

## TERAPI AKTIVITAS KELOMPOK TEBAK BENDA PADA LANSIA DI PANTI PERLINDUNGAN DAN REHABILITASI SOSIAL LANJUT USIA (PPRSLU) BUDI SEJAHTERA BANJARBARU

*Object Guessing Group Activity Therapy for The Elderly at The Home for Protection and Social Rehabilitation for The Elderly (PPRSLU) Budi Sejahtera Banjarbaru*

Elssa Novranty<sup>1\*</sup>, Nur Hidayah<sup>1</sup>, Siti Fatimah<sup>1</sup>, Trisna Devina<sup>1</sup>,  
Cynthia Eka Fayuning Tjomiadi<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

\*Korespondensi: [elssanovrantyelssa@email.com](mailto:elssanovrantyelssa@email.com)

Diterima: 23 April 2024

Dipublikasikan: 14 Agustus 2024

---

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Lansia dengan penurunan daya ingat dapat mengalami depresi terutama munculnya gejala perasaan sedih, tidak bahagia, sering menangis, merasa sendirian dan tidak ada kawan, tidur kurang nyenyak, pikiran dan gerakan tubuh yang terbatas, mudah merasa lelah dan berkurangnya aktivitas sehari-hari, tidak berselera makan, turunnya berat badan, penurunan daya ingat dan sulit berkonsentrasi. Namun di kondisi ini dapat digunakan sebagai terapi tebak benda dapat digunakan sebagai terapi aktivitas kelompok. Terapi ini termasuk dalam kegiatan stimulasi sensori dengan menstimulasi panca indra dengan menggunakan *Blind Guessing Game*.

**Tujuan:** Untuk merangsang daya ingat otak pada lansia tentang Terapi Aktivitas Kelompok, Terapi Tebak Objek dan dapat melatih keterampilan berinteraksi antar kelompok lansia.

**Metode:** Terapi Aktivitas Kelompok Tebak Benda ini menggunakan metode Ceramah dan Demonstrasi tebak benda yang dilakukan selama 15 menit, tebak benda ini dilakukan dengan cara membagi dua kelompok yang saing bersaing untuk menebak lebih banyak benda dan menyebutkan fungsi dari benda yang ditebak.

**Hasil:** Berdasarkan hasil kegiatan yang dilakukan dapat dilihat Lansia tampak antusias dalam menjalankan terapi tebak gambar, karena kegiatan ini dapat menstimulasi daya ingat otak pada lansia yang berada di pada lansia yang berada di panti werdha sehingga dapat menjadi pembelajaran secara berkelompok Sehingga beberapa lansia mengatakan bahwa terapi ini sangat bermanfaat untuk menghilangkan kecemasan dan meningkatkan daya ingat lansia serta dapat menjadi pembelajaran secara berkelompok dalam menebak benda.

**Simpulan:** Dengan dilihat dari hasil setelah bermain tebak benda, respons yang diharapkan adalah lansia dan petugas mampu melakukan kegiatan tebak benda secara mandiri dan bila dilakukan secara rutin diharapkan fungsi kognitif dapat meningkat serta menstimulasi daya ingat otak pada lansia.

**Kata kunci:** Terapi aktivitas kelompok, Terapi tebak benda pada lansia

### ABSTRACT

**Introduction:** Elderly with memory loss can experience depression, especially the emergence of symptoms of feelings of sadness, unhappiness, frequent crying, feeling alone and having no friends, poor sleep, limited thoughts and body movements, easily feeling tired and reduced daily activities, no appetite, weight loss, decreased memory and difficulty concentrating. However, in this condition it can be used as a therapy guessing objects can be used as a group activity therapy. This therapy is included in sensory stimulation activities by stimulating the five senses using the *Blind Guessing Game*.

**Objectives:** To stimulate brain memory in the elderly about Group Activity Therapy, Guessing Object Therapy and can train interaction skills among groups of elderly people.

**Methods:** This Guess the Object Group Activity Therapy uses the Lecture and Demonstration method of guessing objects which is carried out for 15 minutes. Guessing objects is done by dividing two groups who compete to guess more objects and mention the function of the guessed objects.

---

**Results:** Based on the results of the activities carried out, it can be seen that the elderly appear enthusiastic in carrying out the picture guessing therapy, because this activity can stimulate the brain's memory in the elderly who are in the nursing home so that it can be a group learning. So some elderly people say that this therapy is very useful for eliminating anxiety and increasing the memory of the elderly and can be a group learning in guessing objects.

**Conclusion:** Judging from the results after playing guessing objects, the expected response is that the elderly and officers are able to carry out guessing objects activities independently and if done routinely, it is hoped that cognitive function can increase and stimulate brain memory in the elderly.

**Keywords:** Group activity therapy, Object guessing therapy in the elderly

## PENDAHULUAN

Masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir, dimana pada masa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial sedikit demi sedikit sehingga tidak dapat melakukan tugasnya sehari-hari lagi (tahap penurunan). Semakin baik interaksi sosial maka perasaan tidak kesepian semakin rendah. Perasaan rendah diri yang dialami lansia mengakibatkan lansia merasa minder dan berkurang dalam interaksi sosialnya (Untari & Pradnyandewi, 2023).

Gangguan kognitif adalah salah satu kondisi terkait penuaan yang ditandai dengan gangguan kapasitas untuk mengingat, belajar dan membuat keputusan yang memengaruhi kehidupan sehari-hari. Gangguan kognitif mengacu pada satu atau beberapa fungsi kognitif sehingga mempengaruhi daya ingat, belajar dan kemampuan dalam pengambilan keputusan individu dalam kehidupan sehari-hari (Mbaloto et al., 2023).

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. 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).

Salah satu penelitian mengenai Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) yang telah dilakukan yaitu penerapan TAK tebak benda. Peningkatan fungsi kognitif pada lansia dapat dilakukan dengan TAK. Terapi tebak benda dapat digunakan sebagai terapi aktivitas kelompok. Terapi ini termasuk dalam kegiatan stimulasi sensori dengan menstimulasi panca indra dengan menggunakan *Blind Guessing Game*. Pada kegiatan perabaan, terapis menggunakan kegiatan tebak benda dimana partisipan hanya bisa meraba benda dalam kotak tertutup dimana partisipan tidak tahu nama benda yang dipegangnya. Melalui kegiatan perabaan yaitu tebak benda, lansia diajak untuk bisa memersepsikan dan menstimulasi otak untuk dapat menyinkronkan antara benda yang dipegang dengan memori sebelumnya akan nama dari benda yang sedang dipegangnya. Hal ini melatih otak lansia untuk aktif kembali (Lumintang & Sada, 2023)

Berdasarkan permasalahan tersebut di atas maka diperlukan suatu terapi seperti terapi tebak benda pada lansia. Berdasarkan permasalahan tersebut maka peneliti merasa perlu mengadakan terapi aktivitas kelompok dengan merumuskan dalam judul penulisan "Terapi Aktivitas Kelompok dengan Terapi Tebak Benda pada Lansia di Wisma Seroja

Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjur Usia (PPRSLU) Budi Sejahtera Banjarbaru.

## METODE

Metode yang digunakan dalam Terapi Tebak Benda adalah Ceramah dan Demonstrasi, alat dan bahan yang digunakan, Kardus yang sudah dirakit, Benda (Jam tangan, pulpen, dll), Penutup mata.

Tahap-tahap Pelaksanaan terapi tebak benda.

### 1. Fase Persiapan

Membuat kontrak dengan klien, Membuat kontrak dengan klien, mengingatkan kontrak dengan klien, mempersiapkan tempat pertemuan untuk terapi terapi, mempersiapkan alat: Kardus, jam tangan, sabun dan lain-lain

### 2. Fase Orientasi

Memberi salam terapeutic, evaluasi dan validasi, dan kontrak waktu

### 3. Tahap Kerja

Demonstrasi tebak benda kepada lansia dan petugas panti, memberikan kesempatan pada lansia dan petugas untuk mencoba kembali sendiri, mengulang kembali tebak benda secara bersama lansia dan petugas panti, melakukan tebak benda bersama-sama dengan mahasiswa/mahasiswi

### 4. Tahap Terminasi

Evaluasi menanyakan perasaan lansia setelah mengikuti kegiatan, memberi pujian, dan dokumentasi

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang di dapatkan 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 menghilangkan kecemasan dan meningkatkan daya ingat lansia serta dapat menjadi pembelajaran secara berkelompok dalam menebak benda.

Peran perawat dalam terapi tebak benda pada lansia dengan ini, dapat menunda dimensia, mengembangkan keterampilan motorik dan kognitif, mencegah terjadinya peningkatan kecemasan serta melatih kesabaran. Saat proses pelaksanaan terapi ini para lansia sangat berantusias mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir kegiatan.



Gambar 1. Terapi aktifitas kelompok tebak benda

Hasil dari kegiatan terapi aktivitas kelompok tebak benda, lansia tampak antusias dengan diadakannya kegiatan terapi tebak benda, karena kegiatan ini jarang di dapatkan di panti werdha. Sehingga beberapa lansia mengatakan bahwa terapi ini sangat

bermanfaat untuk menghilangkan kecemasan dan meningkatkan daya ingat lansia serta dapat menjadi pembelajaran secara berkelompok dalam menebak benda. Lansia mampu menebak benda dan mampu merelaksasikan diri dengan terapi aktivitas kelompok tebak benda sehingga dapat melatih kemampuan interaksi sesama kelompok lansia.

Terapi aktivitas kelompok adalah suatu jenis terapi aktivitas pada lansia atas kelompok penderita bersama-sama yang diberikan dengan cara bertukar pikiran antar lansia dalam satu kelompok dan kegiatan ini dipimpin oleh terapis. Terapi Aktivitas Kelompok juga merupakan salah satu terapi modalitas yang dilakukan perawat kepada kelompok lansia yang mempunyai masalah keperawatan yang sama dimana terjadi dinamika interaksi yang saling bergantung, saling membutuhkan dan menjadi laboratorium tempat lansia melatih perilaku baru yang adaptif untuk memperbaiki perilaku yang maladaptive, sehingga TAK dapat menjadi salah satu alternatif dalam meningkatkan fungsi kognitif lansia (Krisnawati, 2020).

## **SIMPULAN**

Untuk terapi aktivitas kelompok tebak benda kemampuan lansia yang diharapkan adalah mengikuti kegiatan, lansia mampu menebak benda seperti menyebutkan benda yang berada di dalam kardus yaitu seperti boneka, beras, mobil mainan dan mampu merelaksasikan diri dengan terapi aktivitas kelompok tebak benda sehingga dapat melatih kemampuan interaksi sesama kelompok lansia. Respons yang diharapkan adalah lansia dan petugas mampu melakukan kegiatan tebak benda secara mandiri dan bila dilakukan secara rutin diharapkan fungsi kognitif dapat meningkat. Saran untuk peneliti selanjutnya agar lebih menggunakan benda yang lebih banyak lagi untuk di tebak, dan melakukan observasi sebelum dilakukan permainan tebak benda dan sesudah permainan tebak benda.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Cynthia Eka Fayuning Tjomiadi, Ns., MNS yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian satuan acara penyuluhan Terapi Tebak Benda Pada Lansia.

## **REFERENSI**

- Krisnawati, A. (2020). Pengaruh Terapi Aktifitas Kelompok Stimulasi Sensori Terhadap Psikososial Lanjut Usia Di Panti Werdha Himo-Himo Kota Ternate Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 113-7.
- Lumintang, C. T., & Sada, F. R. (2023). Terapi Aktivitas Kelompok “Tebak Benda” di Balai Penyantunan Sosial Lanjut Usia Terlantar “Senja Cerah” Paniki–Manado. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(2), 457-462.
- Martina, D., Witjaksono, M. A., & Putranto, R. (2023). Advance care planning in Indonesia: current state and future prospects. *Zeitschrift für Evidenz, Fortbildung und Qualität im Gesundheitswesen*.
- Mbaloto, F. R., Mua, E. L., Sekeon, R. A., Susanto, D., Yanriatuti, I., Tarigan, S., & Emilia, N. L. (2023). Peningkatan Fungsi Kognitif Lansia Melalui Terapi Aktivitas Kognitif. *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(4), 494-499.
- Untari, R., & Pradnyandewi, I. G. A. R. (2023). MEDITASI MINDFULNESS MENURUNKAN LEVEL STRES LANJUT USIA. *Penerbit Tahta Media*.



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