

TERAPI AKTIVITAS KELOMPOK TERAPI MINI GAMES UNTUK KOGNITIF LANSIA

Andrian Fadillah^{*1)}, Arselina²⁾, Eri Setiani³⁾, Muhammad Riduansyah⁴⁾, Ni Kadek Ani⁵⁾,
Rian Tasalim⁶⁾, Rifa'atul Mahmudah⁷⁾, Sheilla Stephanie Victoria⁸⁾

1,2,3,4,5,6,7,8)Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mulia
Banjarmasin

E-mail: andrianfadilah2001@gmail.com

Abstrak

Menjadi tua adalah proses alamiah yang terjadi sejak permulaan kehidupan dan telah melalui tiga tahap kehidupan yaitu anak, dewasa dan lansia. Saat memasuki masa tua, seseorang akan mengalami perubahan-perubahan diantaranya terjadi perubahan pada fisik, perubahan pada kognitif, perubahan pada spiritual dan psikososial. Berbagai upaya dilakukan untuk meningkatkan fungsi kognitif pada Lansia baik melalui metode farmakologi ataupun non farmakologi. Banyak terapi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kognitif dan fisik lansia seperti terapi aktivitas kelompok bermain mini games, Terapi bermain diharapkan akan berpartisipasi aktif dalam perilaku bermain dengan meyakini kekuatan terapeutik bermain, dan terdiri dari pendekatan terpadu yang melibatkan aktivitas seperti musik, karya seni, bahasa atau sastra, latihan fisik, permainan kognitif, ruang tamu, dan permainan tradisional. Metode pemecahan masalah yang diterapkan adalah dengan mengadakan kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok yang di sebut dengan Terapi Mini Games untuk Kognitif Lansia di PPRSLU Budi Sejahtera, kegiaiatan ini di laksanakan selama 1 hari pada hari Kamis 30 November 2023 di PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru. Hasil menunjukkan bahwa Penerapan terapi aktivitas kelompok bermain mini games ini meningkatkan kemampuan kognitif, yang dibuktikan dengan hasil dari MMSE yang menunjukkan fungsi kognitif lansia meningkat.

Kata kunci: Kognitif, Lansia, Mini Games, Terapi Aktivitas Kelompok

Abstract

[GROUP ACTIVITY THERAPY MINI GAMES THERAPY FOR COGNITIVE ELDERLY] Growing older is a normal process that starts at birth and progresses through the three life stages of childhood, adulthood, and old age. A person will undergo changes as they age, including mental, emotional, spiritual, and physical changes. Numerous initiatives have been undertaken, utilizing both non-pharmacological and pharmaceutical approaches, to enhance cognitive performance in the aged. Elderly people can benefit from a variety of therapies to enhance their cognitive and motor skills, including group activity therapy and playing minigames. Play therapy is expected to actively participate in play behavior by believing in the therapeutic power of play, and consists of an integrated approach involving activities such as music, art, language, or literature, physical exercise, cognitive games, parlor, and traditional games. The problem solving method applied is by holding Group Activity Therapy activities called Mini Games Therapy for Cognitive Elderly at PPRSLU Budi Sejahtera, this activity is carried out for 1 day on Thursday 30 November 2023 at PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru. The results show that the application of group activity therapy playing mini games improves cognitive abilities, as evidenced by the results of the MMSE which shows the cognitive function of the elderly has increased.

Keywords: Cognitive, Elderly, Group Activity Therapy, Mini Games,

1. Pendahuluan

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Lansia merupakan istilah dari tahap akhir proses kehidupan. Menjadi tua adalah proses alamiah yang terjadi sejak permulaan kehidupan dan telah melalui tiga tahap kehidupan yaitu anak, dewasa dan lansia. Saat memasuki masa tua, seseorang akan mengalami berbagai kemunduran fisik, mental dan sosial sedikit demi sedikit hingga mereka tidak dapat lagi melakukan aktivitas ataupun tugas sehari-hari lagi. Menua atau proses menjadi tua adalah suatu proses atau keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia (Mawaddah & Wijayanto, 2020).

Berdasarkan jumlah lansia secara global oleh United Nations Department of Economic and Social Affairs (UN-DESA), Di seluruh dunia, ada sekitar 727 juta orang berusia 65 tahun ke atas pada tahun 2020. Pada tahun 2050, diperkirakan populasi ini akan meningkat lebih dari dua kali lipat menjadi lebih dari 1,5 miliar orang. Persentase lansia dalam populasi dunia diperkirakan akan meningkat dari 9,3% pada tahun 2020 menjadi 16,0% pada tahun 2050 (United Union,

2020). Menurut Badan Pusat Statistik, (2022) akan ada 27 juta lansia di Indonesia pada tahun 2022, meningkat dari 18 juta (7,6%) pada tahun 2010. Pada tahun 2035, jumlah ini diperkirakan akan mencapai 40 juta orang (13,8%) dari populasi.

Peningkatan jumlah penduduk lansia memberikan dampak positif dan negatif. Dampak positifnya adalah peningkatan jumlah populasi tua menginterpretasikan terjadinya peningkatan angka usia harapan hidup (UHH) di Indonesia yang juga dapat diartikan sebagai salah satu penanda keberhasilan pembangunan dibidang kesehatan (Kusumo, 2020). Sedangkan dampak negatif yang juga perlu menjadi perhatian akibat peningkatan jumlah populasi lansia adalah meningkatnya angka kesakitan akibat penyakit degeneratif (Senja & Prasetyo, 2020).

Selain penurunan pada jaringan tubuh, proses penuaan juga menyebabkan perubahan pada status kesehatan. Masalah kesehatan yang terdapat pada lansia berupa kemunduran dan kelemahan yang salah satunya terjadi yaitu intellectual impairment (gangguan intelektual/demensia) (Kemenkes, 2020). Sedangkan menurut Mampa, Wowor, & Rattu, (2022) perubahan-perubahan yang terjadi pada lanjut usia diantaranya terjadi perubahan pada fisik, perubahan pada kognitif, perubahan pada spiritual dan psikososial.

Berbagai upaya dilakukan untuk meningkatkan fungsi kognitif pada Lansia baik melalui metode farmakologi ataupun non farmakologi. Menurut (Sanchia & Halim, 2019) intervensi non farmakologi lebih berperan penting pada usia dewasa tua. Intervensi tersebut berupa latihan atau permainan yang prosedurnya membutuhkan konsentrasi 3 atau atensi, orientasi (tempat, waktu, dan situasi) dan memori. Manfaat adanya program stimulasi otak ini tidak hanya dapat menghambat proses kemunduran otak tetapi juga menjadikan Lansia lebih berperan aktif dan produktif (Senja & Prasetyo, 2020).

Banyak terapi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kognitif dan fisik lansia seperti terapi aktivitas kelompok bermain mini games, Terapi bermain diharapkan akan berpartisipasi aktif dalam perilaku bermain dengan meyakini kekuatan terapeutik bermain, dan terdiri dari pendekatan terpadu yang melibatkan aktivitas seperti musik, karya seni, bahasa atau sastra, latihan fisik, permainan kognitif, ruang tamu, dan permainan tradisional. Perlu sekali dilakukan terapi bermain pada lansia selain hal tersebut menyenangkan juga yang paling penting adalah untuk membantu lansia dalam meningkatkan fungsi kognitif serta melatih motorik sehingga terjadi peningkatan aktivitas dan fisik pada lansia (Emilia, Susato, Anggreyni, & Sarman, 2022).

Hasil survey di PPRSLU Budi Sejahtera di temukan adanya lansia yang mengalami penurunan kognitif, sehingga tim kami akan melakukan kegiatan yang akan mengurangi penurunan kognitif salah satunya adalah dengan pendampingan kepada lansia dengan 3 mini games yaitu memasukkan kelereng kedalam lubang, mencocokkan warna gelas, menyusun piramida gelas. Kegiatan ini akan dilakukan dengan komprehensif dengan tujuan dapat meningkatkan kemampuan kognitif lansia lebih baik, sehingga dengan adanya penurunan kognitif lansia dapat menjalani kegiatan sehari hari lebih baik lagi.

2. Metode

Metode pemecahan masalah yang diterapkan adalah dengan mengadakan kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok Terapan "Terapi Mini Games Untuk Kognitif Lansia" di PPRSLU Budi Sejahtera, yang dilaksanakan selama 1 hari pada hari Kamis 30 November 2023 di PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru. Kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok di PPRSLU Budi Sejahtera ini dilaksanakan dengan 4 tahapan, yaitu:

- a. Tahap persiapan, dimana tim mengumpulkan lansia, dan membentuk barisan persegi.
- b. Tahap orientasi, dimana tim yang dipimpin *leader* mulai melaksanakan kegiatan dengan memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan dari kegiatan terapi aktivitas kelompok yang akan dilaksanakan
- c. Tahap Kerja, dimana tim akan mengobservasi keaktifan lansia selama pelaksanaan serta membantu lansia dalam pelaksanaan kegiatan terapi aktivitas kelompok. Berikut merupakan tata cara bermain:
 - 1) Kelereng
 - Mengatur posisi
 - Lansia memegang kardus yang telah diberi lubang
 - Fasilitator memasukkan kelereng ke dalam kardus
 - Lansia akan mengarahkan kelereng-kelereng yang ada di kardus untuk masuk ke dalam lubang
 - Demikian terus-menerus sampai kelereng habis dan memasuki lubang.



Gambar 1. Permainan Kelereng

2) Mencocokkan Warna

- Atur posisi duduk lansia berhadapan
- Fasilitator memisahkan gelas yang memiliki gantungan dan gelas yang tidak memiliki gantung secara terpisah.
- Lansia akan menggunakan alat pancing untuk memancing gelas yang ada gantungan dan cocokkan dengan warna gelas yang tidak ada gantungan.



Gambar 2. Permainan Mencocokkan Warna

3) Piramida Gelas

- Atur posisi lansia berdiri/duduk
- Susun gelas berjejer sebanyak 4 gelas untuk tingkat pertama, dilanjutkan 3 gelas pada tingkat kedua, 2 gelas pada tingkat ketiga, dan 1 gelas pada tingkat keempat
- Kemudian susun kembali 10 gelas tersebut menjadi 1 tumpukan.



Gambar 3. Permainan Piramida Gelas

- d. Tahap Terminasi, *leader* menanyakan perasaan peserta setelah mengikuti terapi mewarnai, dan menutup kegiatan.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil kegiatan terapi aktifitas kelompok di PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru dilihat dari kognitif lansia menggunakan MMSE, sebagai berikut:

- a. Sebelum Melakukan Terapi Aktivitas Kelompok

Tabel 1. Hasil MMSE sebelum TAK

Hasil MMSE	Frekuensi (f)
Fungsi Intelektual Utuh (Salah 0-2)	5
Kerusakan Intelektual Ringan (Salah 3-4)	1
Kerusakan Intelektual Sedang (Salah 5-7)	1
Kerusakan Intelektual Berat (Salah 8-10)	0
Total	7

Dari tabel 1. menunjukkan bahwa hasil MMSE sebelum TAK ditemukan lansia dengan fungsi intelektual utuh berjumlah 5 orang, lansia dengan kerusakan intelektual ringan berjumlah 1 orang, lansia dengan kerusakan intelektual sedang berjumlah 1 orang, dan lansia dengan kerusakan intelektual berat 0 orang.

- b. Sesudah Melakukan Terapi Aktivitas Kelompok

Tabel 2. Hasil MMSE sesudah TAK

Hasil MMSE	Frekuensi (f)
Fungsi Intelektual Utuh (Salah 0-2)	6
Kerusakan Intelektual Ringan (Salah 3-4)	1
Kerusakan Intelektual Sedang (Salah 5-7)	0
Kerusakan Intelektual Berat (Salah 8-10)	0
Total	7

Dari tabel 2. menunjukkan bahwa hasil MMSE sesudah TAK ditemukan lansia dengan fungsi intelektual utuh berjumlah 6 orang, lansia dengan kerusakan intelektual ringan berjumlah 1 orang, lansia dengan kerusakan intelektual sedang berjumlah 0 orang, dan lansia dengan kerusakan intelektual berat 0 orang.



Gambar 4. Hasil Kegiatan Terapi Mini Games PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru

4. Simpulan dan Saran

Penerapan terapi aktivitas kelompok bermain mini games ini meningkatkan kemampuan kognitif, yang dibuktikan dengan hasil dari MMSE yang menunjukkan fungsi kognitif lansia meningkat.

5. Daftar Pustaka

Azizah, E. N. (2022). Pemanfaatan Media Kelereng Dalam Mengembangkan Motorik Halus Anak

Usia 5-6 Tahun Di Kober Tunas Bangsa Pekalongan Lampung Timur. Lampung: UIN Raden Intan.

Badan Pusat Statistik. (2022). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2022. Indonesia: Badan Pusat Statistik.

Emilia, N. L., Susato, D., Anggreyni, M., & Sarman, J. (2022). Terapi Bermain Untuk Meningkatkan Kekuatan Motorik dan Kognitif pada Lansia Binaan Stikes Bala Keselamatan Palu di Kota Palu. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 153-159.

Firdaus, R. (2020). Hubungan Usia, Jenis Kelamin dan Status Anemia dengan Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia . *Faletehan Health Journal*, 12-17.

Fitria, J. M. (2023). Pengaruh Joyfull Learning Dengan Media Gelas Piramida Terhadap Minat Belajar Sejarah Di SMA Negeri 10 Surabaya. *AVATARA*.

Kemendes. (2020). Lansia 60+. Retrieved from ayosehat kemkes: <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/lansia>

Kusumo, M. P. (2020). *Buku Lansia*. Yogyakarta: LP3M UMY.

Mampa, M., Wowor, R., & Rattu. (2022). Analisis Penerapan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Puskesmas Pineleng pada Masa Pandemi Covid –19. *Jurnal KESMAS*, 7-13.

Mawaddah, N., & Wijayanto, A. (2020). Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui activity Daily Living Training Dengan Pendekatan Komunikasi Terapeutik di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang. *Hospital Majapahit*, 32-40.

Sanchia, N., & Halim, M. S. (2019). Terapi Stimulasi Kognitif Untuk Lansia Dengan Mild Cognitive Impairment: Studi Eksperimental Di Panti Wreda. *Neurona*, 258-264.

Senja, A., & Prasetyo, T. (2020). *Perawatan lansia oleh keluarga dan care giver*. Jakarta: Bumi Medika.

Setyani, R., Agustina, D., Archirda, N., Laitupa, A. M., Azzahra, A., Cahyani, I., & Mubarakh, N. Z. (2023). Peningkatan Pengetahuan Fungsi Kognitif Di Posbindu Kenanga li Jatimelati Pondok Melati Bekasi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia* , 78-87.

Taeyoung, K., Kim, H.-M., & Kim, M. (2019). The Effectiveness Of Group Combined Intervention Using Animal-Assisted Therapy And Integrated Elderly Play Therapy. *JAST*, 371-378.

United Union. (2020). *World Population Ageing 2020*, Department Economic and Social Affairs. Population Division.

Yani, G. R. (2020). Meningkatkan Kemampuan Mengenal Warna Bagi Anak Tunagrahita Ringan Melalui Permainan Edukatif Puzzle Di SLB Negeri 1 Padang. *Jurnal Auladuna*.

Zainurridha, Y. A., Sakinah, N. A., & Azari, A. A. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Kognitif Lansia. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 287-289.