



Terapi Aktivitas Kelompok dengan Terapi Tebak Benda Terhadap Lansia untuk Mengatasi Penurunan Fungsi Kognitif di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda

Alfika Safitri¹, Anisa Juliyati², Gia Sastri Permatha Indah³, Daffa Affan Perdana⁴, Muhammad Syahrul Karim⁵, Deby Mubarak⁶, Geni Valentine⁷, Anisa Hermawati⁸

¹Dosen, Universitas Yatsi Madani, Indonesia

²Mahasiswa, Universitas Yatsi Madani, Indonesia

Correspondence author: Muhammad Syahrul Karim

Email: juliacaubang@gmail.com

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

Submitted: 2 Juni 2025, Revised: 5 Juni 2025, Accepted: 11 Juni 2025, Published: 20 Juni 2025

DOI: doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i3.520



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 one of the population at risk groups that are increasing in number. Saying that the population at risk is a group of people whose health problems are likely to worsen due to influencing factors. According to the World Health Organization (WHO), elderly people refer to the population group aged 60 years and over.

Objective: The goal of the guessing object group activity therapy is to improve cognitive abilities. **Method:** The group has 3 stages, namely orientation, work stage and provision of guessing object therapy, where before starting we conduct a pre-test to measure the patient's level of knowledge of guessing object therapy and after finishing guessing objects we conduct a post-test. **Result:** Based on the results of this observation, it was obtained after conducting group activity therapy of guessing objects, the results of the post-test were that participants (80%) had a good level of knowledge, while 2 participants (20%) were still in the category of poor knowledge.

Conclusion: Group activity therapy Guess the Object can improve cognitive abilities, social interaction, self-confidence, and problem-solving skills, as well as provide fun and relaxation for participants. This activity can be one of the effective therapy options to improve the quality of life and well-being of individuals or groups.

Keywords: Group Activity Therapy, Guess the Object, Elderly

Latar Belakang

Lansia merupakan salah satu kelompok beresiko (*population at risk*) yang semakin meningkat jumlahnya. Mengatakan bahwa populasi beresiko adalah kumpulan orang-orang yang masalah kesehatannya memiliki kemungkinan akan berkembang lebih buruk karena adanya faktor-faktor yang mempengaruhi. Lansia sebagai populasi beresiko ini memiliki 3 karakteristik risiko kesehatan yaitu, risiko biologi termasuk risiko terkait usia, risiko sosial dan lingkungan dan risiko perilaku atau gaya hidup. Secara umum seorang lansia dikatakan lanjut usia (lansia) apabila usianya telah 65 tahun ke atas (Pany, 2020).

Menurut World Health Organization (WHO), lanjut usia atau lansia merujuk kepada kelompok penduduk yang berusia 60 tahun ke atas. Pada tingkat global, data tahun 2020 menunjukkan bahwa jumlah orang lanjut usia mencapai 1 miliar di seluruh dunia, dan diperkirakan akan meningkat menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030, mewakili satu dari enam orang secara global. Di Indonesia, prevalensi umur harapan hidup (UHH) penduduk mencapai 73,93 tahun pada tahun 2023. Terdapat peningkatan sebesar 0,23 tahun atau 0,31% dibandingkan dengan tahun sebelumnya, yang sebesar 73,70 tahun pada 2022. Persentase penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia pada tahun 2022 mencapai 10,48%, mengalami penurunan sebesar 0,34% poin jika dibandingkan dengan tahun sebelumnya yang mencapai 10,82% (Badan Pusat Statistik, 2023). Prevalensi lansia di DKI Jakarta mencapai 1 juta orang lebih atau 10,13% pada Tahun 2022. Persentase ini meningkat sekitar 1,23 persen dibandingkan Tahun 2020 yang sebesar 8,90 persen. Persentase lansia di wilayah kabupaten/kota berkisar antara 7 sampai 11 persen (Rahayu et al., 2024).

Terapi aktivitas kelompok merupakan salah satu terapi modalitas yang dilakukan perawat terhadap sekelompok klien yang mempunyai masalah keperawatan yang sama. Aktivitas digunakan sebagai terapi, dan kelompok digunakan sebagai target asuhan. Di dalam kelompok terjadi dinamika interaksi yang saling bergantung, saling membutuhkan, dan menjadi laboratorium tempat klien berlatih perilaku baru yang adaptif untuk memperbaiki perilaku lama yang maladaptive (S. Dewi & Nisra, 2024)

Salah satu penelitian Lumintang & Sada (2023) mengenai Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) yang telah dilakukan yaitu penerapan TAK tebak benda. Peningkatan fungsi kognitif pada lansia dapat dilakukan dengan TAK. Terapi tebak benda dapat digunakan sebagai terapi aktivitas kelompok. Terapi ini termasuk dalam kegiatan stimulasi sensori dengan menstimulasi panca indra dengan menggunakan Blind Guessing Game. Pada kegiatan perabaan, terapis menggunakan kegiatan tebak benda dimana partisipan hanya bisa meraba benda dalam kotak tertutup dimana partisipan tidak tahu nama benda yang dipegangnya. Melalui kegiatan perabaan yaitu tebak benda, lansia diajak untuk bisa memersepsikandan menstimulasi otak untuk dapat menyinkronkan antara benda yang dipegang dengan memori sebelumnya akan nama dari benda yang sedang dipegangnya. Hal ini melatih otak lansia untuk aktif kembali (Lumintang & Sada, 2023).

Berdasarkan observasi didapatkan bahwa lansia yang berada di panti werdha ayah bunda menderita penyakit masalah pada kulit, masalah pendengaran, dimensia, hipertensi, struk. Lansia yang berada di panti werdha kasih ayah bunda sebagian aktivitasnya mandiri dan sebagian perlu bantuan. Dalam kesehariannyawaktu lansia dihabiskan dengan melakukan kegiatan yang tersedia di panti seperti menonton tv, bermain catur, senam, berdoa,beribadah, berbincang dengan lansia lain. Dari hasil wawancara, diketahui bahwa sebagian besar lansia telah memiliki pemahaman mengenai Terapi Aktivitas Kelompok (TAK). Namun, masih banyak di antara mereka yang belum

mengetahui Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) tebak benda. Oleh karena itu, mahasiswa Profesi Ners Universitas Yatsi Madani akan melakukan terapi aktivitas kelompok (TAK) dengan terapi tebak benda pada lansia di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda. Lansia merupakan salah satu kelompok beresiko (*population at risk*) yang semakin meningkat jumlahnya. Mengatakan bahwa populasi beresiko adalah kumpulan orang-orang yang masalah kesehatannya memiliki kemungkinan akan berkembang lebih buruk karena adanya faktor-faktor yang mempengaruhi. Lansia sebagai populasi beresiko ini memiliki 3 karakteristik risiko kesehatan yaitu, risiko biologi termasuk risiko terkait usia, risiko sosial dan lingkungan dan risiko perilaku atau gaya hidup. Secara umum seorang lansia dikatakan lanjut usia (lansia) apabila usianya telah 65 tahun ke atas (Pany, 2020).

Menurut World Health Organization (WHO), lanjut usia atau lansia merujuk kepada kelompok penduduk yang berusia 60 tahun ke atas. Pada tingkat global, data tahun 2020 menunjukkan bahwa jumlah orang lanjut usia mencapai 1 miliar di seluruh dunia, dan diperkirakan akan meningkat menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030, mewakili satu dari enam orang secara global. Di Indonesia, prevalensi umur harapan hidup (UHH) penduduk mencapai 73,93 tahun pada tahun 2023. Terdapat peningkatan sebesar 0,23 tahun atau 0,31% dibandingkan dengan tahun sebelumnya, yang sebesar 73,70 tahun pada 2022. Persentase penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia pada tahun 2022 mencapai 10,48%, mengalami penurunan sebesar 0,34% poin jika dibandingkan dengan tahun sebelumnya yang mencapai 10,82% (Badan Pusat Statistik, 2023). Prevalensi lansia di DKI Jakarta mencapai 1 juta orang lebih atau 10,13% pada Tahun 2022. Persentase ini meningkat sekitar 1,23 persen dibandingkan Tahun 2020 yang sebesar 8,90 persen. Persentase lansia di wilayah kabupaten/kota berkisar antara 7 sampai 11 persen (Rahayu et al., 2024).

Terapi aktivitas kelompok merupakan salah satu terapi modalitas yang dilakukan perawat terhadap sekelompok klien yang mempunyai masalah keperawatan yang sama. Aktivitas digunakan sebagai terapi, dan kelompok digunakan sebagai target asuhan. Di dalam kelompok terjadi dinamika interaksi yang saling bergantung, saling membutuhkan, dan menjadi laboratorium tempat klien berlatih perilaku baru yang adaptif untuk memperbaiki perilaku lama yang maladaptive (S. Dewi & Nisra, 2024)

Salah satu penelitian Lumintang & Sada (2023) mengenai Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) yang telah dilakukan yaitu penerapan TAK tebak benda. Peningkatan fungsi kognitif pada lansia dapat dilakukan dengan TAK. Terapi tebak benda dapat digunakan sebagai terapi aktivitas kelompok. Terapi ini termasuk dalam kegiatan stimulasi sensori dengan menstimulasi panca indra dengan menggunakan Blind Guessing Game. Pada kegiatan perabaan, terapis menggunakan kegiatan tebak benda dimana partisipan hanya bisa meraba benda dalam kotak tertutup dimana partisipan tidak tahu nama benda yang dipegangnya. Melalui kegiatan perabaan yaitu tebak benda, lansia diajak untuk bisa memersepsikan dan menstimulasi otak untuk dapat menyinkronkan antara benda yang dipegang dengan memori sebelumnya akan nama dari benda yang sedang dipegangnya. Hal ini melatih otak lansia untuk aktif kembali (Lumintang & Sada, 2023).

Berdasarkan observasi didapatkan bahwa lansia yang berada di panti werdha ayah bunda menderita penyakit masalah pada kulit, masalah pendengaran, dimensia, hipertensi, struk. Lansia yang berada di panti werdha kasih ayah bunda sebagian aktivitasnya mandiri dan sebagian perlu bantuan. Dalam kesehariannyawaktu lansia dihabiskan dengan melakukan kegiatan yang tersedia di panti seperti menonton tv, bermain catur, senam, berdoa,beribadah, berbincang dengan lansia

lain. Dari hasil wawancara, diketahui bahwa sebagian besar lansia telah memiliki pemahaman mengenai Terapi Aktivitas Kelompok (TAK). Namun, masih banyak di antara mereka yang belum mengetahui Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) tebak benda. Oleh karena itu, mahasiswa Profesi Ners Universitas Yatsi Madani akan melakukan terapi aktivitas kelompok (TAK) dengan terapi tebak benda pada lansia di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda.

Tujuan

Tujuan dari Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) dengan terapi tebak benda adalah untuk meningkatkan kemampuan aktivitas motorik

Metode

Kegiatan ini dilaksanakan di panti Werdha Kasih Ayah Bunda, dengan tahap-tahap kegiatan sebagai berikut:

1. Tahap Orientasi

Tahap orientasi ini, leader membuka kegiatan dengan salam, memperkenalkan tim, menjelaskan tujuan dan manfaat terapi tebak benda, membagikan daftar hadir dan penyebaran kuesioner tingkat pengetahuan sebelum kegiatan serta membangun suasana yang nyaman dan saling percaya. Lansia memberikan respon positif dengan memperkenalkan diri dan menunjukkan ketertarikan terhadap kegiatan yang akan dilakukan.

2. Tahap Kerja

Tahap kerja lansia diajarkan dan dipandu untuk melakukan terapi tebak benda. Fasilitator mendemonstrasikan langkah-langkah terapi tebak benda, memastikan bahwa setiap lansia dapat mengikuti dengan baik. Musik juga digunakan untuk menciptakan suasana yang mendukung proses di mulainya tebak benda. Lansia terlihat mengikuti instruksi dengan tekun dan merasakan manfaat dari terapi ini.

3. Tahap Terminasi

Tahap Terminasi, leader memberikan kesempatan kepada lansia untuk berbagi pengalaman dan perasaan mereka setelah melakukan terapi tebak benda dan penyebaran kuesioner tingkat pengetahuan setelah kegiatan. Lansia mengungkapkan perasaan lebih tenang, rileks, dan nyaman. Leader kemudian memberikan pujian, membuat kesimpulan, dan menutup kegiatan dengan salam.

Hasil

Kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) Tebak Benda telah dilaksanakan di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda, diikuti oleh 10 orang peserta lansia dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. TAK dilakukan secara *offline*. Kegiatan ini bertujuan memperkenalkan terapi aktivitas kelompok dengan metode tebak benda, sekaligus meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kognitif peserta. Sebelum pelaksanaan permainan dimulai, peserta terlebih dahulu diminta untuk mengisi kuesioner pengetahuan terkait terapi aktivitas kelompok tebak benda. Berdasarkan hasil pengisian kuesioner awal tersebut, diketahui bahwa sebanyak 7 orang peserta (70%) memiliki tingkat pengetahuan kurang, dan 3 orang peserta (30%) memiliki tingkat pengetahuan baik. Setelah itu, peserta diberikan penjelasan mengenai pengertian terapi aktivitas kelompok, fungsi terapi tebak benda, serta tata cara pelaksanaan tebak benda.

Kegiatan dilanjutkan dengan pelaksanaan terapi aktivitas kelompok tebak benda. Seluruh peserta mengikuti kegiatan dengan penuh antusiasme. Sesi permainan dilaksanakan dengan menggunakan 10 jenis benda yang harus ditebak oleh peserta. Hasilnya, 8 benda berhasil ditebak dengan benar, sementara 2 benda tidak berhasil ditebak. Selama proses berlangsung, suasana kegiatan sangat

meriah, peserta tampak aktif bernyanyi diiringi musik dan saling memberikan semangat satu sama lain. Setelah kegiatan selesai, peserta kembali mengisi kuesioner yang sama untuk mengevaluasi perubahan tingkat pengetahuan setelah mengikuti terapi aktivitas kelompok. Hasil kuesioner akhir menunjukkan adanya peningkatan, yaitu sebanyak 8 orang peserta (80%) memiliki tingkat pengetahuan baik, sedangkan 2 orang peserta (20%) masih berada dalam kategori pengetahuan kurang.



Gambar 1. Kegiatan TAK Terapi Tebak benda

Kesimpulan

Kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) dengan metode tebak benda yang dilaksanakan di Panti Panti Werdha Kasih Ayah Bunda pada bulan Mei 2025 berjalan dengan lancar dan memberikan hasil yang positif. Seluruh peserta lansia menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung. Sebelum pelaksanaan, sebagian besar peserta memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai terapi tebak benda. Namun, setelah mengikuti kegiatan, terjadi peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan mereka mengenai manfaat terapi ini untuk melatih daya ingat dan konsentrasi.

Ucapan Terimakasih

Terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi dalam pelaksanaan kegiatan Terapi Aktivitas kelompok dengan Terapi Tebak Benda sehingga berjalan dengan lancar. Tim penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak Panti Werdha Kasih Ayah Bunda, kampus Universitas Yatsi Madani dan para peserta atas antusiasme dan partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung.

Daftar Pustaka

- 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.
- Dewi, P. I. (2022). *Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Demensia Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Kota Padang* (Vol. 33, Issue 1). Poltekkes Kemenkes Ri Padang.
- Dewi, S., & Nisra, R. (2024). *Edukasi Kognitif Pada Lansia Dengan Game Tebak Benda Di Panti*

Sosial Tresna Werda Husnul Khotimah. 8(3), 2020–2023.

- Faairin, A. A. (2021). *Gambaran Tingkat Kecemasan Keluarga Lansia Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Gentan Kecamatan Baki Kabupaten Sukoharjo*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Handayani, S. (2023). *Pengaruh Brain Gym Terhadap Fungsi Kognitif Lansia Dengan Demensia Di Rt 005/Rw 016 Kelurahan Pulo Gebang Kecamatan Cakung Jakarta Timur*. Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- 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.
- 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.
- 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>
- Pratama Aditya, A. E. (2022). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Penyakit Hipertensi Di Puskesmas Ii Denpasar Barat*. Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali Denpasar.
- 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.