

Optimalisasi Kemampuan Kognitif Pada Lansia Melalui Permainan Dakon Di Wisma Dahlia Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru

Optimization of Cognitive Abilities In The Elderly Through The Dakon Game at Wisma Dahlia, A Social Association For The Werdha Budi Sejahtera, Banjarbaru

Cynthia Eka Fayuning Tjomiadi¹, Noni Wineiniati², Nor Rapika², Sinta Pratiwi Putri², Siti Rahmah², Sri Kuntarti³

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Sari Mulia, Banjarmasin

²Program Studi Profesi Ners, Universitas Sari Mulia, Banjarmasin

³Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera, Banjarbaru

*Korespondensi: norrapika1222@gmail.com

Info Artikel

Diterima:

27 Desember 2024

Dipublikasikan:

26 Januari 2025

ABSTRAK

Lansia sering mengalami penurunan fungsi kognitif, yang memengaruhi kemampuan berpikir, mengingat, dan menyelesaikan masalah. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia melalui terapi modalitas berbasis permainan dakon, yang dilakukan di Wisma Dahlia Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru. Metode yang digunakan meliputi pemberian informasi, pelaksanaan terapi bermain dakon tiga kali seminggu selama dua minggu, serta evaluasi menggunakan instrumen MMSE dan SPMSQ. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada fungsi kognitif lansia. Pada pre-test, hanya 14,3% lansia yang memiliki skor MMSE baik, sementara pada post-test meningkat menjadi 100%. Peningkatan serupa juga terlihat pada SPMSQ, di mana lansia dengan fungsi kognitif utuh meningkat dari 14,3% menjadi 85,7%. Hal ini menunjukkan bahwa permainan dakon efektif sebagai terapi modalitas untuk meningkatkan fungsi kognitif lansia. Dengan demikian, terapi ini dapat menjadi aktivitas rutin untuk lansia di panti sosial.

Kata kunci: Fungsi kognitif, lansia, permainan dakon, terapi modalitas

ABSTRACT

Elderly individuals often experience cognitive decline, affecting their thinking, memory, and problem-solving abilities. This activity aimed to enhance cognitive function in the elderly through a modality therapy based on the dakon game, conducted at Wisma Dahlia Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru. The method involved providing information, implementing the dakon game therapy three times a week for two weeks, and evaluating the outcomes using MMSE and SPMSQ instruments. The results showed significant improvements in cognitive function. In the pre-test, only 14.3% of the elderly had good MMSE scores, which increased to 100% in the post-test. A similar trend was observed in SPMSQ results, where the percentage of elderly with intact cognitive function rose from 14.3% to 85.7%. These findings indicate that the dakon game is an effective modality therapy to enhance cognitive function in the elderly. Therefore, this therapy can be recommended as a regular activity for elderly individuals in social care homes.

Keywords: Cognitive function, elderly, dakon game, modality therapy



This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) 4.0 license.

1. Pendahuluan

Latar belakang kegiatan pengabdian ini adalah penurunan fungsi kognitif pada lansia yang sering terjadi seiring bertambahnya usia, dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, pendidikan, dan kesehatan. Permasalahan ini berimplikasi pada kualitas hidup lansia, termasuk

kesulitan dalam aktivitas sehari-hari. Salah satu solusi yang ditawarkan adalah terapi modalitas menggunakan permainan dakon, yang bertujuan meningkatkan kemampuan kognitif melalui stimulasi yang menyenangkan. Tujuan utama pengabdian ini adalah meningkatkan fungsi kognitif lansia di Wisma Dahlia Panti Sosial Tresna

Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru melalui pendekatan non-farmakologis, yang juga menjaga kelestarian permainan tradisional. Target luaran meliputi peningkatan kemampuan kognitif lansia, pengembangan program rutin di panti sosial, serta publikasi ilmiah.

2. Metode Kegiatan

Desain dan Prosedur Kegiatan: Kegiatan ini dimulai dengan analisis kondisi wilayah sasaran dan identifikasi masalah. Selanjutnya, dilakukan perencanaan intervensi berupa terapi modalitas melalui permainan dakon. Pelaksanaan terapi dilakukan secara langsung dengan sesi permainan 3 kali seminggu selama 2 minggu. Evaluasi hasil dilakukan dengan membandingkan skor pre-test dan post-test menggunakan MMSE dan SPMSQ untuk menilai fungsi kognitif. Alat dan Bahan:

1. Papan dakon berbahan plastik atau kayu.
2. Biji dakon (bahan kecil berbentuk bulat, seperti biji sawo atau kerikil).
3. Media promosi seperti poster.

3. Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian pengabdian kepada masyarakat sebanyak 7 orang lansia yang mengikuti Terapi Modalitas bermain Dakon di Wisma Dahlia Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 1. hasil Pre-Test dan Post-Test Fungsi Kognitif

Fungsi Kognitif	Pre-Test		Post-Test	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	3	42.9	6	85.7 %
Sedang	3	42.9	1	14.3 %
Rendah	1	14.3	0	0 %
Total	7	100	7	100 %

Berdasarkan tabel 5.1 didapatkan hasil *pre test* fungsi kognitif berhitung pada 3 orang lansia dengan presentase hasil 42.9% menunjukkan memiliki fungsi kognitif baik, sedangkan 3 lansia dengan presentase hasil 42.9% memiliki fungsi kognitif yang sedang, dan terdapat 1 lansia yang memiliki fungsi kognitif yang rendah yaitu dengan presentase hasil sebanyak 14.3%. Adapun

berdasarkan hasil dari *post test* fungsi kognitif berhitung didapatkan bahwa lansia yang memiliki tingkat kognitif yang baik yaitu sebanyak 6 lansia dengan presentase hasil 85.7% dan 1 lansia memiliki fungsi kognitif yang sedang dengan presentase hasil 14.3%.

Tabel 2. Hasil Pre-Test dan Post-Test SPMSQ

SPMSQ	Pre-Test		Post-Test	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Utuh	1	14.3	6	85.7 %
Ringan	3	42.9	1	14.3 %
Sedang	3	42.9	0	0 %
Total	7	100	7	100 %

Berdasarkan tabel 5.2 didapatkan hasil *pre test* SPMSQ pada 1 orang lansia dengan presentase hasil 14.3% yang memiliki SPMSQ yang utuh, sedangkan 3 lansia dengan presentase hasil 42.9% memiliki SPMSQ yang ringan dan juga 3 lansia lainnya memiliki SPMSQ yang sedang, yaitu dengan presentase hasil sebanyak 42.9%. Adapun berdasarkan hasil dari *post test* didapatkan bahwa lansia yang memiliki SPMSQ yang utuh yaitu sebanyak 6 lansia dengan presentase hasil 85.7% dan 1 lansia mengalami SPMSQ yang ringan dengan presentase hasil 14.3%.

Tabel 3. Hasil Pre-Test dan Post-Test MMSEa

MMSE	Pre-Test		Post-Test	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	6	85.7	7	100 %
Ringan	1	14.3	0	0
Total	7	100	7	100 %

Berdasarkan tabel 5.3 didapatkan hasil *pre test* MMSE sebanyak 6 lansia dengan presentase hasil 85.7% yang memiliki Tingkat MMSE yang baik dan 1 lansia yang memiliki MMSE yang ringan yaitu dengan presentase hasil sebanyak 14.3%. Adapun berdasarkan hasil dari *post test* didapatkan bahwa 7 lansia atau seluruh lansia memiliki tingkat MMSE yang baik dengan presentase hasil 100% dari total lansia.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian pengabdian kepada masyarakat pada 7 orang lansia di Wisma Dahlia Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru didapatkan bahwa adanya peningkatan hasil yang signifikan antara *pre test* dan *post test* pada tes tingkat kognitif berhitung, tes SPMSQ,

dan tes MMSE setelah rutin bermain dakon 3 kali dalam seminggu selama 2 minggu.

Hal ini menunjukkan bahwa permainan dakon cukup efektif dalam meningkatkan fungsi kognitif pada lansia. Fungsi kognitif merupakan kemampuan berpikir, mengingat, belajar, menggunakan bahasa, memori, pertimbangan, pemecahan masalah, serta kemampuan eksekutif seperti merencanakan, menilai, mengawasi, dan melakukan evaluasi (Strub & Black, 2000 dalam Praghlapati et al, 2021)

Berdasarkan Azizah (2011) dalam Praghlapati dkk (2021) semakin bertambahnya umur manusia, terjadi proses penuaan secara degeneratif yang akan berdampak pada perubahan-perubahan pada manusia, tidak hanya perubahan fisik, tetapi juga kognitif, perasaan sosial dan seksual. Lanjut usia mengalami penurunan koordinasi dan kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Penuaan menyebabkan penurunan persepsi sensori dan respon motorik pada susunan saraf pusat, hal ini terjadi karena susunan saraf pusat pada lanjut usia mengalami perubahan yang mengakibatkan penurunan fungsi kognitif.

Ada beberapa cara untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia, baik maupun secara farmakologi non farmakologi. Dibandingkan dengan intervensi farmakologi, penggunaan intervensi non farmakologi memainkan peran yang lebih penting pada lansia. Salah satu upaya untuk meningkatkan fungsi kognitif lansia adalah terapi modalitas. Terapi modalitas merujuk pada penggunaan berbagai metode atau teknik dalam proses penyembuhan atau rehabilitasi, Salah satu permainan yang dapat merangsang fungsi kognitif adalah permainan dakon. Ditemukan bahwa menggunakan permainan dakon tradisional memiliki dampak positif pada perkembangan kognitif, terutama pada berhitung lansia yang mengalami penurunan fungsi kognitif dalam berhitung.

Hal ini didukung oleh penelitian Oktaviani et al., (2022) pada 28 lansia dengan hipertensi diperoleh bahwa lansia yang melakukan permainan Dakon 9 kali selama 3 minggu di Puskesmas Subang 1 diperoleh signifikan meningkatkan status fungsi kognitifnya. Begitu juga penelitian Lathifah

et al., (2018) bahwa lansia yang melakukan permainan dakon 3 kali seminggu menyimpulkan bahwa permainan dakon dapat meningkatkan mood, dilihat dari aspek sosialnya dapat membuat lansia menjalin interaksi dengan sesama lansia sehingga menimbulkan rasa nyaman. Jika dilakukan permainan dakon secara rutin dan berulang akan memberikan pengaruh pada otak yang akan dengan sendirinya menghantarkan impuls melalui sinaps yang sama sehingga memori dapat mudah diingat.

Peneliti menyimpulkan bahwa aktivitas bermain dakon yang melibatkan strategi, perhitungan, dan pengambilan keputusan membantu merangsang otak dan menjaga fungsi kognitif agar tetap optimal. Stimulasi mental yang rutin memberikan dampak positif pada otak, dengan bermain dakon secara rutin, lansia mendapatkan latihan mental yang berkelanjutan, sehingga fungsi kognitif seperti daya ingat, konsentrasi, dan kemampuan pemecahan masalah dapat meningkat.

Namun pada pelaksanaannya perlu memperhatikan hal-hal mengganggu atau menghambat misalnya:

- a. Pada lansia yang mengalami gangguan penglihatan harus di dampingi selama permainan berlangsung, hal ini akan memaksimalkan keaktifan peserta dengan keterbatasan persepsi sensori.
- b. Media dakon yang digunakan pada lansia, perlu dilakukan beberapa penyesuaian dalam hal ukuran alat dan komponen pada permainan dakon, ukuran yang disarankan adalah lebih besar dibandingkan dengan ukuran yang ada pada umumnya yaitu 1cm hal ini disarankan karena pada saat wawancara lansia mengungkapkan kesulitan pada saat bermain dan lubang terlalu kecil dihitung dengan observasi peneliti pada saat permainan berlangsung lansia kesulitan bermain.

Hasil dari terapi ini menunjukkan validasi atas keefektifan atas permainan dakon dalam memperbaiki status kognitif pada lansia, maka terapi dakon dapat menjadi metode yang harus dilakukan secara rutin.

4. Simpulan

Berdasarkan dari hasil yang didapatkan dari kegiatan ini memvalidasi atas adanya keefektifan terapi permainan dakon dalam memperbaiki status kognitif pada lansia. Maka terapi dakon adalah terapi tepat yang harus dilakukan secara rutin.

Referensi

- Oktaviani, S. D. (2022). Pengaruh Terapi Bermain Dakon Terhadap Status Kognitif Lansia Hipertensi di Puskesmas Sumbang 1. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 8(2), 167-175.
- Pragholapati, A., Ardiana, F., & Nurlianawati, L. (2021). Gambaran Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Mutiara Ners*, 4(1), 14-23
- Putri, D. E. (2021). Hubungan fungsi kognitif dengan kualitas hidup lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(4), 1147-1152

URL artikel: <https://wpcpublisher.com/jurnal/index.php/jurnalpengmas/article/view/558>