



Peningkatan Fungsi Kognitif Lansia Melalui Terapi Modalitas Tebak Benda

Subhannur Rahman¹, Ni Made Ayu Komang Dewi², Hamsudin Ramadhani³, Arisa Angelia Christy⁴, Cici Anggraina Maulida⁵, Endah Natasya Br Girsang⁶, Mardha Tillah⁷

^{1,2} Dosen Jurusan Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia Banjarmasin

³⁻⁷ Mahasiswa Jurusan Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia Banjarmasin

Penulis Korespondensi: cicianggraina470@gmail.com

Abstract. *Cognitive decline is a significant health issue among the elderly, characterized by diminished memory and concentration, which can reduce their quality of life. This community service activity aimed to increase the knowledge of the elderly and nursing home administrators regarding the importance of cognitive stimulation through "guess the object" modality therapy. The methods used included health education, demonstrations, and direct practice with 8 elderly residents at Wisma Nusa Indah, PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru. The results of the activity showed that after the intervention, the elderly were better able to recognize and mention the names and functions of objects. Furthermore, there was an increase in enthusiasm and active participation from the participants. The conclusion of this service is that "guess the object" modality therapy is an effective and simple non-pharmacological stimulation to maintain cognitive function in the elderly.*

Keywords: *Elderly Cognitive Function, Guess the Object Modality Therapy, PPRSLU.*

Abstrak. Penurunan fungsi kognitif merupakan masalah kesehatan yang signifikan pada lansia, ditandai dengan berkurangnya daya ingat dan konsentrasi yang dapat menurunkan kualitas hidup. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia serta pengelola panti mengenai pentingnya stimulasi kognitif melalui terapi modalitas tebak benda. Metode yang digunakan meliputi edukasi kesehatan, demonstrasi, dan praktik langsung kepada 8 orang lansia di Wisma Nusa Indah, PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa setelah intervensi, lansia mampu mengenali dan menyebutkan nama serta fungsi benda dengan lebih baik. Selain itu, terdapat peningkatan antusiasme dan partisipasi aktif dari para peserta. Simpulan dari pengabdian ini adalah terapi modalitas tebak benda efektif sebagai stimulasi nonfarmakologis sederhana untuk mempertahankan fungsi kognitif lansia.

Kata kunci: Fungsi Kognitif Lansia, Terapi Modalitas Tebak Benda, PPRSLU

1. LATAR BELAKANG

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, dan kognitif seiring bertambahnya usia. Penurunan fungsi kognitif pada lansia menjadi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang sering ditemukan, ditandai dengan menurunnya daya ingat, konsentrasi, kemampuan berpikir, serta kemampuan mengenali benda dan lingkungan sekitar. Penurunan fungsi kognitif yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak pada penurunan kemandirian dan kualitas hidup lansia (World Health Organization, 2021).

Data menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kognitif pada lansia terus meningkat seiring bertambahnya angka harapan hidup. World Health Organization (2021) melaporkan bahwa sekitar 15–20% lansia di dunia mengalami gangguan kognitif

ringan, yang berpotensi berkembang menjadi demensia apabila tidak mendapatkan intervensi yang tepat. Di Indonesia, peningkatan jumlah lansia juga diikuti dengan meningkatnya kasus gangguan kognitif, yang menjadi tantangan dalam pelayanan kesehatan dan sosial bagi lansia.

Proses penuaan secara alami menyebabkan terjadinya perubahan biologis pada sistem saraf, seperti penurunan jumlah neuron dan melambatnya transmisi impuls saraf, yang berpengaruh terhadap fungsi kognitif. Selain faktor biologis, faktor psikososial seperti kurangnya aktivitas mental, keterbatasan interaksi sosial, serta minimnya stimulasi kognitif turut mempercepat penurunan fungsi kognitif pada lansia. Lansia yang tinggal di Pusat Pelayanan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PPRSLU) berisiko lebih tinggi mengalami penurunan fungsi kognitif akibat keterbatasan aktivitas yang melibatkan stimulasi mental secara rutin.

Hasil survei dan observasi awal yang dilakukan di PPRSLU menunjukkan bahwa sebagian lansia mengalami kesulitan dalam mengingat nama benda, mengenali fungsi benda sehari-hari, serta mengalami penurunan konsentrasi saat berinteraksi. Selain itu, aktivitas yang berfokus pada stimulasi kognitif masih terbatas, dan penurunan fungsi kognitif sering dianggap sebagai bagian normal dari proses penuaan sehingga kurang mendapatkan perhatian khusus.

Padahal, berbagai penelitian menunjukkan bahwa stimulasi kognitif yang dilakukan secara rutin dapat membantu mempertahankan dan meningkatkan fungsi kognitif lansia. Salah satu bentuk stimulasi yang sederhana dan mudah diterapkan adalah terapi modalitas tebak benda. Terapi ini melibatkan penggunaan indera penglihatan dan perabaan untuk merangsang daya ingat, konsentrasi, serta kemampuan mengenali benda, sehingga dapat membantu mengaktifkan fungsi kognitif lansia secara optimal.

Oleh karena itu, diperlukan suatu program penyuluhan dan intervensi yang terstruktur mengenai peningkatan fungsi kognitif lansia melalui terapi modalitas tebak benda di PPRSLU. Program ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan lansia dan pengelola panti mengenai pentingnya stimulasi kognitif, serta menjadi upaya preventif dan rehabilitatif dalam memperlambat penurunan fungsi kognitif dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

2. METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2026 di Wisma Nusa Indah PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru. Sasaran kegiatan adalah 8 orang lansia yang menetap di wisma tersebut. Alat dan bahan yang digunakan meliputi kardus, cat warna, serta berbagai benda sehari-hari seperti botol, gelas, sendok, sendal, dan sepatu.

Tahapan pelaksanaan meliputi:

1. Persiapan: Meliputi analisis masalah, penyusunan proposal, perizinan kepada kepala Wisma Nusa Indah dan LPPM Universitas Sari Mulia, serta koordinasi tim.
2. Survei Awal (13 Januari 2026): Melakukan skrining awal melalui wawancara singkat untuk mengetahui kondisi kognitif awal lansia.
3. Edukasi (16 Januari 2026): Penyampaian materi mengenai definisi fungsi kognitif, penyebab penurunannya, serta manfaat terapi modalitas menggunakan metode ceramah interaktif.
4. Implementasi: Lansia diajak mempraktikkan langsung terapi dengan meraba dan menebak benda yang disembunyikan di dalam kotak kardus.
5. Evaluasi dan Monitoring: Penilaian terhadap kemampuan lansia dalam mengenali objek dan tingkat antusiasme mereka setelah kegiatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Wawancara dan Survey Lapangan

Tim PKM melaksanakan kegiatan survei lapangan di Wisma Nusa Indah dengan tujuan untuk mengetahui kondisi awal fungsi kognitif lansia sebelum pelaksanaan program. Kegiatan survei lapangan ini dilaksanakan pada hari Kamis, 13 Januari 2026.

Berdasarkan hasil observasi, wawancara dengan pengelola panti, serta interaksi singkat dengan para lansia, ditemukan bahwa sebagian lansia mengalami penurunan fungsi kognitif, seperti kesulitan mengingat nama benda, konsentrasi yang menurun, serta keterbatasan dalam merespons pertanyaan sederhana. Selain itu, aktivitas stimulasi kognitif yang dilakukan secara rutin di panti masih terbatas.

Kondisi tersebut menunjukkan perlunya intervensi berupa terapi yang dapat menstimulasi fungsi kognitif lansia. Oleh karena itu, tim PKM merancang kegiatan Terapi Modalitas Tebak Benda sebagai upaya untuk membantu meningkatkan daya ingat,

konsentrasi, serta kemampuan berpikir lansia melalui aktivitas yang sederhana, menyenangkan, dan mudah diterapkan di lingkungan panti.

Melakukan Edukasi Tentang Peningkatan Fungsi Kognitif Lansia Melalui Terapi Modalitas Tebak Benda Di PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru.

Hari berikutnya yaitu hari Jumat, 16 Januari 2026 tim PKM melakukan edukasi yang dimana kami memberikan materi edukasi kepada lansia wisma nusa indah PPRSLU, yang berisikan mengenai Peningkatan fungsi kognitif, Adapun point yang kami bahas yaitu: Apa itu fungsi kognitif, tujuan peningkatan fungsi kognitif, Penyebab, Tatalaksana, dan terapi modalitas tebak benda.



Gambar 1. Kegiatan Melakukan Edukasi Fungsi Kognitif Dan Terapi Modalitas Tebak Benda.

Mengaplikasikan terapi modalitas tebak benda

Setelah pemberian materi edukasi mengenai fungsi kognitif lansia, tim pengabdian mengajarkan dan memperagakan secara langsung terapi modalitas tebak benda kepada lansia. Terapi ini dilakukan dengan menggunakan berbagai benda sederhana yang telah disiapkan, kemudian lansia diminta untuk meraba, melihat, dan menebak nama serta fungsi benda tersebut.

Kegiatan ini diaplikasikan secara langsung oleh lansia pada saat itu juga dengan pendampingan dari tim, dengan tujuan agar lansia dapat memahami dan merasakan manfaat dari terapi modalitas tebak benda dalam melatih daya ingat, konsentrasi, dan kemampuan mengenali benda. Melalui praktik langsung ini, diharapkan lansia mampu mengaplikasikan terapi modalitas tebak benda secara mandiri dan berkelanjutan dalam kegiatan sehari-hari di PPRSLU.



Gambar 2. Kegiatan Mengaplikasikan Terapi Modalitas Tebak Benda.

Monitoring dan Evaluasi

Hari terakhir pelaksanaan kegiatan diakhiri dengan monitoring dan evaluasi terhadap pemahaman lansia terkait materi edukasi yang telah disampaikan serta pelaksanaan terapi modalitas tebak benda. Monitoring dilakukan dengan mengamati kemampuan lansia dalam mengenali dan menyebutkan benda, tingkat konsentrasi, serta keaktifan lansia selama mengikuti kegiatan terapi.

Hasil monitoring dan evaluasi menunjukkan bahwa lansia memahami materi yang diberikan dan mampu mengikuti serta mengaplikasikan terapi modalitas tebak benda dengan baik. Lansia tampak lebih antusias, aktif berpartisipasi, dan menunjukkan peningkatan kemampuan mengenali benda dibandingkan sebelum kegiatan dilaksanakan.

Tindak lanjut dari kegiatan ini akan dilakukan melalui koordinasi dengan pihak pengelola PPRSLU, khususnya pengurus Wisma Nusa Indah, untuk memantau dan melanjutkan penerapan terapi modalitas tebak benda secara rutin. Diharapkan terapi ini dapat menjadi bagian dari aktivitas harian lansia guna membantu mempertahankan dan meningkatkan fungsi kognitif serta kualitas hidup lansia di PPRSLU.



Gambar 6. Kegiatan Monitoring Dan Evaluasi

4. KESIMPULAN

Program penyuluhan Peningkatan Fungsi Kognitif Lansia melalui Terapi Modalitas Tebak Benda merupakan kegiatan edukasi dan intervensi nonfarmakologis yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada lansia dan pengelola PPRSLU mengenai pentingnya stimulasi fungsi kognitif, serta melatih daya ingat, konsentrasi, dan kemampuan mengenali benda pada lansia.

Kegiatan ini dilaksanakan di Wisma Nusa Indah PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru. Pelaksanaan program menunjukkan bahwa lansia mampu memahami materi edukasi yang diberikan serta dapat mengikuti dan mengaplikasikan terapi modalitas tebak benda dengan baik. Hal ini terlihat dari antusiasme lansia selama kegiatan berlangsung dan kemampuan lansia dalam mengenali serta menyebutkan benda yang digunakan dalam terapi.

Program penyuluhan peningkatan fungsi kognitif lansia melalui terapi modalitas tebak benda ini dapat menjadi salah satu upaya untuk membantu mempertahankan dan meningkatkan fungsi kognitif lansia serta meningkatkan kualitas hidup lansia. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan di PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru, dapat disimpulkan bahwa lansia memahami pentingnya stimulasi kognitif dan terapi modalitas tebak benda sebagai kegiatan positif yang dapat diterapkan secara rutin dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia yang telah memberikan dukungan penuh dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pimpinan dan staf pengelola Pusat Pelayanan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PPRSLU) Budi Sejahtera Banjarbaru atas izin dan kerja samanya. Secara khusus, apresiasi setinggi-tingginya kami berikan kepada para lansia di Wisma Nusa Indah yang telah berpartisipasi aktif dengan penuh semangat selama kegiatan berlangsung. Semoga hasil pengabdian ini memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi peningkatan kualitas hidup lansia.

DAFTAR REFERENSI

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Buku Saku Kesehatan Lanjut Usia. Jakarta: Direktorat Kesehatan Keluarga.
- Kementerian Sosial Republik Indonesia. (2021). Pedoman Pelayanan Sosial Lanjut Usia di Panti. Jakarta: Kemensos RI.
- Putri, R. A., & Sari, D. P. (2021). Pengaruh terapi stimulasi kognitif terhadap fungsi kognitif lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(2), 123–130.
- World Health Organization. (2021). *Global Health and Aging*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2023). *Integrated Care for Older People (ICOPE): Guidance*. Geneva: WHO.
- Yusuf, A., Fitryasari, R., & Nihayati, H. E. (2021). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Lanjut Usia*. Surabaya: Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.