

Peningkatan Fungsi Kognitif Lansia Melalui Terapi Aktivitas Kognitif

Freny Ravika Mbaloto¹, Estelle Lilian Mua², Robi Adikari Sekeon³, Denny Susanto⁴,
Ida Yanriatuti⁵, Sabarulin Tarigan⁶, Ni Luh Emilia⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Program Studi DIII Keperawatan, STIKes BK Palu

*e-mail: frenyravikambaloto@stikesbkpalu.ac.id

Received:
14.06.2023

Revised:
03.07.2023

Accepted:
11.07.2023

Available online:
24.07.2023

Abstract: *In general, the older a person is, the more susceptible they are to experiencing a decline in function, including cognitive function. The condition that often occurs in the elderly is a decrease in the ability to remember so that they often forget easily. Reduced cognitive function in the elderly is an early manifestation of dementia. Decreasing cognitive function in the elderly causes an increase in cognitive function disorders such as dementia which affects the ability to meet daily needs and a high degree of dependence on others. The elderly can fill their declining cognitive abilities by optimizing themselves through cognitive activities. Based on this, community service has been carried out targeting the elderly at PWST Tresno Mukti Turen. Through community service it is hoped that it can improve the cognitive function of the elderly. The implementation of this community service uses the method of assessment, observation, interviews, demonstrations. During the therapy, the elderly seemed enthusiastic about participating in all the activities. Cognitive therapy is effective in improving the cognitive function of the elderly if it is carried out routinely and scheduled in the daily activities of the elderly.*

Keywords: Cognitive therapy, puzzle therapy, art therapy, chess therapy, elderly

Abstrak: Pada umumnya semakin bertambah usia seseorang maka semakin rentan mengalami penurunan fungsi termasuk fungsi kognitif. Keadaan yang kerap kali terjadi pada lansia adalah menurunnya kemampuan mengingat sehingga sering akan mudah lupa. Berkurangnya fungsi kognitif pada lansia merupakan manifestasi awal demensia. Penurunan fungsi kognitif pada lansia menyebabkan peningkatan gangguan fungsi kognitif seperti demensia yang berdampak terhadap kemampuan memenuhi kebutuhan sehari-hari dan tingkat ketergantungan yang tinggi terhadap orang lain. Lansia dapat mengisi kemampuan kognitif mereka yang menurun dengan mengoptimalkan diri mereka sendiri melalui aktivitas kognisi. Berdasarkan hal tersebut telah dilakukan pengabdian kepada masyarakat dengan sasaran lansia di PWST Tresno Mukti Turen. Melalui pengabdian kepada masyarakat diharapkan dapat meningkatkan fungsi kognitif lansia. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode pengkajian, observasi, wawancara, demonstrasi. Saat terapi berlangsung, para lansia tampak antusias mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Terapi kognitif efektif dalam meningkatkan fungsi kognitif lansia jika dilaksanakan rutin dan dijadwalkan dalam aktivitas keseharian lansia.

Kata Kunci: Terapi kognitif, terapi puzzle, terapi menggambar, terapi catur, lanjut Usia

1. PENDAHULUAN

Gangguan kognitif adalah salah satu kondisi terkait penuaan, yang ditandai dengan gangguan kapasitas untuk mengingat, belajar, berkonsentrasi, dan membuat keputusan yang memengaruhi kehidupan sehari-hari (Putkonen et al., 2011). Gangguan kognitif mengacu pada satu atau beberapa fungsi kognitif yang disebutkan di atas terganggu, sehingga memengaruhi daya ingat, belajar, dan kemampuan pengambilan keputusan individu dalam kehidupan sehari-hari. Penuaan adalah faktor paling signifikan yang mempengaruhi penurunan fungsi kognitif seseorang. Dengan bertambahnya usia, orang lanjut usia biasanya mengalami penurunan fungsi tersebut (Jiang et al., 2021). Gangguan kognitif dikeluhkan oleh 39% lanjut usia yang berusia 50-59 tahun, meningkat menjadi lebih dari 85% pada usia lebih dari 80 tahun (Benya et al., 2021).

Gangguan yang terus menerus dapat menyebabkan penyakit neurodegeneratif seperti demensia. Demensia adalah sindrom yang memengaruhi ingatan, pemikiran, perilaku, dan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Evi et al., 2021). Prevalensi dan kejadian menunjukkan bahwa jumlah penderita demensia akan terus bertambah terutama di negara-negara transisi demografi. Jumlah total penderita demensia di seluruh dunia pada tahun 2010 diperkirakan mencapai 35,6 juta dan diproyeksikan hampir dua kali lipat setiap 20 tahun, menjadi 65,7 juta pada tahun 2030 dan 115,4 juta pada tahun 2050. Jumlah total kasus demensia baru masing-masing tahun di seluruh dunia hampir 7,7 juta, menyiratkan satu kasus baru setiap empat detik (World Health

Organization, 2012). Estimasi jumlah penderita Penyakit demensia alzhemeir di Indonesia pada tahun 2013 mencapai satu juta orang. Jumlah itu diperkirakan akan meningkat drastis menjadi dua kali lipat pada tahun 2030, dan menjadi empat juta orang pada tahun 2050 (Kementrian kesehatan RI, 2014).

Penurunan fungsi kognitif pada lansia menyebabkan peningkatan gangguan fungsi kognitif seperti demensia yang berdampak terhadap kemampuan memenuhi kebutuhan sehari-hari dan tingkat ketergantungan yang tinggi terhadap orang lain (Supriyatno & Fadhilah, 2016). Lansia dapat mengisi kemampuan kognitif mereka yang menurun dengan mengoptimalkan diri mereka sendiri melalui aktivitas kognisi (Yu & Wei, 2021). Aktivitas kognitif adalah aktivitas yang melibatkan kegiatan berfikir (Wreksoatmodjo, 2015). Kegiatan yang melibatkan fungsi berfikir dapat memperlambat proses penurunan fungsi kognitif (Putkonen et al., 2011). Latihan kognitif yang dapat diberikan terhadap lansia yaitu bermain catur, terapi membuat keterampilan melalui kerajinan tangan, menggambar dan terapi Puzzle. Latihan ini melatih otak untuk mengingat dan tidak mudah pikun, melalui permainan dan keterampilan lansia akan terangsang daya ingat dan kreatifnya untuk berpikir dan melakukannya dengan perasaan gembira dan antusias yang tinggi (Arisandi, 2023).

STIKes Bala Keselamatan Palu adalah salah satu Sekolah Tinggi Kesehatan yang ada di Kota Palu, Propinsi Sulawesi Tengah. STIKes Bala Keselamatan Palu dengan keunggulan keperawatan gerontik melakukan pengabdian kepada masyarakat melalui kegiatan praktek belajar klinik di PWST Bala Keselamatan Indonesia Tresno Mukti di Turen Jawa Timur.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 21 s/d 27 Maret 2023 di PWST Tresno Mukti Turen. Sasaran adalah seluruh lansia di PWST Tresno Mukti Turen. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode pengisian kuesioner, observasi, wawancara, demonstrasi dan dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Kegiatan dilaksanakan selama 7 hari dan di ikuti oleh 24 lansia.

a. Tahap persiapan

Dalam persiapan kegiatan yang dilakukan adalah mengirimkan surat permohonan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ke PSTW Tresno Mukti serta Proposal Program yang akan dilaksanakan di tempat tersebut.

b. Tahap Pelaksanaan

1. Setelah tiba di PWST Tresno Mukti, mengadakan pertemuan dengan pimpinan PWST pengenalan awal dengan pimpinan, staf dan membicarakan kegiatan yang akan dilaksanakan di PWST.
2. Selanjutnya pendataan/pengkajian untuk mendapatkan gambaran kemampuan kognitif lansia dengan menggunakan pengkajian MMSE.
3. Melakukan tabulasi data hasil pengkajian, kemudian menyusun program dan rencana terapi.
4. Melakukan presentasi kepada opsir pemimpin dan staf PWST terkait hasil pengkajian dan membuat program kerja serta menyusun jadwal kegiatan.
5. Setelah presentasi kegiatan dan mendapat persetujuan selanjutnya pelaksanaan terapi sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan

c. Tahap Evaluasi

Kegiatan yang dilakukan pada tahap evaluasi yaitu dengan kembali melakukan pengkajian kepada seluruh lansia kemudian membandingkan hasil yang diperoleh dengan hasil pada pengkajian awal untuk melihat keberhasilan terapi. Setelah hasil diperoleh kemudian dilanjutkan dengan menyusun laporan pengabdian kepada masyarakat, laporan hasil tersebut selanjutnya dipresentasikan kepada opsir pemimpin dan staf PWST untuk dapat ditindaklanjuti pada program kegiatan rutin PWST.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil kegiatan

Kegiatan diawali dengan mengadakan pertemuan dengan pimpinan PWST dan staf untuk membicarakan kegiatan yang akan dilaksanakan di PWST dan lansia yang siap mengikuti kegiatan sebanyak 24 orang. Selanjutnya pendataan/pengkajian untuk mendapatkan gambaran kemampuan kognitif lansia dengan menggunakan pengkajian MMSE. Item yang dinilai terkait orientasi, registrasi, perhatian dan kalkulasi, mengingat dan bahasa. Kegiatan ini dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa program studi diploma tiga keperawatan STIKes Bala Keselamatan Palu.

Berikut tahapan pelaksanaan kegiatan terapi kognitif secara garis besar :

1. Pengkajian awal



Gambar 1. Pengisian kuesioner

Gambar 1 menjelaskan pelaksanaan pengkajian awal untuk memperoleh informasi terkait fungsi kognitif lansia di PWST Tresno Mukti. Pengkajian dilaksanakan tanggal 21 Maret 2023 dengan metode pengisian kuesioner terhadap 24 lansia. Untuk mendukung hasil pengkajian yang diperoleh melalui penyebaran kuesioner maka dilakukan observasi dan wawancara dengan lansia dan opsir pengurus. Analisis dilakukan berdasarkan distribusi frekuensi data primer yang diperoleh dari kuesioner pengumpulan data pada lansia di PWST Tresno Mukti. Hasil yang diperoleh dari 24 lansia 8 lansia (33%) dengan skor ≥ 22 (kategori fungsi kognitif baik), 13 lansia (54%) memperoleh skor ≤ 21 (kategori kerusakan kognitif) dan 3 lansia (13%) diperoleh hasil tidak dapat berbicara.

2. Pelaksanaan program terapi kognitif

Kegiatan ini dilaksanakan setelah hasil pengkajian disetujui oleh pimpinan PWST dan staf pada presentasi hasil pengkajian, dan disepakati terapi kognitif yang akan dilakukan adalah terapi puzzle, tebak gambar dan bermain catur. Pelaksanaan terapi kognitif dijadwalkan setiap hari pada pukul 09.00 s/d 11.30.



Gambar 2. Terapi kognitif puzzle

Terapi yang dilakukan sesuai gambar 2 yaitu bermain puzzle. Salah satu terapi kognitif yang dapat diberikan kepada lansia yaitu dengan mengajak mereka bermain puzzle. Hal ini bertujuan untuk melatih organ otak untuk mengingat dan tidak mudah pikun (Ruswandi & Supriatun, 2022).



Gambar 3. Terapi kognitif tebak gambar

Selanjutnya pada gambar 3 terlihat lansia melaksanakan terapi tebak gambar. Permainan tebak gambar dapat merangsang perasaan, daya ingat dan semangat lansia dalam berperan aktif dalam kegiatan. Dengan demikian lansia merasa gembira dan tidak merasa bosan (Arisandi, 2023).



Gambar 4. Terapi kognitif bermain catur

Demikian halnya dengan terapi pada gambar 3.4 yaitu bermain catur. Tujuan permainan ini yaitu untuk menyegarkan daya ingat, melatih otak untuk tetap berfungsi dengan baik, membangkitkan semangat dan membuat perasaan gembira (Benya et al., 2021).

3. Evaluasi

Evaluasi dilaksanakan pada tanggal 27 Maret 2023 yaitu dengan melakukan pengkajian kembali terhadap fungsi kognitif lansia untuk melihat efek pelaksanaan terapi kognitif. Hasil yang diperoleh yaitu dari 24 lansia 13 lansia (54%) memperoleh skor ≥ 22 (kategori fungsi kognitif baik), 6 lansia (25%) dengan skor ≤ 21 (kategori kerusakan kognitif) dan 5 lansia (21%) didapati data tidak dapat berbicara. Hasil evaluasi ini kemudian dibandingkan dengan hasil pengkajian awal, selanjutnya disusun laporan kegiatan untuk dipresentasikan pada pimpinan PWST dan staf pada acara penarikan mahasiswa.



Gambar 5. Foto bersama lansia, staf, dan pimpinan PWST

Gambar 3.5 bersama lansia dan seluruh staf beserta pimpinan PWST melakukan foto bersama. Dokumentasi ini dilakukan diakhir acara ramah tamah yang dirangkaikan dengan penarikan mahasiswa STIKes Bala Keselamatan Palu, dengan demikian seluruh kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah selesai dilaksanakan.

B. Pembahasan kegiatan terapi kognitif

Kegiatan ini dilaksanakan selama 7 hari, lansia terlihat antusias dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Hasil yang diperoleh pada kegiatan ini yaitu terapi kognitif puzzle, tebak gambar dan bermain catur dapat meningkatkan fungsi kognitif lansia, terlihat dari hasil pengkajian dengan instrumen MMSE, terjadi peningkatan jumlah lansia dengan fungsi kognitif baik, dari sebelum terapi kognitif 8 lansia dan sesudah terapi kognitif menjadi 13 lansia.

Fungsi kognitif merupakan proses yang melibatkan kemampuan berpikir dan daya ingat untuk memperoleh informasi yang disebut pengetahuan. Pada umumnya semakin bertambah usia seseorang maka semakin rentan mengalami penurunan fungsi termasuk fungsi kognitif. Keadaan yang kerap kali terjadi pada lansia adalah menurunnya kemampuan mengingat sehingga sering akan mudah lupa. Berkurangnya fungsi kognitif pada lansia merupakan manifestasi awal demensia. Penatalaksanaan pada demensia dapat melalui terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi yang dapat dilakukan yaitu terapi atau latihan kognitif antara lain terapi puzzle, tebak gambar dan bermain catur (Arisandi, 2023). Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa terapi kognitif efektif dalam meningkatkan kemampuan kognitif lansia. Terapi puzzle sebagai salah satu alternatif untuk mengatasi gangguan kognitif pada lansia (Isnaini & Komsin, 2020; Komsin & Isnaini, 2020; Nawangsasi, 2017). Selanjutnya didukung dengan hasil penelitian Agung (2016) & Noda et al., (2019) permainan catur sebagai salah satu intervensi yang memberikan dampak nyaman terhadap kognitif lansia dengan demensia. Demikian juga halnya dengan penelitian Wang & Li (2016) diperoleh hasil bahwa terapi menggambar dapat menjadi alternatif komunikasi pasien demensia yang mengalami gangguan bahasa, memelihara serta mengembangkan koordinasi dan keterampilan motorik halus pasien demensia.

4. KESIMPULAN

Terapi kognitif efektif dalam meningkatkan fungsi kognitif lansia jika dilaksanakan rutin dan dijadwalkan dalam aktivitas keseharian lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada STIKes Bala Keselamatan Palu yang telah memfasilitasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan sasaran lansia di PWST Tresno Mukti Turen, pimpinan dan seluruh staf PWST Tresno Mukti Turen dan juga kepada mahasiswa-mahasiswi prodi diploma tiga keperawatan yang turut mengambil bagian dalam pelaksanaan kegiatan sehingga dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, W. W. L. (2016). *Pengaruh Chess Game (Permainan Catur) Terhadap Pikiran Nyaman (Kognitif) Pada Lansia Demensia di Desa Karanggeneng Kabupaten Lamongan* [Airlangga]. <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/52355>
- Arisandi, Y. (2023). *Buku Keperawatan Gerontik*. Nasya Expanding Management.
- Benya, R., Sulistyowati, D., Endah, R., Wahyu, K., Susyanti, S., Suryanti, & Rachmawaty. (2021). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Adanu Adimata.
- Evi, S., Gultom, R., Siregar, R., & Satya, A. (2021). *Reminiscence Membantu Mencegah Kejadian Demensia Pada Lansia*. Zahir Publishing.
- Isnaini, N., & Komsin, N. K. (2020). Gambaran Fungsi Kognitif Pada Lansia Dengan Pemberian Terapi Puzzle. *Human Care Journal*, 5(4), 1060. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i4.854>
- Jiang, H., Li, Y., Yan, L. L., Jin, X., Wang, H., & Ji, J. S. (2021). Cognitive impairment and all-cause mortality among Chinese adults aged 80 years or older. *Brain and Behavior Published, July*, 1–11. <https://doi.org/10.1002/brb3.2325>
- Kementrian kesehatan RI. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2013*. Kementrian Kesehatan RI. <https://doi.org/351.770.212 Ind P>
- Komsin, N. K., & Isnaini, N. (2020). Pengaruh Crossword Puzzle Therapy (CPT) terhadap Fungsi Kognitif Lansia Di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Sudagaran Banyumas. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 7(2), 6–15.
- Nawangsasi, D. N. (2017). Pengaruh Terapi Puzzle Terhadap Tingkat Demensia Lansia di Wilayah Krapakan Caturharjo Pandak Bantul. *Jurnal Kesehatan*, 03(1), 1–17.
- Noda, S., Shiotsuki, K., & Nakao, M. (2019). The effectiveness of intervention with board games: A systematic review. *BioPsychoSocial Medicine*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s13030-019-0164-1>
- Putkonen, P., Kaaya, E. E., Bottiger, D., Li, S. L., Nilsson, C., Biberfeld, P., & Biberfeld, G. (2011). Cognitive Impairment. *Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention*, 6(3), 257–263. <https://doi.org/10.1097/00002030-199203000-00002>
- Ruswandi, I., & Supriatun, E. (2022). *Keperawatan Gerontik*. CV.Adanu ABimata. https://www.google.co.id/books/edition/KEPERAWATAN_GERONTIK_Pengetahuan_Praktis/hPWUEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=terapi+okupasi+lansia&pg=PA120&printsec=frontcover
- Supriyatno, H., & Fadhillah, N. (2016). Fungsi Kognitif Lansia Mempengaruhi Tingkat Kemandirian Dalam Pemenuhan Aktivitas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(9). <https://doi.org/10.35952/jik.v5i9.21>
- Wang, Q.-Y., & Li, D.-M. (2016). Advances in art therapy for patients with dementia. *Chinese Nursing Research*, 3(3), 105–108. <https://doi.org/10.1016/j.cnre.2016.06.011>
- World Health Organization. (2012). *Dementia*. Alzheimer's Disease International.
- Wreksoatmodjo, B. R. (2015). Aktivitas Kognitif Mempengaruhi Fungsi Kognitif Lanjut Usia di Jakarta. *Cermin Dunia Kedokteran*, 42(1), 7–13.
- Yu, S., & Wei, M. (2021). The influences of community-enriched environment on the cognitive trajectories of elderly people. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph18168866>