awal di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda, ditemukan bahwa sebagian besar lansia menunjukkan tanda-tanda kemunduran fungsi kognitif, seperti mudah lupa, kesulitan berkonsentrasi, serta penurunan kemampuan berpikir logis dan membuat keputusan. Hal ini diperkuat dengan hasil skrining menggunakan instrumen *Mini Mental State Examination* (MMSE) dan *Short Portable Mental Status Questionnaire* (SPMSQ), yang menunjukkan bahwa sejumlah lansia mengalami perubahan kondisi kognitif ke tingkat yang lebih baik.

Untuk mengatasi dan memperlambat penurunan fungsi kognitif tersebut, salah satu pendekatan yang digunakan adalah melalui kegiatan stimulasi kognitif yang menyenangkan dan mudah diikuti, seperti latihan tebak gambar. Kegiatan ini melibatkan proses mengingat, mengasosiasikan, dan menarik kesimpulan visual, yang dapat membantu mengaktifkan berbagai area otak. Selain itu, latihan ini juga mampu meningkatkan interaksi sosial antar lansia,

memperbaiki suasana hati, serta menjaga kemampuan kognitif secara bertahap. Dengan demikian, tebak gambar menjadi salah satu metode yang potensial untuk mengasah daya ingat dan konsentrasi lansia di panti sosial seperti Panti Werdha Kasih Ayah Bunda.

Tujuan

Tujuan dari terapi aktivitas kelompok dengan permainan tebak gambar adalah Untuk meningkatkan melatih kemampuan memori dan konsentrasi. Melalui aktivitas permainan tebak gambar diharapkan lansia dapat mempertahankan dan meningkatkan daya ingat dan mengurangi resiko penurunan kognitif.

Metode

Kegiatan ini dilaksanakan di panti werdha kasih ayah bunda kota tangerang, tahapan kegiatan diantaranya:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, seluruh peserta mengisi daftar hadir sebagai bagian dari pendataan awal. Langkah ini penting untuk memastikan kelengkapan data peserta serta sebagai indikator kehadiran yang diperlukan untuk laporan akhir.

2. Pemberian Terapi Aktivitas Kelompok (TAK).

Pada tahap ini, terapi dilakukan dengan menggunakan permainan tebak gambar yang bertujuan untuk melatih fungsi kognitif lansia.

3. Pelaksanaan TAK

Terapi diberikan kepada pasien dengan kondisi fisik yang memungkinkan dan yang kooperatif dalam mengikuti kegiatan. Aktivitas ini dilakukan dalam kelompok untuk menciptakan suasana yang mendukung komunikasi antar peserta.

4. Pelaporan Akhir

Pada tahap ini, dilakukan pelaporan mengenai hasil kegiatan sebagai bentuk evaluasi. Laporan ini mencakup analisis terhadap kondisi kognitif lansia.

Hasil

Kegiatan terapi aktivitas kelompok dengan terapi tebak gambar ini dilaksanakan pada hari Selasa, 22 April 2025 dilakukan secara langsung di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda Kota Tangerang pada pukul 08.30 s.d selesai. Pada pengukuran fungsi kognitif lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi permainan Tebak Gambar menunjukkan adanya peningkatan kondisi kognitif. Pada pengkajian awal menggunakan *Short Portable Mental Status Questionnaire* (SPMSQ), sebanyak 11 lansia teridentifikasi mengalami tingkat kerusakan intelektual sedang. Setelah diberikan intervensi, terdapat perubahan positif, di mana 6 dari 11 lansia menunjukkan perbaikan dengan nilai SPMSQ yang mengindikasikan kerusakan intelektual ringan. Hasil ini menunjukkan bahwa permainan Tebak Gambar dapat membantu meningkatkan kondisi kognitif lansia yang sebelumnya mengalami kerusakan intelektual sedang.

Sementara itu, berdasarkan pengkajian menggunakan *Mini Mental State Examination* (MMSE), menunjukkan bahwa sebelum intervensi, dari 11 lansia yang mengikuti kegiatan, 4 orang berada dalam kategori gangguan kognitif berat (nilai MMSE 0–17) dan 7 orang berada dalam kategori gangguan kognitif sedang (nilai MMSE 18–23). Setelah dilakukan intervensi berupa permainan Tebak Gambar, hasil pengkajian memperlihatkan perubahan positif, di mana 9 lansia masuk dalam kategori gangguan kognitif sedang dan hanya 2 lansia yang masih berada dalam kategori gangguan kognitif berat. Selain itu, berdasarkan pengkajian MMSE dan SPMSQ, sekitar 70% lansia mampu menyebutkan gambar dengan baik selama permainan berlangsung.

Temuan ini menunjukkan bahwa permainan Tebak Gambar memiliki potensi untuk membantu meningkatkan fungsi kognitif pada lansia, terlihat dari pergeseran kondisi kognitif ke tingkat yang lebih baik.

Hasil observasi di dapatkan respon peserta sangat positif. Sebagian besar lansia tampak antusias dan terlibat aktif, baik dalam menebak gambar. Beberapa peserta bahkan menunjukkan ekspresi bahagia dan tawa saat bermain tebak gambar. Ada pula lansia yang tampak awalnya pasif, namun secara bertahap mulai ikut terlibat setelah mendapat dukungan dari teman-temannya. Aspek yang dinilai dan dievaluasi adalah kemampuan lansia sesuai dengan tujuan TAK. Diharapkan lansia dan petugas mampu melakukan kegiatan tebak gambar secara mandiri serta dapat melakukan secara rutin sehingga fungsi kognitif dapat meningkat.



Gambar 1. Kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa acara Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) dengan permainan Tebak Gambar yang dilaksanakan pada hari Selasa, 22 April 2025 di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda Kota Tangerang berlangsung dengan baik. Seluruh peserta yang berjumlah 11 orang dapat mengikuti prosedur kegiatan dengan lancar, dimulai dengan doa dan pengisian daftar hadir, hingga pelaksanaan permainan tebak gambar yang dilakukan secara bertahap.

Hasil pengkajian fungsi kognitif lansia menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan setelah intervensi. Berdasarkan pengukuran menggunakan SPMSQ dan MMSE, sebagian besar peserta menunjukkan perbaikan dalam fungsi kognitif, dengan pergeseran kategori gangguan kognitif yang lebih ringan. Hal ini mengindikasikan bahwa permainan Tebak Gambar dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan kondisi kognitif lansia.

Selain itu, hasil observasi menunjukkan bahwa peserta memberikan respons yang sangat positif, dengan banyak yang terlibat aktif dan antusias dalam kegiatan ini. Meskipun ada beberapa lansia yang awalnya pasif, mereka mulai berpartisipasi secara bertahap berkat dukungan dari teman-temannya. Kesimpulannya, acara TAK ini dapat membantu lansia dalam meningkatkan fungsi kognitif.

Ucapan Terima Kasih

Terima kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi dalam pelaksanaan kegiatan ini sehingga dapat berjalan dengan lancar. Tim penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak Panti Werdha Kasih Ayah Bunda Kota Tangerang dan pihak kampus Universitas Yatsi Madani. Ucapan terimakasih juga kami sampaikan kepada para peserta atas antusiasme dan partisipasi dari para peserta yang telah aktif mengikuti kegiatan ini.

Daftar Pustaka

1. A Fitriana, Y., & Wibowo, D. (2021). *Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok terhadap Fungsi Kognitif pada Lansia*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 9(2), 87–94.
<https://doi.org/10.14710/jkm.v9i2.32125>
2. Nurhalimah, R., & Aryani, A. (2023). *Pengaruh Permainan Tebak Gambar terhadap Daya Ingat Lansia*. Jurnal Terapan Keperawatan dan Kesehatan, 5(1), 12–19.
3. Badan Pusat Statistik (BPS). (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021*. Jakarta: BPS.
4. World Health Organization. (2021). *Dementia*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia>
5. Safitri, A. W. A. K. D. (2023). *Terapi Aktivitas Kelompok Pada Lansia Dengan Media Tebak Gambar Untuk Mengatasi Penurunan Fungsi Kognitif Di Panti Wredha Kasih Ayah Bunda Kota TANGERANG*. Nusantara Khasana Journal, 8(3), 77–83.
<https://books.google.co.id/books>
6. Safitri, P. A. Y. (2024). *Terapi Tawa Dan Terapi Tebak Gambar Untuk Lansia Demensia*. Majalah Cendekia Pengabdian, 2(1), 35–40.
7. Tiaradevi, M Basid, H. W. (2025). *Terapi Aktivitas Kelompok Tebak Gambar Dan Bermain Ular Tangga Untuk Melatih Stimulasi Sensori Di Panti Sosial Tresna Wredha Budi Sejahtera*. 3(1), 1–13.
8. Nurmaidini, B., Rohita, T., Milah, A. S., & Kunci, K. (2020). *Manajemen Gastritis*. Jurnal kesehatan, 2(9), 89-94