

PEMBERIAN TERAPI PUZZLE PADA LANSIA UNTUK MENINGKATKAN FUNGSI KOGNITIF DI PANTI SOSIAL LANJUT USIA HARAPAN KITA PALEMBANG

Fera Siska¹ Evi Royani²

^{1,2}Dosen Program Studi DIII Keperawatan STIKes Mitra Adiguna Palembang
e-mail: feesiska@gmail.com¹, royani_evi@yahoo.com²

Abstrak

Penuaan adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki kerusakan yang diderita. Proses menua merupakan proses yang terus-menerus berlanjut secara alamiah dimulai sejak lahir dan dialami oleh semua makhluk hidup. Lanjut usia sering dikatakan dengan usia yang sudah tidak produktif, bahkan dikatakan menjadi beban bagi yang berusia produktif. Hal ini terjadi karena pada lansia secara fisiologis mengalami kemunduran fungsi-fungsi dalam tubuh yang menyebabkan lansia rentan terkena gangguan kesehatan. Memasuki lanjut usia akan mengalami kemunduran secara fisik, kemunduran fisik tidak bisa dielakan, untuk itu dalam meningkatkan fungsi kognitif dan motoric. Salah satu terapi yang bisa dilakukan untuk melatih dan meningkatkan fungsi kognitif yaitu dengan melakukan Terapi Puzzle. Terapi Puzzle adalah terapi permainan kontruksi melalui kegiatan memasang atau menjodohkan kotak-kotak, atau gambar bangun-bangun tertentu sehingga akhirnya membentuk sebuah pola tertentu..

Kata kunci: Lansia, Terapi Puzzle, Kognitif

Abstract

Aging is a process of gradual loss of the tissue's ability to repair the damage suffered. The aging process is a process that continues naturally starting from birth and is experienced by all living creatures. Elderly people are often said to be of an unproductive age, and are even said to be a burden for those of productive age. This happens because the elderly physiologically experience a decline in body functions which makes the elderly vulnerable to health problems. When you enter old age you will experience physical decline, physical decline is inevitable, so you can improve cognitive and motor function. One therapy that can be done to train and improve cognitive function is by doing Puzzle Therapy. Puzzle therapy is construction game therapy through the activity of installing or matching boxes, or pictures of certain shapes so that they ultimately form a certain pattern.

Keywords: Elderly, Puzzle Therapy, Cognitive

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organisation (WHO) Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan dari fase akhir kehidupan. Semakin bertambahnya umur manusia, akan berdampak pada perubahan pada lanjut usia, seperti perubahan fisik, psikososial, dan spiritual. (Usan Daryaman, 2021)

Saat ini jumlah Lansia di Indonesia sekitar 27,1 juta orang (hampir 10% dari total penduduk), dan pada tahun 2025 diproyeksikan meningkat menjadi 33,7 juta (11,8%). Peningkatan jumlah lansia dengan berbagai masalah kesehatannya menjadi tantangan bagi kita untuk mempersiapkan lansia yang sehat dan mandiri, agar meminimalisir beban bagi masyarakat dan negara. Pemerintah Indonesia sudah memberikan perhatian kepada masalah lansia ini dengan menetapkan tanggal 29 Mei sebagai Hari Lanjut Usia Nasional, dengan harapan pada hari tersebut akan diadakan kegiatan - kegiatan yang berhubungan dengan masyarakat lanjut usia di Indonesia. (Aprilia Grace Sweetasari, Yustiani Dikot, Daswara Djajasmita, Sandi Lesmana, Dessy, Rr. Desire Meria N, 2022)

Menurut Kemenkes RI, lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Definisi lansia di Indonesia sebagai salah satu negara berkembang, mengacu pada Undang-undang 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia yaitu seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas. Lansia adalah golongan rentan yang dapat mengalami berbagai masalah metabolik dan sistemik. Proses fisiologis yang terjadi pada lansia adalah kondisi yang kompleks dan berkaitan dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada tingkat struktural, fungsional dan molekular. (Olivia Charissa, 2021)

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, jumlah lansia usia 60-64 tahun sebanyak 261.491 orang, usia 65-69 tahun sebanyak 169.798 orang, usia 70-74 tahun sebanyak 107.002 orang dan usia diatas 75 tahun sebanyak 110.533 orang. (Leni Wijaya, 2019)

Lansia merupakan individu yang mengalami penurunan daya tahan tubuh dan fungsi kognitif, seperti kelemahan otot dan penurunan ingatan. Daya tubuh yang menurun pada lansia merupakan salah satu penyebab fungsi tubuh yang terganggu walaupun tidak selamanya hal ini disebabkan oleh proses menua, tetapi dapat pula dari berbagai keadaan seperti penyakit yang sudah lama diderita (kronis) maupun penyakit yang baru saja diderita (akut). Tidak hanya dengan fisiknya saja, seiring bertambahnya usia maka kerja otak juga akan mengalami penurunan sehingga banyak lansia yang mengalami keadaan dimana mereka sering merasakan lupa (pikun). (Nety Mawarda Hatmanti, 2019)

Fungsi kognitif adalah kemampuan berpikir dan memberikan rasional, termasuk proses belajar, mengingat, menilai, orientasi, persepsi dan memperhatikan. Fungsi kognitif diartikan sebagai suatu proses semua masukan sensoris (taktil, visual dan auditori) akan diubah, diolah, disimpan yang selanjutnya digunakan untuk hubungan interneuron secara sempurna sehingga individu bisa melakukan penalaran terhadap masukan sensoris tersebut. Fungsi kognitif berhubungan dengan kualitas pengetahuan yang dimiliki seseorang. Aspek aspek yang ada pada fungsi kognitif meliputi orientasi, bahasa, atensi, mengingat segera, konsentrasi memori, fungsi konstruksi, kalkulasi dan penalaran. (Eka Suci Wulandari, Erlina Fazriana, 2019).

Penurunan fungsi kognitif pada lansia didunia sekitar 50 juta dan 60% berpenghasilan rendah dan menengah. (World Health Organization, 2021) Dibeberapa Negara maju, prevalensi penderita penurunan fungsi kognitif sekitar 1,5% pada usia 65 tahun dan akan bertambah 2x lipat setiap 4 tahun, 30% pada usia 80 tahun. Agar penurunan fungsi kognitif pada lansia dapat dicegah, maka memerlukan tindakan pencegahan yaitu dengan melakukan terapi puzzle. Pencegahan penurunan fungsi kognitif dapat dilakukan dengan farmakologis yang menggunakan obat-obatan dan mengandung bahan kimiawi, kemudian non farmakologis seperti aktifitas fisik, aktifitas mental dan aktifitas social. Pencegahan non farmakologis yang dapat dilakukan sendiri oleh lansia yaitu aktifitas fisik berupa terapi puzzle. (Ervi Suminar, 2023)

Puzzle adalah suatu gambar yang dibagi menjadi potongan-potongan gambar untuk mengasah daya pikir, melatih kesabaran dan membiasakan kemampuan berbagi. Puzzle juga digunakan untuk permainan edukasi karena dapat mengasah otak serta melatih kecepatan pikiran dan tangan. Permainan ini merupakan latihan kognitif yang merangsang otak dengan cara menyediakan stimulasi yang memadai untuk mempertahankan dan meningkatkan fungsi kognitif otak yang tersisa. Otak akan bekerja saat mengambil, mengolah, menginterpretasikan gambar atau informasi yang diserap, serta mempertahankan informasi yang didapat. (Margiyati, Ainnur Rahmanti, Tria Friska Ningrum, 2021). Panti Sosial Harapan Kita Palembang merupakan salah satu panti yang

menampung lansia terbanyak di Kota Palembang, Jumlah lansia yang terdaftar di panti yaitu 62 Orang Lansia.

METODE

Untuk tercapainya kegiatan pengabdian kepada masyarakat (demonstrasi pemberian terapi puzzle pada lansia untuk meningkatkan fungsi kognitif di Panti Sosial Harapan Kita Palembang) ini sesuai dengan harapan bersama, maka dilakukan tahapan-tahapan kegiatan dengan menggunakan beberapa metode pendekatan meliputi metode pendekatan yang digunakan adalah seperti tabel di bawah ini.

Tabel 1. Target Luaran PKM

No.	Tahapan	Materi/ kegiatan	Metode	Tempat
1	Persiapan : A. Persiapan bahan, administrasi, surat-menyurat, Perizinan, materi dll	Mempersiapkan surat menyurat, surat tugas, surat izin melakukan kegiatan	Studi literatur	STIKES Mitra Adiguna Palembang
	B. Persiapan media	LCD, Laptop, Pointer, SAP, Proyektor, sound system	Penelusuran barang inventaris	STIKES Mitra Adiguna Palembang
2	Survey awal	Melakukan pendekatan dengan Pihak Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang Melakukan pendataan awal	Penjajakan lapangan	Kelurahan Talang Jambe
3	Pelaksanaan	Melakukan Demonstrasi pemberian terapi puzzle pada lansia untuk meningkatkan fungsi kognitif di Panti Sosial Harapan Kita Palembang	Melakukan demonstrasi kegiatan	Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang
4	Laporan Akhir dan Evaluasi Hasil	Evaluasi hasil kegiatan	Diskusi	STIKES Mitra Adiguna Palembang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Terapi dilaksanakan sesuai dengan rencana yaitu dimulai pukul 09.00 WIB yang diawali dengan pembukaan selama 10 menit oleh moderator dengan mengucapkan salam, memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan kegiatan secara umum. Kegiatan demonstrasi dilaksanakan selama 45 menit dengan sasaran lansia yang akan melakukan Demonstrasi pemberian terapi puzzle pada lansia untuk meningkatkan fungsi kognitif di Panti Sosial Harapan Kita Palembang

Evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa penambahan pengetahuan bagi lansia dan pemberian terapi puzzle pada lansia untuk meningkatkan fungsi kognitif di Panti

Sosial Harapan Kita Palembang. Berikut target luaran yang ingin dicapai dari Pengabdian Kepada Masyarakat :

1. Secara keseluruhan pelaksanaan kegiatan pendabdian kepada masyarakat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan jadwal
2. Lansia antusias mampu mengikuti acara sampai selesai
3. Tempat pelaksanaan kegiatan pendabdian kepada masyarakat di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang
4. Lansia mampu mengetahui manfaat permainan puzzle
5. Lansia mampu mengetahui cara mempraktikkan pemberian terapi puzzle



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan dan Demonstrasi

Puzzle adalah permainan kontruksi melalui kegiatan memasang atau menjodohkan kotak-kotak, atau gambar bangun-bangun tertentu sehingga akhirnya membentuk sebuah pola tertentu. Sejalan dengan pendapat Rohmat, Rahmanelli menyebutkan, “puzzle adalah permainan merangkai potongan-otongan gambar yang berantakan menjadi suatu gambar yang utuh”. Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa puzzle adalah permainan yang terdiri dari potongan gambar-gambar, kotak-kotak, bangun-bangun, huruf-huruf dan angka yang disusun menjadi sebuah permainan yang memiliki daya tarik sehingga permainan ini akan membuat pemainnya menjadi termotivasi untuk merangkai potongan puzzle secara tepat dan cepat.

SIMPULAN

Kesimpulan dari Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema Demonstrasi. Kegiatan berjalan dengan lancar dan antusias dengan dihadiri oleh lansia selaku peserta Demonstrasi pemberian terapi puzzle pada lansia untuk meningkatkan fungsi kognitif di Panti Sosial Harapan Kita Palembang

SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat wajib dilaksanakan oleh setiap dosen secara berkelanjutan, kelurahan talang jambe Palembang selalu mengedukasi para lansia untuk selalu rutin melakukan pemberian terapi puzzle pada lansia untuk meningkatkan fungsi kognitif di Panti Sosial Harapan Kita Palembang

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih di sampaikan kepada Ketua STIKes Mitra Adiguna Palembang, segenap rekan-rekan dosen yang telah memberikan saya motivasi dan dukungan atas terselesainya Jurnal pengabdian ini semoga Allah SWT, membalas dengan limpah rahmat dan kasih sayangnya.

DAFTAR PUSTAKA

Aprilia Grace Sweetasari, Yustiani Dikot, Daswara Djajasasmita, Sandi Lesmana, Dessy, Rr. Desire Meria N, L. N. F. (2022). Sosialisasi dan Pelatihan Pemeriksaan Fungsi Kognitif untuk Deteksi Dini Penyakit Demensia pada Tenaga Kesehatan di Puskesmas Wilayah

- Dinkes Kota Cimahi. *Jurnal Abdimas Kartika Wijayakusuma*, 3(2), 178–186. <https://doi.org/10.26874/jakw.v3i2.261>
- Eka Suci Wulandari, Erlina Fazriana, S. A. (2019). Hubungan Hipertensi Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia di Uptd Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Dan Pemeliharaan Makam Pahlawan Ciparay Kabupaten Bandung. *Jurnal Sehat Masada*, 13(2), 60–67. <https://doi.org/10.38037/jsm.v13i2.109>
- Emmelia Ratnawati. (2021). Asuhan Keperawatan Gerontik. In *Encyclopedia of volcanoes*.
- Ervi Suminar, L. T. S. (2023). Pengaruh Senam Otak Terhadap Perybahan Daya Ingat (Fungsi Kognitif) Pada Lansia. *Jurnal Ners Indonesia*, 13(2), 178–186.
- Leni Wijaya, R. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Tingkat Fungsi Kognitif Pada Lanjut Usia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 440–449. <http://jurnal.stikeswirahusada.ac.id/jkm/article/view/360>
- Lidya yuni hidayah. (2020). *Pengaruh Puzzle Sebagai Terapi Bermain Terhadap Tingkat Perkembangan Sosial Anak Retardasi Mental*. 2507(February), 38–39.
- Margiyati, Ainnur Rahmanti, Tria Friska Ningrum, M. I. L. (2021). Pengaruh Terapi Puzzle Wapuan Terhadap Fungsi Kognitif Lansia di Posyandu Setyamanunggal III. *Jurnal Jufdikes*, 3(2), 44–52.
- Mia Fatma Ekasari, Ni Made Riasmini, T. H. (2018). *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep dan Berbagai Strategi Intervensi*.
- Nety Mawarda Hatmanti, A. Y. (2019). Senam Lansia dan Terapi Puzzle Terhadap Demensia Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(1), 104–107. <https://doi.org/10.30651/jkm.v4i1.2422>
- Olivia Charissa. (2021). Gambaran Tekanan Darah Lanjut Usia (lansia) di Sentra Vaksinasi Covid-19 Universitas Tarumanagara Jakarta. *Tarumanagara Medical Journal*, 3(2), 361–368. <https://doi.org/10.24912/tmj.v4i1.13730>
- Retnaningsih, D. (2018). *Buku Referensi Keperawatan Gerontik*.
- Usan Daryaman. (2021). Pengaruh Kegel Exercise Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia. *Jurnal Sehat Masada*, 15(1), 174–179. <https://doi.org/10.38037/jsm.v15i1.177>
- Utari, Salfia Darmi, U. C. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga, Pengetahuan Dan Motivasi Lansia Dalam Mengikuti Posyandu Lansia di Desa Jeriji. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(5), 17–34.