



TERAPI AKTIVITAS KELOMPOK “TEBAK BENDA” DI BALAI PENYANTUNAN SOSIAL LANJUT USIA TERLANTAR “SENJA CERAH” PANIKI – MANADO

Cyntia Theresia Lumintang*, Fidy Randy Sada

Fakultas Keperawatan, Universitas Katolik De La Salle Manado, Jl. Kairagi I Jl. Kombos-Manado, Kairagi Satu,
Kec. Mapanget, Kota Manado, Sulawesi Utara, Indonesia

*clumintang@unikadelasalle.ac.id

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 benda ini adalah untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia di Balai Penyantunan Sosial Lanjut Usia Terlantar Senja Cerah Paniki Manado. Peserta kegiatan ini adalah lanjut usia di Wisma Proklamasi yang berjumlah 12 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 dan fungsinya dengan benar. Dapat disimpulkan kegiatan ini dapat membantu dalam meningkatkan fungsi kognitif pada lansia lewat terapi aktivitas kelompok tebak benda.

Kata kunci: lanjut usia; tebak benda; terapi aktivitas kelompok

GROUP ACTIVITY THERAPY: “GUESS OBJECTS” IN BALAI PENYANTUNAN SOSIAL LANJUT USIA TERLANTAR “SENJA CERAH” PANIKI – MANADO

ABSTRACT

Elderly experience changes in the function of the body's systems, one of which is a decrease in cognitive function. Group activity therapy is one of the modality therapies that can be done by nurses to the elderly group to improve cognitive function in the elderly. Guess objects is a choice of group activity therapy in the elderly which improves cognitive function. The purpose of implementing this group guessing activity therapy activity is to improve cognitive function in the elderly in Balai Penyantunan Sosial Lanjut Usia Terlantar Senja Cerah Paniki Manado. The participants in this activity were the elderly at Wisma Proklamasi, totaling 12 people. The methods used in this activity are lectures, demonstrations and discussions. The results of the activity showed that the elderly were actively and enthusiastically involved in this activity and were able to correctly guess objects and their functions. It can be concluded that this activity can help improve cognitive function in the elderly through group guessing activity therapy.

Keywords: elderly; guess objects; group activity therapy

PENDAHULUAN

Pada usia lanjut dapat terjadi perubahan-perubahan fungsi sistem dari tubuh. Sistem tubuh yang dapat mengalami perubahan ini adalah sistem kognitif. (Kurniawati, 2022).

Berdasarkan data Susenas Badan Pusat Statistik RI tahun 2010 (BPS, 2010), didapatkan data bahwa lansia yang mengalami kesulitan dalam mengingat atau berkonsentrasi akhirnya berujung pada tanda dan gejala awal dari demensia (Sujiono et al., 2014). Peningkatan fungsi kognitif pada lansia dapat dilakukan dengan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK). Terapi aktifitas kelompok adalah suatu jenis terapi aktivitas pada lansia atas kelompok penderita bersama-sama yang diberikan dengan cara bertukar pikiran antar lansia dalam satu kelompok dan kegiatan ini dipimpin oleh terapis. Terapi Aktivitas Kelompok juga merupakan salah satu terapi modalitas yang dilakukan perawat kepada kelompok lansia yang mempunyai masalah keperawatan yang sama dimana terjadi dinamika interaksi yang saling bergantung, saling membutuhkan dan menjadi laboratorium tempat lansia melatih perilaku baru yang adaptif untuk memperbaiki perilaku yang maladaptive, sehingga TAK dapat menjadi salah satu alternatif dalam meningkatkan fungsi kognitif lansia (Krisnawati, 2020).

Terapi kognitif sendiri dapat mencegah menurunnya daya ingat seseorang. Terapi kognitif menitikberatkan fokusnya pada tujuan dan masalah dari keadaan saat itu (Meilisa, 2016). Terapi ini melihat individu sebagai seorang pembuat keputusan. Terapi kognitif telah terbukti efektif dalam menangani masalah kecemasan, gangguan mood, gangguan kepribadian, schizophrenia dan substance abuse. Aplikasi terapi kognitif dipakai dalam dunia pendidikan maupun pekerjaan. Piaget merupakan salah satu pakar yang membuat terapi kognitif dapat dikenal di awal tahun 1960-an. (Ibda, 2015) 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 mempersepsikan dan menstimulasi otak untuk dapat mensinkronkan antara benda yang dipegang dengan memori sebelumnya akan nama dari benda yang sedang dipegangnya. Hal ini melatih otak lansia untuk aktif kembali (Sujiono, 2018) sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi tebak benda dapat digunakan sebagai terapi pada lansia.

Balai Penyantunan Sosial Lanjut Usia Terlantar Senja Cerah Paniki Manado merupakan salah satu Panti Sosial yang terdapat di Sulawesi Utara. Di panti ini, beberapa lansia mengalami keterbatasan dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari, namun masih ada lansia yang dapat melakukan aktivitasnya secara mandiri. Dalam kesehariannya, lansia menghabiskan waktu dengan melakukan kegiatan yang sudah dijadwalkan oleh panti, namun ada beberapa lansia yang tidak mau ataupun tidak mampu mengikuti kegiatan yang dilaksanakan. Pada kelompok lansia seringkali ditemukan adanya penurunan fungsi tubuh, baik dari segi kognitif, persepsi, sensori dan motorik. Gangguan kognitif pada lansia berupa disorientasi terhadap waktu, tempat dan menjadi pelupa. Selain itu lansia juga mengalami gangguan pada kemampuan dalam memberikan pendapat dan mencari solusi dari permasalahan yang dialami. Gangguan lain yang dapat terjadi adalah gangguan interaksi dan aktifitas sehari-hari. Oleh sebab itu dalam kegiatan terapi aktivitas kelompok ini kami ingin melatih kemampuan sensorik, motorik dan kognitif dari para lansia dengan terapi

kognitif berupa tebak gambar dengan tujuan meningkatkan fungsi kognitif pada lansia di Balai Penyantunan Sosial Lanjut Usia Terlantar Senja Cerah Paniki Manado.

METODE

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah, demonstrasi dan diskusi pada tanggal 07 Maret pukul 09.00 WITA sampai 12.00 WITA di Balai Penyantunan Sosial Lanjut Usia Terlantar “Senja Cerah” Paniki. Peserta dari kegiatan ini adalah para lansia yang tinggal di Wisama Proklamasi. Proses pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap orientasi, pada tahap ini para peserta diberikan penjelasan mengenai tujuan dari kegiatan terapi kognitif : tebak benda dan peraturan-peraturan yang akan ditetapkan dalam proses kegiatan. Selanjutnya masuk pada tahap kerja, dimana para peserta kegiatan diberikan penjelasan mengenai cara bermain dengan metode demonstrasi. Pada tahap ini peserta dibagi menjadi 2 kelompok, kemudian mata para peserta akan ditutup dengan penutup mata. Selanjutnya lansia diinstruksikan untuk memasukkan tangan ke dalam kardus dan menebak benda yang ditemukan beserta fungsi dari benda tersebut. Pada tahap akhir yaitu terminasi, dilakukan evaluasi dari segi struktur, proses maupun hasil terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini akan diadakan di Balai Penyantunan Sosial Lanjut Usia Terlantar “Senja Cerah” Paniki kepada para lanjut usia yang tinggal di wisma proklamasi. Para peserta dibagi kedalam dua kelompok dan diberikan terapi aktivitas kelompok tebak benda. Salah satu perwakilan kelompok akan diminta untuk memasukkan tangan ke dalam kardus sambil ditutup matanya dan menyebutkan nama dari benda yang didapatkan. Selanjutnya anggota kelompok membantu dengan menyebutkan fungsi dari benda yang didapatkan tersebut. Terapi ini membuat semua peserta perlu mengoptimalkan fungsi kognitif dalam menebak ataupun menyebutkan fungsi dari benda yang didapatkan. Hal ini sejalan dengan rekomendasi peningkatan fungsi kognitif dari lansia yang dikemukakan oleh Bahtiar pada tahun 2023 dimana dalam rangka meningkatkan fungsi kognitif pada lansia maka perlu dilakukan berbagai cara salah satunya dengan melakukan permainan otak pada lansia.

Terapi aktivitas kelompok tebak benda ini, dilakukan dengan cara membagi para lansia kedalam dua kelompok yang saling bersaing untuk menebak lebih banyak benda dan menyebutkan fungsi dari benda yang ditebak. Reinforcement diberikan bagi lansia yang dapat menebak dan menyebutkan fungsi benda dengan benar. Para lansia yang mengikuti kegiatan ini sangat senang dan antusias. Hal ini sejalan dengan kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh Emilia et al pada tahun 2022, dimana para lansia yang mengikuti kegiatan terapi aktivitas kelompok menjadi aktif dan antusias. Permainan tebak benda ini juga meningkatkan kebersamaan dari para lansia lewat kegiatan bersama. Hal ini sejalan dengan kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh Sigalingging et al pada tahun 2021, yang memperoleh hasil peningkatan semangat dan kebersamaan dari para lansia lewat pelaksanaan kegiatan terapi aktivitas kelompok. Selain itu keterlibatan generasi muda dalam mendampingi lanjut usia dalam kegiatan ini selaras dengan anjuran dari Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Go Lantang (Lansia Tangguh) pada

tahun 2023 dimana dukungan dari para generasi muda terhadap lansia dapat membantu lanjut usia untuk meningkatkan kesehatan, merasa lebih bahagia dan dihargai (BKKBN, 2023).

Berikut gambar dari proses kegiatan terapi aktivitas kelompok yang dilakukan :



Gambar 1. Penjelasan mengenai terapi aktivitas kelompok Tebak Benda



Gambar 2. Terapi Aktivitas Kelompok: Tebak Benda oleh Lansia

Pada akhir dari kegiatan ini dilakukan evaluasi baik dari segi struktur, proses maupun hasil. Secara struktur, semua peserta, leader, co leader, fasilitator maupun observer semuanya berperan dengan baik dan menjalankan tugasnya masing-masing. Kemudian secara proses, kegiatan ini sudah berjalan sesuai dengan rencana dimana waktu, tempat dan peserta sesuai dengan perencanaan kegiatan. Selanjutnya untuk hasil dari kegiatan ini, pelaksanaan dari kegiatan ini semua berjalan dengan baik dan lancar, serta para peserta terlibat aktif dan antusias serta mampu menyebutkan benda dan fungsinya dengan benar selama mengikuti kegiatan ini. Hasil dari kegiatan ini sesuai dengan penelitian dari Amtonis & Fata pada 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 serabu sarat pada lanjut usia (Wahyuni & Nisa, 2016), sehingga aktivitas-aktivitas seperti ini perlu dilakukan pada lansia untuk meningkatkan fungsi kognitifnya.

Hasil dari pelaksanaan kegiatan ini juga sejalan dengan penelitian dari Krisnawati pada tahun 2020 dimana pelaksanaan Terapi Aktivitas Kelompok dapat membantu dalam meningkatkan fungsi kognitif pada lansia. Kemudian hasil penelitian dari Widari et al pada tahun 2022 menunjukkan sebanyak 100% peserta lansia mengalami peningkatan fungsi kognitif setelah diberikan terapi aktivitas kelompok. Hal yang sama juga terlihat dalam kegiatan terapi aktivitas kelompok yang dilakukan oleh Astuti et al pada tahun 2023 yang menunjukkan pemberian terapi aktivitas kelompok membantu dalam mempertahankan fungsi kognitif pada lansia.

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.

DAFTAR PUSTAKA

- Amtonis, I., & Fata, U. H. (2014). Pengaruh Senam Otak Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif. *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, 1(2).
- Astuti, W., Susanti, E., Nurhayati, L., Marhamah, E., Rusminah, R., Susanti, I., & Bagus, F. (2023). Upaya Peningkatan Fungsi Kognitif dengan Permainan Teka Teki Silang Pada Lansia Demensia. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat: Peduli Masyarakat*, 3(1 SE-Articles). <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/PSNPKM/article/view/1623>
- Bahtiar, R. F. (2023). *Mampukah Latihan Otak Meningkatkan Fungsi Kognitif pada Lansia?* Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan.

- BKKBN. (2023). *Generasi Muda Peduli Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Lansia. Go Lansia Tangguh.*
- BPS. (2010). *Badan Pusat Statistik.* Badan Pusat Statistik.
- 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).
- Ibda, F. (2015). Perkembangan Kognitif: Teori Jean Piaget. *Intelektualita*, 3(1).
- 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).
- Kurniawati, U. (2022). *Asuhan Keperawatan Pada Lansia Gangguan Neurosensori dengan Masalah Keperawatan Gangguan Memori di UPT Panti Sosial Tresna Werdha Magetan.* UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO.
- Meilisa, K. (2016). Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) Stumulasi Persepsi dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Lansia. *Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.*
- 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).
- 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.
- Wahyuni, A., & Nisa, K. (2016). Pengaruh Aktivitas dan Latihan Fisik terhadap Fungsi Kognitif pada Penderita Demensia. *MAJORITY*, 5(4).
- Widari, N. P., Dewi, E., & Astawa, I. K. (2022). Pengaruh Senam Otak Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia di RW VI Perumahan Medokan Asri Barat Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 7(1) SE-Articles).
<https://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/d3kep/article/view/324>