

TERAPI TAWA DAN TERAPI TEBAK GAMBAR UNTUK LANSIA DEMENSIA

Laughter Therapy and Guessing Image Therapy for Elderly Dementia

Ardianto Prawijaya^{1*}, Arini¹, Dessy Yulisda Yanti¹, Ririn Safitri¹, Syifa Aulia Rahmi¹,
Subhannur Rahman¹

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

*Korespondensi: ardiantopriwijaya08@gmail.com

Diterima: 20 Februari 2024

Dipublikasikan: 21 Februari 2024

ABSTRAK

Pendahuluan: Lansia mengalami penurunan fungsi kognitif (kecerdasan atau pikiran salah satunya demensia). Demensia merupakan suatu sindroma klinik yang meliputi hilangnya fungsi intelektual dan ingatan atau memori sedemikian berat sehingga menyebabkan terjadinya disfungsi hidup sehari-hari. Terapi tawa dapat mengajak lansia untuk mengembangkan kemampuan menstimulasi diri sendiri sehingga dapat meningkatkan kognitif. Terapi tebak gambar pada lansia merupakan terapi kognitif yang dapat mencegah menurunnya daya ingat seseorang.

Tujuan: Melakukan terapi aktivitas kelompok terapi tawa dan tebak gambar untuk meningkatkan fungsi kognitif terutama masalah demensia pada lansia.

Metode: Mengadakan kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok terapi tawa dan terapi tebak gambar di PPRSLU Budi Sejahtera, kegiatan ini di laksanakan 2 hari pada hari rabu dan kamis 29-30 November 2023 di PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru.

Hasil: Terapi Aktivitas Kelompok ini berhasil dalam membantu meningkatkan fungsi kognitif pada lansia dimana terjadi peningkatan pada lansia yang mengalami kerusakan intelektual ringan menjadi utuh, dan pada kerusakan intelektual sedang menjadi ringan

Simpulan: Terapi tawa dan terapi tebak gambar dapat meningkatkan fungsi kognitif pada lansia.

Kata kunci: Kognitif, Lansia, Terapi tawa, Terapi tebak gambar

ABSTRACT

Introduction: Elderly people experience a decline in cognitive function (intelligence or thinking, one of which is dementia). Dementia is a clinical syndrome that includes loss of intellectual function and memory so severe that it causes dysfunction in daily life. Laughter therapy can encourage elderly people to develop the ability to stimulate themselves so that can improve cognitive. Image guessing therapy for the elderly is a cognitive therapy that can prevent a person's memory from decreasing.

Objectives: Carrying out laughter therapy group activities and guessing pictures to improve cognitive function, especially dementia problems in the elderly

Methods: Holding Group Activity Therapy activities, laughter therapy and picture guessing therapy at PPRSLU Budi Sejahtera, this activity will be held for 2 days, Wednesday and Thursday 29-30 November 2023 at PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru.

Results: This Group Activity Therapy was successful in helping improve cognitive function in the elderly where there was an increase in elderly people who experienced mild intellectual damage to become intact, and those with moderate intellectual damage became mild.

Conclusion: Laughter therapy and picture guessing therapy can improve cognitive function in the elderly.

Keywords: Cognitive, Elderly, Laughter Therapy, Picture Guess Therapy

PENDAHULUAN

Usia tua adalah tahap terakhir dalam hidup seseorang, di mana seseorang telah mencapai kematangan dalam ukuran dan fungsinya, dan seseorang mengalami penurunan seiring berjalannya waktu. Ada beberapa pendapat yang menyatakan bahwa penuaan manusia adalah enam puluh, enam puluh lima, dan tujuh puluh tahun. Pada dasarnya,

seseorang mengalami masa tua ketika kemampuan fisiknya menurun seiring bertambahnya usia, seperti ketidakmampuan melakukan berbagai pekerjaan karena kondisi tulang yang tidak sehat akibat penyakit kulit dan penuaan. keriput dan kondisi psikologis juga memburuk, misalnya: orang lanjut usia mengalami kesepian, merasa tidak berdaya, dan tidak memiliki teman (Silalahi et al., 2024).

Menurut *World Health Organization* (WHO) Kelompok lansia terdiri dari orang yang berusia 60-74 tahun, orang yang berusia 75-90 tahun, dan orang yang sangat tua di atas 90 tahun. Data WHO memperkirakan bahwa pada tahun 2025, lebih dari 629 juta orang akan menjadi lansia di seluruh dunia, dan jumlah ini akan terus bertambah hingga 2 miliar orang pada tahun 2050. Pada tahun 2015, ada 24,45 juta orang Indonesia yang sudah lanjut usia. Pada tahun 2050 akan ada 80 juta orang tua di Indonesia, dengan 35,8 juta orang usia 60-69 tahun, 21,4 juta orang usia 70-79 tahun, dan 21,4 juta orang usia 80 tahun (Yusnita, 2024).

Berbagai masalah kesehatan dan penyakit yang khas pada lansia meningkat seiring dengan meningkatnya persentase penduduk lansia dan angka harapan hidup mereka. Terjadinya gangguan kognitif adalah salah satu tantangan yang dihadapi lansia. Salah satu bagian tubuh yang paling rentan terhadap proses penuaan adalah otak, yang merupakan organ yang kompleks yang berfungsi sebagai pusat pengaturan sistem tubuh dan pusat kognitif. Karena bertambahnya usia, fungsi organ tubuh akan menurun, baik karena faktor alami atau karena penyakit. Gangguan kemampuan kognitif berupa penurunan daya ingat atau memori adalah salah satu kompresi yang terjadi pada lansia. Kondisi yang mempengaruhi kemampuan kognitif pada lansia disebut dengan demensia (Al-Finatunni'mah & Nurhidayati, 2020).

Demensia merupakan suatu sindroma klinik yang meliputi hilangnya fungsi intelektual dan ingatan atau memori sedemikian berat sehingga menyebabkan terjadinya disfungsi hidup sehari-hari. Pada lansia dengan demensia penurunan kemampuan mental yang biasanya berkembang secara perlahan dimana akan terjadi gangguan ingatan, pikiran, penilaian dan kemampuan untuk memusatkan perhatian dan bisa terjadi kemunduran kepribadian sehingga terjadi gangguan terhadap bio-psiko-sosial-spiritual pada lansia (Martina et al., 2023). Angka kejadian demensia meningkat seiring meningkatnya usia. Setelah usia 65 tahun, prevalensi demensia meningkat dua kali lipat setiap pertambahan usia 5 tahun. Secara keseluruhan prevalensi demensia pada populasi berusia lebih dari 60 tahun adalah 5,6%. Saat ini harapan hidup mengalami peningkatan, hal ini diperkirakan akan meningkatkan pula prevalensi demensia. Diseluruh dunia 35.6 juta orang memiliki demensia dengan lebih dari setengah (58%) yang tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (Sholehah et al., 2022).

Pencegahan penurunan fungsi kognitif dapat dilakukan dengan farmakologis yang menggunakan obat-obatan dan mengandung bahan kimiawi, kemudian non farmakologis seperti aktivitas fisik, aktivitas mental dan aktivitas sosial (Siska & Royani, 2024). Pencegahan non farmakologis yang dapat dilakukan adalah terapi aktivitas kelompok dengan metode terapi tawa dan terapi tebak gambar.

Terapi aktivitas kelompok merupakan salah satu upaya alternatif yang dilakukan perawat kepada kelompok lansia yang mempunyai masalah keperawatan dimana dalam kelompok terjadi dinamika interaksi yang saling menguntungkan dan menjadi tempat lansia melatih perilaku baru yang adaptif untuk memperbaiki perilaku yang maladaptif.

METODE

Metode pemecahan masalah yang diterapkan adalah dengan mengadakan kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok Terapan “Terapi Tawa dan Terapi Tebak Gambar Untuk Lansia Demensia” di PPRSLU Budi Sejahtera, yang dilaksanakan selama 2 hari pada hari Rabu dan Kamis 29-30 November 2023 di PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini 10 orang. Sebelum diberikan terapi peserta terlebih dahulu dilakukan wawancara dan observasi serta pengukuran kognitif lansia menggunakan MMSE. Setelah pelaksanaan terapi lansia kembali dilakukan pengukuran kognitif menggunakan MMSE.



Gambar 1. Pelaksanaan Terapi Aktivitas Kelompok

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dimulai dari wawancara dan observasi mengenai kondisi dan kesehatan serta kesiapan lansia dalam mengikuti terapi bermain ini dari hasil wawancara dan observasi ada 10 lansia yang bersedia mengikuti kegiatan terapi bermain. Adapun karakteristik lansia yang akan mengikuti kegiatan ini :

Tabel 1. Karakteristik berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)
Laki-laki	5
Perempuan	5
Total	10

Dari tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik lansia dalam terapi aktivitas ini perempuan berjumlah 5 orang dan laki laki 5 orang. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Ekaputri & Rahmaniza, 2020) dari 69 responden yang terdapat di UPT PSTW khusnul khotimah Pekanbaru berdasarkan hubungan jenis kelamin dengan tingkat demensia didapatkan nilai pvalue= 0,880 ($p < 0,05$) yang berarti tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin pasien dengan tingkat demensia Di UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru.

Tabel 2. Karakteristik berdasarkan usia

Usia	Frekuensi (f)
Lansia Muda (60 – 69 tahun)	4
Lansia Madya (70 – 79 tahun)	3
Lansia Tua (≥ 80 tahun)	3
Total	10

Dari tabel 2 menunjukkan bahwa karakteristik lansia dalam terapi aktivitas ini adalah lansia muda (60 – 69 tahun) berjumlah 4 orang, lansia madya (70 – 79 tahun) berjumlah 3 orang, Sedangkan untuk jumlah responden Lansia Tua (≥ 80 tahun) berjumlah 3. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Setyani, et al., (2023) menyebutkan bahwa Fungsi kognitif menurun seiring bertambahnya usia dan populasi yang lebih tua memiliki risiko lebih tinggi terhadap gangguan fungsi kognitif. Zainurridha, Sakinah, & Azari, (2021) menyebutkan faktor yang mempengaruhi kemampuan kognitif lansia yaitu jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, status gizi, dan penyakit penyerta yang dapat mengganggu sistem saraf seperti demensia dan alzheimer. Faktor yang paling sering mempengaruhi kemampuan kognitif lansia adalah peran keluarga dan gaya hidup. Hubungan kekeluargaan dapat memberi support pada lansia dalam proses penyelesaian masalah, sehingga rasa percaya diri seseorang lebih meningkat dan pemenuhan dalam keperluan perawatan semakin terwujud. Intervensi yang sangat baik untuk meningkatkan kemampuan kognitif lansia adalah stimulasi kognitif seperti kegiatan menyenangkan yang merangsang pemikiran, perhatian, dan ingatan mereka, biasanya dalam lingkungan sosial.

Tabel 3. Hasil MMSE sebelum TAK

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

Dari tabel 3 menunjukkan bahwa hasil MMSE sebelum TAK ditemukan lansia dengan fungsi intelektual utuh berjumlah 5 orang, lansia dengan kerusakan intelektual ringan berjumlah 3 orang, lansia dengan kerusakan intelektual sedang berjumlah 2 orang, dan lansia dengan kerusakan intelektual berat 0 orang.

Tabel 4. Hasil MMSE sesudah TAK

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

Dari tabel 3 menunjukkan bahwa hasil MMSE sesudah TAK ditemukan lansia dengan fungsi intelektual utuh berjumlah 7 orang, lansia dengan kerusakan intelektual ringan berjumlah 3 orang, lansia dengan kerusakan intelektual sedang berjumlah 0 orang, dan lansia dengan kerusakan intelektual berat 0 orang. Sehingga diketahui bahwa TAK ini berhasil dalam membantu meningkatkan fungsi kognitif pada lansia dimana terjadi peningkatan pada lansia yang mengalami kerusakan intelektual ringan menjadi utuh, dan pada kerusakan intelektual sedang menjadi ringan.

Lansia tampak antusias dengan diadakannya kegiatan terapi tawa dan terapi tebak gambar, karena kegiatan ini jarang di dapatkan di panti werdha. Sehingga beberapa lansia mengatakan bahwa terapi ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan daya ingat lansia serta dapat menjadi pembelajaran secara berkelompok dalam menebak gambar. Dalam penelitian Heidari et al., (2020) menunjukkan pengaruh terapi tawa terhadap kualitas

hidup. Kualitas hidup merupakan perasaan sejahtera individu dan berasal dari kepuasan atau ketidakpuasan dengan berbagai aspek kehidupan yang penting bagi individu. Konsep ini mencakup fungsi fisik, kognitif, psikologis, sosial dan spiritual individu dan bergantung pada keyakinan politik, budaya, ekonomi dan spiritual mereka. Tertawa merupakan fenomena universal yang berdampak positif terhadap fungsi kognitif dan dapat membantu meningkatkan fungsi kognitif lansia.

Mekanisme tertawa dianggap ditransmisikan dari hipotalamus, sangat kompleks karena mencakup area kortikal yang berbeda. Selain emosi positif yang dialaminya (seperti bertemu teman lama, memenangkan permainan), individu juga dapat tertawa saat menghadapi emosi negatif seperti kekecewaan, perasaan putus asa atau melarikan diri dari beberapa situasi berbahaya (Hintistan, 2022). Penelitian lain juga menunjukkan hasil bahwa terapi tawa signifikan dapat meningkatkan kualitas hidup ($p < 0,001$). Penelitian tersebut mendasari bahwa pasien dengan terapi tawa memiliki kualitas hidup lebih baik dibandingkan kelompok kontrol (Heidari et al., 2020).

Tebak gambar adalah permainan yang melatih imajinasi, logika, dan nalar. Ini adalah jenis permainan di mana pemain dapat menikmati kegiatan yang mereka lakukan. Ini memungkinkan mereka untuk menilai kemampuan motorik kasar, motorik halus, bahasa, kognitif, dan sosialisasi mereka sesuai dengan usia mereka. Tebak gambar adalah ketika seseorang diminta untuk menebak atau menyebutkan nama objek yang telah digambar oleh orang lain (Safitri et al., 2024). Menurut Ravika Mbaloto et al., (2023) diperoleh hasil bahwa terapi tebak gambar dapat menjadi alternatif komunikasi pasien demensia yang mengalami gangguan bahasa, memelihara serta mengembangkan koordinasi dan keterampilan motorik halus pasien demensia.

SIMPULAN

Terapi tawa dan terapi tebak gambar dapat meningkatkan fungsi kognitif pada lansia terutama lansia yang mengalami demensia.

REFERENSI

- Al-Finatunni'mah, A., & Nurhidayati, T. (2020). Pelaksanaan Senam Otak untuk Peningkatan Fungsi Kognitif pada Lansia dengan Demensia. *Ners Muda*, 1(2), 139. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i2.5666>
- Ekaputri, M., & Rahmaniza. (2020). Hubungan Umur, Jenis Kelamin Dan Tekanan Darah Terhadap Tingkat Demensia Pada Lansia Di UPT PSTW Khusus Khotimah Pekanbaru. *Garuda*.
- Heidari, M., Borujeni, M. G., Rezaei, P., Abyaneh, S. K., & Heidari, K. (2020). Effect of laughter therapy on depression and quality of life of the elderly living in nursing homes. *Malaysian Journal of Medical Sciences*, 27(4), 119–129. <https://doi.org/10.21315/mjms2020.27.4.11>
- Hintistan, S. (2022). A Current Application In Increasing The Quality Of Life Of The Elderly Living In Nursing Home: Laughter Therapy Huzurevinde Yaşayan Yaşlıların Yaşam Kalitesinin Arttırılmasında Gün. *INTERNASIONAL EUROASIA*. <https://www.researchgate.net/publication/359370641>
- Martina, S. E., Gultom, R., Siregar, R., & Amazihono, E. (2023). Terapi Aktivitas Kelompok (Tak) Pada Lansia Dengan Penurunan Fungsi Kognitif Di Yayasan Taman Bodhi Asri. *Journal Abdimas Mutiara*, 5(1), 26–31.
- Ravika Mbaloto, F., Lilian Mua, E., Adikari Sekeon, R., Susanto, D., Yanriatuti, I., Tarigan, S., Luh Emilia, N., Studi DIII Keperawatan, P., & Palu, Stik. B. (2023).

- Peningkatan Fungsi Kognitif Lansia Melalui Terapi Aktivitas Kognitif. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(4), 494–499. <https://doi.org/10.25008/altifani.v3i4.440>
- Safitri, A., Widiastuti, A., Kusuma Dewi, A., Permasi, I., Setyawati, D., Setiawati, A., Dermawan, T., Gumiaty, Y., Eka Sania, C., & Yatsi Madani, U. (2024). Terapi Aktivitas Kelompok Pada Lansia Dengan Media Tebak Gambar Untuk Mengatasi Penurunan Fungsi Kognitif Di Panti Wredha Kasih Ayah Bunda Kota Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 3(8), 77–83.
- Sholehah, A. B., Fitri, A., Rahmah, D. A., Fitriani, N., Rahmah, S., Azhariyah, W., & Pradana, A. A. (2022). Pengaruh Aktivitas Fisik Pada Lansia Dengan Demensia: Telaah Literatur. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 4(2), 65–70. <https://doi.org/10.47522/jmk.v4i2.125>
- Silalahi, E., Sipatuhar, R., Surbakti, R., Siantura, M., Silalahi, M., Pakpahan, A., Purba, H., Nasution, S., Sianipar, G., & Nababan, D. (2024). Bentuk-Bentuk Pembinaan terhadap Lansia di UPT Pelayanan Sosial Anak dan Lanjut Usia di Siborong-Borong. *Jurnal Mahasiswa Kreatif*, 2(1), 50–61. <https://doi.org/10.59581/jmk-widyakarya.v2i1.2176>
- Siska, F., & Royani, E. (2024). Pemberian Terapi Puzzle Pada Lansia Untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang. *Communnity Development Journal*, 5(1), 1821–1825.
- Yusnita. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Partisipasi Kegiatan Lansia Di Posyandu Desa. *Journal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 71–77. <https://ejournal.umpri.ac.id/index.php/JIK|71>



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