



Terapi Aktivitas Kelompok Tebak Benda sebagai Upaya Stimulasi Kognitif pada Lansia di PSTW Budi Mulia 2 Jakarta Barat

Siti Robeatul Adawiyah¹, Nurmalyyta Dwi Prastiwi², Nurrahmawati³, Aulia Hayatul Kamillah⁴, Awaliyah Rahmadani⁵, Bella Eka Oktaviani⁶, Dwi Putri Cahyaseno⁷, Ervina⁸, Iis Mutmaisah⁹, Indra Adiyansyah¹⁰, Dian Siti Masfufah¹¹

¹Department of Nursing, Universitas Yatsi Madani, Indonesia

Correspondence author: Nurmalyyta Dwi Prastiwi

Email: nurmalyytap@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.v5i2.504



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

Abstract

Introduction: The elderly are an age group vulnerable to cognitive decline, such as forgetfulness, difficulty concentrating, and decreased thinking ability. One non-pharmacological intervention that can be applied to stimulate memory is Group Activity Therapy (GAT) using an object guessing game. **Objective:** To improve the elderly's knowledge and stimulate cognitive function through enjoyable and educational group activities. **Method:** This activity was conducted on April 25, 2025, at Wisma Pisang, Budi Mulia 2 Social Welfare Institution for the Elderly in West Jakarta. Fifteen male elderly residents participated. Their knowledge was assessed using a pre-test and post-test. **Result:** Before the activity, 73.3% of participants had low knowledge. After the therapy and education session, 60% showed an increase in knowledge to the good category. **Conclusion:** The object guessing group therapy is effective in increasing elderly knowledge about the therapy itself while providing cognitive and social stimulation in a positive atmosphere.

Keywords: elderly, group activity therapy, object guessing, cognitive function

Latar Belakang

Lansia adalah kelompok yang jumlahnya terus meningkat dan termasuk dalam kategori populasi yang rentan. Populasi berisiko merujuk pada kelompok individu yang memiliki potensi untuk mengalami penurunan kesehatan yang lebih serius akibat pengaruh faktor-faktor tertentu. Lansia sebagai kelompok berisiko memiliki tiga faktor utama yang mempengaruhi kesehatan mereka, yaitu faktor biologis yang terkait dengan penuaan, faktor sosial dan lingkungan, serta

faktor perilaku atau gaya hidup. Secara umum, seseorang dianggap lansia jika usianya telah mencapai 65 tahun atau lebih (Pany, 2020).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengklasifikasikan lansia sebagai individu yang telah memasuki usia diatas 60 tahun. Pada tahun 2020, populasi lansia secara global telah mencapai angka 1 miliar jiwa. Jumlah ini diproyeksikan akan terus bertambah hingga menyentuh 1,4 miliar orang pada tahun 2030, yang berarti sekitar satu dari setiap enam penduduk dunia akan berusia lanjut. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2023), angka harapan hidup (UHH) di Indonesia pada tahun 2023 mencapai 73,93 tahun, menunjukkan peningkatan sebesar 0,23 tahun atau 0,31% dibandingkan dengan tahun sebelumnya yang tercatat sebesar 73,70 tahun. Meskipun demikian, proporsi penduduk lanjut usia di Indonesia mengalami sedikit penurunan, dari 10,82% pada tahun 2021 menjadi 10,48% pada tahun 2022, atau berkurang sebesar 0,34 poin persentase. DKI Jakarta mencatatkan lebih dari satu juta penduduk lanjut usia pada tahun 2022, yang merepresentasikan sekitar 10,13% dari keseluruhan populasi. Angka ini mengalami peningkatan sebesar 1,23 poin persentase dibandingkan data tahun 2020 yang berada di angka 8,90%. Di tingkat kabupaten dan kota, proporsi lansia bervariasi antara 7% hingga 11% (Rahayu et al., 2024).

Lansia sering mengalami penurunan dalam kapasitas mental, seperti gangguan berpikir atau ingatan, yang salah satunya adalah demensia. Demensia merupakan suatu sindrom klinis yang ditandai dengan hilangnya kemampuan intelektual dan memori secara signifikan, sehingga menghambat kemampuan individu dalam menjalani kegiatan sehari-hari (Martina et al., 2023). Kasus demensia di seluruh dunia terus meningkat dengan pesat. Saat ini, diperkirakan ada sekitar 46,8 hingga 50 juta orang yang hidup dengan demensia, dengan tambahan sekitar 10 juta kasus baru yang terdeteksi setiap tahunnya (Samsuni et al., 2024). Indonesia berada di urutan keempat dalam hal insidensi dan prevalensi demensia menurut Deklarasi Kyoto, setelah China, India, dan Jepang. Di Indonesia, prevalensi demensia Alzheimer diperkirakan sekitar 27,9%, dan lebih dari 4,2 juta orang di negara ini hidup dengan demensia (Adawiyah et al., 2023).

Untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia, dapat dilakukan melalui Terapi Aktivitas Kelompok (TAK). Salah satu bentuk terapi ini adalah permainan tebak benda, yang berfokus pada stimulasi sensori dengan melibatkan panca indera, seperti dalam permainan Blind Guessing Game. Pada aktivitas ini, terapis meminta partisipan untuk meraba benda di dalam kotak tertutup tanpa mengetahui nama atau jenis benda yang mereka sentuh. Dengan melakukan kegiatan perabaan seperti tebak benda, lansia diajak untuk merangsang persepsi dan mengaktifkan otak mereka dalam mencocokkan benda yang dipegang dengan memori sebelumnya mengenai nama benda tersebut. Aktivitas ini bertujuan untuk melatih dan menjaga keaktifan otak lansia (Lumintang & Sada, 2023). Dengan mempertimbangkan kebutuhan lansia di PSTW Budi Mulia 2 dan efektivitas terapi ini, pelaksanaan TAK tebak benda menjadi alternatif intervensi yang potensial untuk diterapkan secara berkala di panti sosial guna membantu mempertahankan dan meningkatkan fungsi kognitif para lansia.

Tujuan

Untuk meningkatkan pengetahuan dan menstimulasi fungsi kognitif lansia melalui pelaksanaan terapi aktivitas kelompok dengan permainan tebak benda di lingkungan panti sosial tresna wedha Budi Mulia 2.

Metode

Kegiatan dilaksanakan pada 25 April 2025 di Wisma Pisang, PSTW Budi Mulia 2 Jakarta Barat. Sasaran kegiatan adalah 15 lansia laki-laki yang masih mampu berkomunikasi dan berpartisipasi secara aktif. Tahapan kegiatan meliputi:

1. Persiapan: observasi tempat, penyusunan alat dan materi, briefing tim pelaksana.
2. Pelaksanaan: diawali dengan pre-test pengetahuan, pemberian edukasi mengenai fungsi otak dan manfaat terapi tebak benda, kemudian praktik permainan secara kelompok.
3. Evaluasi: dilakukan post-test menggunakan kuesioner yang sama untuk mengukur peningkatan pengetahuan.
4. Observasi: dicatat respon peserta, antusiasme, dan keterlibatan selama kegiatan berlangsung.

Hasil

Kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) dengan metode permainan tebak benda dilaksanakan pada hari Jumat, 25 April 2025 secara langsung di Wisma Pisang, Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Mulia 2 Jakarta Barat. Kegiatan dimulai pukul 09.00 WIB hingga selesai, dan diikuti oleh 15 lansia laki-laki yang masih mampu berkomunikasi dan berpartisipasi aktif dalam aktivitas kelompok. Sebelum pelaksanaan terapi, dilakukan pengisian pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta mengenai fungsi otak dan manfaat aktivitas tebak benda sebagai bentuk stimulasi kognitif. Berdasarkan hasil pengisian pre-test, diketahui bahwa sebanyak 11 dari 15 lansia (73,3%) memiliki tingkat pengetahuan yang rendah, sementara hanya 4 orang (26,7%) berada dalam kategori pengetahuan baik.

Setelah dilakukan penyuluhan serta praktik langsung permainan tebak benda secara berkelompok, peserta diminta kembali mengisi post-test. Hasil post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan: sebanyak 9 lansia (60%) menunjukkan peningkatan pengetahuan menjadi kategori baik, sedangkan 6 lansia (40%) masih dalam kategori kurang. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa lansia memahami tujuan dan manfaat dari permainan yang dilakukan, serta menyadari pentingnya menjaga fungsi otak melalui aktivitas sederhana yang menyenangkan.

Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta menunjukkan respon positif selama kegiatan berlangsung. Banyak lansia tampak antusias, aktif menjawab, dan saling mendukung saat bermain tebak benda. Beberapa di antaranya tertawa lepas ketika menebak benda yang ternyata salah atau lucu. Ada juga lansia yang dengan gemas mengeluarkan benda dari dalam kotak setelah menebak. Meskipun awalnya ragu-ragu, mereka mulai berani meraba dan menyebutkan benda yang dirasakan. Selain meningkatkan pengetahuan, permainan ini juga berhasil membangun suasana yang interaktif dan hangat di antara peserta. Kegiatan ini tidak hanya merangsang memori dan konsentrasi, tetapi juga mempererat hubungan sosial antar lansia. Aspek yang dinilai dan dievaluasi meliputi: keaktifan menjawab, kemampuan mengenali benda, ketepatan menyebutkan nama benda, serta pemahaman terhadap tujuan terapi.

Hasil kegiatan ini relevan dengan penelitian Lumintang & Sada (2023) yang menyatakan bahwa penerapan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) dengan metode tebak benda dapat meningkatkan fungsi kognitif pada lansia. Terapi ini dapat digunakan secara efektif sebagai salah satu bentuk intervensi dalam menjaga dan meningkatkan kemampuan berpikir lansia. Hal ini juga didukung oleh penelitian Novranty et al., (2024) yang menjelaskan bahwa terapi ini mampu mengurangi kecemasan, meningkatkan daya ingat, dan mendorong interaksi sosial. Lansia

tampak antusias mengikuti kegiatan, dan merasakan langsung manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari di panti werdha. Oleh karena itu, kegiatan seperti ini diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai program rutin di panti sosial.



Gambar 1. Kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok Tebak Benda

Kesimpulan

Kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) dengan metode permainan tebak benda yang dilaksanakan pada 25 April 2025 di Wisma Pisang, PSTW Budi Mulia 2 Jakarta Barat, berhasil meningkatkan pengetahuan lansia tentang fungsi otak dan manfaat aktivitas tebak benda. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta (73,3%) memiliki pengetahuan yang masih rendah. Namun setelah diberikan penyuluhan dan praktik langsung, sebanyak 60% lansia menunjukkan peningkatan pengetahuan ke kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa permainan sederhana seperti tebak benda dapat menjadi cara yang efektif untuk membantu lansia memahami pentingnya menjaga fungsi otak. Selain itu, kegiatan ini juga menyenangkan dan mudah dilakukan, sehingga cocok dijadikan sebagai aktivitas rutin untuk mendukung daya pikir dan pemahaman lansia secara terus-menerus.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak PSTW Budi Mulia 2, serta semua lansia yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing dan Universitas Yatsi Madani atas dukungannya.

Daftar Pustaka

1. Adawiyah, S. R., Audrianingsih, N., Iqbal, M., Fauzan, A., Shintia, R., Putri, D., Nurotul, S., F, F., Syafna, I., S, H., & Fajri, M. (2023). Terapi Aktivitas Kelompok (Tak) Mewarnai Untuk Menurunkan Tingkat Stress Pada Lansia Di Wisma Jeruk Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng - Jakarta Barat. *Nusantara Hasana Journal*, 3(3), Page.
2. Lumintang, C. T., & Sada, F. R. (2023). Terapi Aktivitas Kelompok Di Balai Penyantunan Sosial Lanjut Usia Terlantar "Senja Cerah" Paniki – Manado. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(2), 457–462.

3. Martina, S. E., Gultom, R., Siregar, R., & Amazihono, E. (2023). Terapi Aktivitas Kelompok (Tak) Pada Lansia Dengan Penurunan Fungsi Kognitif Di Yayasan Taman Bodhi Asri. *Journal Abdimas Mutiara*, 5(1), 26–31.
4. Novranty, E., Hidayah, N., Fatimah, S., Devina, T., Eka, C., & Tjomiadi, F. (2024). *Lansia Di Panti Perlindungan Dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (Pprslu) Budi Sejahtera Object Guessing Group Activity Therapy For The Elderly At The Home For Protection And Perabaan , Terapis Menggunakan Kegiatan Tebak Benda Dimana Partisipan Hanya Bisa Perlu Mengadakan Terapi Aktivitas Kelompok Dengan Merumuskan Dalam Judul Penulisan “ Terapi Aktivitas Kelompok Dengan Terapi Tebak Benda Pada Lansia Di Wisma Seroja. 2, 159–163.*
5. Pany, M. (2020). Prevalensi Nyeri Pada Lansia. *Magna Medica: Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(2), 138. <https://doi.org/10.26714/magnamed.6.2.2019.138-145>
6. Rahayu, E., Dewi, D. F., Kamala, M. F., Abid, M., Haerani, R., Asyanti, S. D., Sari, S. R., Hasim, W., & Sarjan, W. (2024). *Program Pemberdayaan Masyarakat Lansia Kecamatan Cilandak Jakarta Selatan. 7, 837–848.*
7. Samsuni, S., Susanti, F., Ginting, A. G. N., Herlatini, A. D., Yuniarti, E., Febriana, W., & Polpa, E. (2024). Terapi Aktivitas Kelompok (Tak) Pada Lansia Dengan Demensia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung. *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Kesehatan Untuk Masyarakat*, 1(4), 123–131. <https://doi.org/10.52643/jppkm.V1i4.3925>