

Peningkatan Fungsi Kognitif Lansia Melalui Terapi Tebak Gambar Dan Oper Bola Di PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru

Improving Cognitive Function in Older Adults Through Picture Guessing and Ball Passing Therapy at PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru

Ni Ketut Widiantari^{1*}, Mita Aulia¹, Priadi¹, Rapi'i¹, Siti Raihani¹, Subhannur Rahman¹, Muhammad Ansori¹

¹Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia Banjarmasin

*Korespondensi: niketutwidiantari03@gmail.com

Info Artikel

Diterima:
25 Januari 2026

Disetujui:
30 Januari 2026

ABSTRAK

Lansia merupakan tahap akhir perkembangan kehidupan manusia yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Salah satu perubahan yang sering terjadi adalah penurunan fungsi kognitif yang dapat berdampak pada kemampuan berpikir, mengingat, berkonsentrasi, serta menjalani aktivitas sehari-hari. Berdasarkan hasil observasi awal di Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PPRSLU) Budi Sejahtera Banjarbaru, ditemukan banyak lansia yang menunjukkan tanda-tanda penurunan fungsi kognitif. Kondisi tersebut menjadi dasar pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) sebagai upaya meningkatkan fungsi kognitif lansia melalui terapi stimulasi kognitif. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan fungsi kognitif lansia melalui terapi Tebak Gambar dan Oper Bola secara terstruktur dan sistematis. Metode yang digunakan berupa edukasi kesehatan mengenai penurunan fungsi kognitif pada lansia, dilanjutkan dengan pelaksanaan terapi aktivitas kelompok yang melibatkan permainan Tebak Gambar dan Oper Bola berirama musik. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 20 November 2025 dengan melibatkan lansia sebagai peserta aktif. Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mampu mengenali dan menyebutkan gambar dengan tepat, serta menunjukkan peningkatan daya ingat, konsentrasi, dan fokus. Selain itu, kegiatan Oper Bola membantu meningkatkan koordinasi motorik, kecepatan respon, suasana hati, serta interaksi sosial antar lansia. Secara keseluruhan, kegiatan PKM ini memberikan dampak positif terhadap fungsi kognitif, emosional, dan sosial lansia.

Kata kunci: lansia, fungsi kognitif, terapi tebak gambar, terapi oper bola

ABSTRACT

Older adults represent the final stage of human life development, characterized by physical, psychological, and social changes. One of the most common changes experienced by older adults is a decline in cognitive function, which can affect memory, thinking ability, concentration, and daily activities. If not properly managed, cognitive decline may lead to more severe conditions such as dementia. Preliminary observations at the Social Protection and Rehabilitation Center for Older Adults (PPRSLU) Budi Sejahtera Banjarbaru revealed that many older adults showed signs of decreased cognitive function. Therefore, this Community Service Program was conducted as an effort to improve cognitive function through cognitive stimulation therapy. The objective of this activity was to enhance cognitive function in older adults through structured and systematic Picture Guessing and Ball Passing therapy. The methods included health education on cognitive decline in older adults, followed by group activity therapy using picture guessing games and ball passing activities accompanied by music. The program was implemented on November 20, 2025, involving older adults as active participants. The results indicated improvements in short-term memory, concentration, focus, motor coordination, and social interaction among participants. In addition, the older adults showed high enthusiasm and positive responses throughout the activities. Overall, the Picture Guessing and Ball Passing therapy had a positive impact on cognitive function enhancement and social interaction among older adults.

Keywords: older adults, cognitive function, picture guessing therapy, ball passing 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

Lansia merupakan tahap akhir dalam daur kehidupan manusia yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Proses penuaan merupakan proses alamiah yang menyebabkan penurunan kemampuan adaptasi tubuh terhadap stres fisiologis, termasuk penurunan fungsi kognitif. Fungsi kognitif meliputi kemampuan berpikir, mengingat, berkonsentrasi, berbahasa, serta mengambil keputusan. Penurunan fungsi kognitif yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak pada menurunnya kemandirian lansia dan meningkatkan risiko gangguan yang lebih berat, seperti demensia (Arianggara, Agusliani, Umar, & Hasmidar, 2025).

Jumlah penduduk lansia di Indonesia terus mengalami peningkatan seiring dengan bertambahnya angka harapan hidup. Peningkatan ini berimplikasi pada meningkatnya permasalahan kesehatan lansia, khususnya gangguan kognitif yang dapat memengaruhi kualitas hidup dan interaksi sosial. Hasil observasi awal di Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PPRSLU) Budi Sejahtera Banjarbaru menunjukkan bahwa banyak lansia mengalami penurunan fungsi kognitif, seperti gangguan daya ingat, kesulitan berkonsentrasi, dan penurunan kemampuan berinteraksi sosial. Kondisi tersebut memerlukan intervensi yang tepat, sederhana, dan mudah diterapkan dalam lingkungan panti.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan fungsi kognitif lansia adalah melalui terapi aktivitas kelompok sebagai bentuk stimulasi kognitif. Terapi Tebak Gambar dan Oper Bola merupakan metode yang melibatkan aspek kognitif, motorik, dan sosial secara bersamaan, sehingga berpotensi meningkatkan daya ingat, konsentrasi, koordinasi motorik, serta interaksi sosial lansia (Safitri, et al., 2025). Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan fungsi kognitif lansia di PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru melalui terapi Tebak Gambar dan Oper Bola secara terstruktur dan sistematis.

Target luaran atau capaian dari kegiatan ini adalah meningkatnya fungsi kognitif lansia yang

ditandai dengan perbaikan daya ingat, fokus, dan koordinasi motorik, serta meningkatnya kemampuan interaksi sosial dan suasana emosional yang lebih positif. Selain itu, kegiatan ini diharapkan menghasilkan peningkatan pemahaman lansia mengenai pentingnya stimulasi kognitif serta tersedianya media edukasi yang dapat digunakan secara berkelanjutan di lingkungan panti.

2. Metode Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan desain edukatif-partisipatif dengan pendekatan terapi aktivitas kelompok sebagai bentuk stimulasi kognitif pada lansia. Desain ini dipilih karena mampu melibatkan peserta secara aktif, mendorong interaksi sosial, serta memadukan aspek kognitif dan motorik dalam satu rangkaian kegiatan. Kegiatan dilaksanakan di Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PPRSLU) Budi Sejahtera Banjarbaru pada 20 November 2025 pukul 10.00 WITA, dengan jumlah peserta sebanyak 6 orang lansia yang mengalami penurunan fungsi kognitif. Prosedur kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan.

Tahap pertama adalah survei lapangan, yang bertujuan untuk mengidentifikasi kondisi lansia dan permasalahan yang dihadapi. Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami penurunan daya ingat, konsentrasi, dan kemampuan fokus. Berdasarkan hasil tersebut, ditetapkan perlunya intervensi berupa edukasi kesehatan dan terapi stimulasi kognitif.

Tahap kedua adalah perencanaan dan persiapan, yang meliputi penyusunan materi edukasi berdasarkan sumber ilmiah terkini, pembuatan media edukasi berupa poster, serta koordinasi dengan pihak pengelola wisma untuk penentuan waktu dan peserta kegiatan.

Tahap ketiga adalah pelaksanaan kegiatan, yang diawali dengan penyampaian edukasi kesehatan mengenai penurunan fungsi kognitif pada lansia dan pentingnya stimulasi kognitif. Selanjutnya dilakukan terapi aktivitas kelompok berupa permainan Tebak Gambar dan Oper Bola secara terstruktur dan sistematis. Kegiatan dilaksanakan secara interaktif melalui

demonstrasi, praktik langsung, dan diskusi ringan agar mudah dipahami dan diikuti oleh peserta. Tahap terakhir adalah monitoring dan evaluasi, yang dilakukan melalui observasi langsung terhadap keterlibatan peserta serta umpan balik lansia mengenai pemahaman dan manfaat kegiatan. Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi media poster edukasi, kartu atau gambar sebagai sarana terapi Tebak Gambar, bola sebagai media terapi Oper Bola, serta alat bantu audio untuk mengiringi kegiatan dengan musik. Seluruh alat dan bahan disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan lansia agar aman dan mudah digunakan.

3. Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) mengenai Peningkatan Fungsi Kognitif Lansia melalui Terapi Tebak Gambar dan Oper Bola telah dilaksanakan di Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PPRSLU) Budi Sejahtera Banjarbaru pada tanggal 20 November 2025. Kegiatan ini diawali dengan penyampaian edukasi mengenai penurunan fungsi kognitif pada lansia, pentingnya stimulasi kognitif, serta manfaat terapi Tebak Gambar dan Oper Bola sebagai intervensi nonfarmakologis. Lansia menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan, ditandai dengan keterlibatan aktif dalam diskusi dan respons positif terhadap materi yang disampaikan. Hasil pelaksanaan terapi Tebak Gambar menunjukkan adanya peningkatan kemampuan memori jangka pendek dan daya ingat lansia. Sebagian besar peserta mampu mengenali dan menyebutkan gambar dengan tepat, serta mengingat kembali objek yang telah ditampilkan setelah jeda waktu tertentu. Peningkatan ini menunjukkan bahwa stimulasi visual dan verbal melalui permainan Tebak Gambar efektif dalam mengaktifkan fungsi memori lansia. Hal ini sejalan dengan teori (Syafruddin, Irvan, & Hasanuddin, 2023) stimulasi kognitif yang menyatakan bahwa latihan berbasis visual dan verbal dapat mempertahankan dan meningkatkan fungsi memori pada lansia. Selain peningkatan memori, kegiatan ini juga menunjukkan peningkatan konsentrasi dan kemampuan fokus lansia. Lansia mampu mengikuti

instruksi kegiatan dari awal hingga akhir tanpa mengalami gangguan perhatian yang berarti. Kondisi ini menunjukkan bahwa aktivitas terstruktur dengan durasi dan tingkat kesulitan yang sesuai dapat membantu meningkatkan kemampuan fokus lansia. Menurut, (Agustanti & Zulia, 2025) stimulasi kognitif yang dilakukan secara rutin dapat memperlambat penurunan fungsi attensi dan konsentrasi pada lansia.



Gambar 1. Terapi tebak gambar dan lembar bola

Pada aspek kemampuan bahasa dan pengenalan objek, lansia tidak hanya menyebutkan nama gambar, tetapi juga mampu menjelaskan fungsi atau pengalaman yang berkaitan dengan objek tersebut. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan komunikasi dan pemahaman bahasa. Terapi Tebak Gambar memberikan kesempatan bagi lansia untuk mengekspresikan ide dan pengalaman, sehingga dapat merangsang fungsi bahasa dan kognitif secara bersamaan. Pelaksanaan terapi Oper Bola menunjukkan peningkatan koordinasi motorik dan kecepatan respon lansia. Lansia tampak mampu

mengoper bola secara bergiliran mengikuti irama musik dengan baik. Irama musik membantu menciptakan suasana yang menyenangkan, meningkatkan fokus, serta merangsang koordinasi antara gerak dan respon kognitif. Temuan ini sejalan dengan pendapat (Bella, Faidullah, & Imron, 2026) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik ringan yang dikombinasikan dengan stimulasi kognitif dapat meningkatkan fungsi motorik dan kognitif lansia.



Gambar 2. Peningkatan Fungsi Kognitif dan Interaksi Sosial Lansia melalui Terapi Tebak Gambar dan Oper Bola

Selain aspek kognitif dan motorik, kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap interaksi sosial dan kerja sama antar lansia. Lansia terlihat lebih aktif berinteraksi, saling menyemangati, dan bekerja sama selama kegiatan berlangsung. Interaksi sosial yang positif berperan penting dalam menjaga kesehatan mental dan emosional lansia serta mencegah isolasi sosial. Dengan demikian, terapi aktivitas kelompok tidak hanya meningkatkan fungsi kognitif, tetapi juga mendukung kesejahteraan psikososial lansia.

Secara keseluruhan, hasil monitoring dan evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan PkM ini telah mencapai target yang ditetapkan. Peningkatan pengetahuan lansia mengenai pentingnya stimulasi kognitif, peningkatan kemampuan memori, konsentrasi, koordinasi motorik, serta interaksi sosial menunjukkan keberhasilan program. Terapi Tebak Gambar dan Oper Bola terbukti sebagai intervensi yang sederhana, mudah diterapkan, dan bermanfaat dalam membantu mempertahankan fungsi kognitif lansia serta mencegah penurunan lebih lanjut.



Gambar 3. Foto Bersama Mahasiswa dan Pembimbing



Gambar 4. Poster

4. Simpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) melalui terapi Tebak Gambar dan Oper Bola di PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru memberikan dampak positif bagi lansia. Terapi Tebak Gambar meningkatkan memori, konsentrasi, fokus, dan kemampuan bahasa, sedangkan Oper Bola meningkatkan koordinasi motorik, kecepatan respon, emosi, dan interaksi sosial. Lansia menunjukkan antusiasme tinggi. Terapi ini efektif, aman, menyenangkan, dan berpotensi diterapkan berkelanjutan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PPRSLU) Budi Sejahtera Banjarbaru atas izin, dukungan, dan kerja sama

yang diberikan sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada para lansia yang telah berpartisipasi aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan, serta kepada mahasiswa dan pihak terkait yang telah membantu dalam persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan. Semoga hasil dari kegiatan ini dapat memberikan manfaat dan menjadi kontribusi positif dalam upaya peningkatan kualitas hidup lansia.

Referensi

- Agustanti, D., & Zulia, D. (2025). Pengaruh Stimulasi Kognitif dengan Media Dakon terhadap Kemampuan Kognitif Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Hajimena. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKPI)*, 6(2), 397-402.
 doi:<https://doi.org/10.57084/jikpi.v6i2.2132>
- Arianggara, A. W., Agusliani, Umar, A. N., & Hasmidar. (2025). PenyuluhanLansiaDiKecamatanSendana Kabupaten Majene. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 43-49.
- Bella, A. N., Faidullah, H. Z., & Imron, M. A. (2026). Latihan Dual Task Berbasis Permainan Terhadap Kualitas Hidup dan Aktivitas Fisik Warga Binaan Pemasyarakatan Lansia. *Jurnal Impresi Indonesia*, 5(1), 241-252.
 doi:<https://doi.org/10.58344/jii.v5i1.7429>
- Safitri, A., Juliyati, A., Indah, G. S., Perdana, D. A., Karim, M. S., Mubarok, D., . . . Hermawati, A. (2025). Terapi Aktivitas Kelompok dengan Terapi Tebak Benda Terhadap Lansia untuk Mengatasi Penurunan Fungsi Kognitif di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 381-386.
 doi:<https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i3.520>
- Syafruddin, M. A., Irwan, & Hasanuddin, M. I. (2023). Literature Study: The Role of Physical Activity on Increasing Brain Ability and Cognitive Aspects. *Journal SPEED(Sport, Physical Education and Empowerment)*, 6(1), 91-101.
 doi:<https://doi.org/10.35706/jurnalspeed.v6i2.9710>