

TERAPI MODALITAS BERMAIN PUZZLE PADA LANSIA DI WISMA KENANGA PANTI PERLINDUNGAN DAN REHABILITASI SOSIAL LANJUT USIA BUDI SEJAHTERA BANJARBARU

Puzzle Playing Modality Therapy for The Elderly at Wisma Kenanga, A Protection and Social Rehabilitation Center for The Elderly Budi Sejahtera Banjarbaru

Amelia Susanti^{1*}, Mayada Nur Ahnafani¹, Subhannur Rahman¹, Muhammad Anshori²

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

²Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budi Sejahtera Banjarbaru

*Korespondensi: mayada.nurplk25@gmail.com

Diterima: 19 Oktober 2024

Dipublikasikan: 18 November 2024

ABSTRAK

Pendahuluan: Terapi bermain puzzle adalah suatu terapi yang dapat merangsang otak dengan menyediakan stimulasi yang memadai untuk mempertahankan dan meningkatkan kemampuan fungsi kognitif otak yang tersisa pada lansia.

Tujuan: Mendeskripsikan tentang hasil dari terapi bermain puzzle yang dilaksanakan di wisma kenanga Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budi Sejahtera Banjarbaru

Metode: Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan dengan melaksanakan kegiatan berupa pemberian edukasi dan terapi modalitas bermain puzzle secara bertahap sebanyak 2 kali seminggu bagi lansia di wisma kenanga Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PPRSLU) Budi Sejahtera

Hasil: Hasil terapi bermain puzzle menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi terdapat 2 dari 8 lansia (25%) memiliki kerusakan aspek fungsi kognitif ringan dan 2 dari 8 lansia (25%) memiliki kerusakan aspek kognitif berat. Setelah dilakukan terapi bertahap didapatkan 6 dari 8 (75%) lansia memiliki fungsi kognitif dan mental baik.

Simpulan: Disimpulkan bahwa terapi modalitas bermain puzzle ini berhasil dalam membantu meningkatkan fungsi kognitif pada lansia dengan kerusakan aspek kognitif ringan menjadi baik.

Kata kunci: Fungsi kognitif, lansia, terapi bermain puzzle

ABSTRACT

Introduction: Puzzle play therapy is a therapy that can stimulate the brain by providing adequate stimulation to maintain and improve the remaining cognitive function of the brain in the elderly.

Objectives: To describe the results of puzzle play therapy carried out at the Wisma Kenanga, the Elderly Social Protection and Rehabilitation Center, Budi Sejahtera, Banjarbaru

Methods: The method of implementing activities carried out by carrying out activities in the form of providing education and puzzle play modality therapy in stages 2 times a week for the elderly at Wisma Kenanga, the Elderly Social Protection and Rehabilitation Center (PPRSLU) Budi Sejahtera

Results: The results of puzzle play therapy showed that before therapy, 2 out of 8 elderly (25%) had mild cognitive function damage and 2 out of 8 elderly (25%) had severe cognitive damage. After gradual therapy, 6 out of 8 (75%) elderly people had good cognitive and mental functions.

Conclusion: It was concluded that this puzzle play modality therapy was successful in helping to improve cognitive function in elderly people with mild cognitive impairment to be good.

Keywords: Cognitive function, elderly, puzzle play therapy

PENDAHULUAN

Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Proses ini terjadi secara alami

dan disertai dengan adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang akan saling berinteraksi satu sama lain. Permasalahan yang sering dihadapi lansia seiring dengan berjalannya waktu akan mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit yang mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, gerakan lambat (Damanik & Hasian, 2019)

Lansia merupakan tahap terakhir dari siklus hidup manusia, yang pada tahapan ini individu mengalami perubahan pada tingkat fisik dan mental. Perubahan anatomi, fisiologi, dan biokimia yang disebabkan oleh proses penuaan alami dapat berdampak pada jaringan tubuh dan kemampuan tubuh dan jiwa (Damayanti & Artini, 2023). Seseorang dianggap lanjut usia jika mereka berusia 60 tahun atau lebih. Proses penuaan menyebabkan sel-sel pada orang tua mengalami penurunan sehingga timbul kelemahan organ, penurunan fisik, dan munculnya berbagai penyakit degeneratif, masalah kesehatan, sosial, ekonomi, dan psikologis pada proses penuaan. Oleh karena itu diperlukan strategi untuk mempertahankan status kesehatan kelompok lanjut usia yang mengalami penurunan baik secara alami maupun akibat penyakit demensia (Wahyuningsih & Aryani, 2024).

Data Biro Sensus Amerika Serikat memperkirakan di Indonesia akan mengalami penambahan warga lanjut usia pada tahun 1998-2030 yaitu sebesar 55%. Menurut data profil kesehatan yang dilaporkan oleh Departemen Kesehatan tahun 2016 terdapat 8,3% populasi usia lanjut 60 tahun ke atas dari total penduduk (populasi usia lanjut kurang lebih 17 juta) (Tna'auni et al., 2021). Indonesia termasuk negara yang memasuki penduduk berstruktur lanjut usia (*aging structured population*) karena jumlah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas sekitar 7,18%. Badan pusat statistik memperkirakan tahun 2020 lanjut usia di Indonesia akan berjumlah 28,8 juta atau 11,34% dari jumlah penduduk Indonesia, pertumbuhan jumlah lanjut usia di Indonesia tercatat paling pesat di dunia dalam kurun waktu tahun 1990- 2025 (Pragholapati, 2021).

Kondisi perubahan lansia pada umumnya mengalami kemunduran terutama pada fungsi kognitif, Kemunduran tersebut terjadi seiring bertambahnya usia yang mencapai lebih dari 60 tahun dimana periode ini termasuk pada tahap dewasa akhir atau disebut dengan lanjut usia. Salah satu kemunduran yang terjadi pada lansia yaitu menurunnya kemampuan fungsi kognitif berupa penurunan daya ingat atau memori (Firdaus, 2020). Otak sebagai organ kompleks, pusat pengaturan sistem tubuh dan pusat kognitif merupakan salah satu organ tubuh yang rentan terhadap proses penuaan. Fungsi organ tubuh akan semakin menurun baik karena faktor alamiah atau faktor penyakit karena akibat dari bertambahnya usia. Penurunan kognitif telah menjadi penyakit global yang mempengaruhi sekitar 50 juta orang di dunia, setiap tahunnya didunia mengalami peningkatan sebesar 5% sampai 8% lansia yang mengalami kemunduran fungsi kognitif (WHO, 2022).

Kemunduran fungsi kognitif yang terjadi pada lanjut usia biasanya akan mengalami perubahan mood, tingkah laku seperti mudah tersinggung serta menanyakan hal yang sama berulang kali. Kondisi tersebut di pengaruhi karena kurangnya pendidikan pada lansia dan kesehatan yang tidak terjaga serta sering mengalami depresi (Siska dan Royani, 2024). Faktor resiko yang dapat mempengaruhi lanjut usia mengalami gangguan kognitif yaitu usia yang semakin tua maka secara alamiah akan terjadi apoptosis pada sel neuron yang mengakibatkan terjadinya atropi di dalam otak yang dimulai dari atropi

korteks, atrofi sentral, hiperintensitas substantia alba dan paraventrikuler, sehingga hal tersebut dapat mengakibatkan penurunan fungsi kognitif seseorang (Adiningsih et al., 2022).

Terapi yang dapat meningkatkan fungsi kognitif lansia salah satunya dengan terapi non farmakologis berupa terapi Puzzle. Puzzle adalah suatu gambar yang dibagi menjadi potongan gambar untuk mengasah daya pikir, dan melatih kesabaran, penerapan terapi puzzle ini merupakan latihan kognitif yang dapat merangsang otak dengan menyediakan stimulasi yang memadai untuk mempertahankan dan meningkatkan kemampuan fungsi kognitif otak yang tersisa (Margiyati et al., 2021). Otak akan mulai bekerja saat mengambil, mengolah, menafsirkan gambar atau informasi yang diserap, serta mempertahankan informasi yang akan didapat (Herison et al., 2024).

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan melalui pendekatan yaitu analisis kondisi wilayah sasaran, dilanjutkan identifikasi masalah, merencanakan intervensi dan melaksanakan implementasi dalam mengatasi masalah yang direncanakan dengan melaksanakan kegiatan berupa pemberian edukasi dan terapi modalitas bermain puzzle bagi lansia di wisma kenanga Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PPRSLU) Budi Sejahtera. Terapi bermain puzzle dilaksanakan selama 2 minggu dengan frekuensi terapi sebanyak 2 kali dalam seminggu dan evaluasi. Kuesioner yang digunakan sebagai bahan observasi adalah pre-post test kuesioner MMSE untuk mengukur fungsi kognitif. Target dari terapi yaitu para lansia di wisma kenanga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Terapi dilaksanakan di Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial (PPRSLU) Budi Sejahtera Banjarbaru, melibatkan seluruh lansia wisma kenanga sebagai peserta terapi modalitas bermain puzzle. Kegiatan terapi dilaksanakan 2 kali seminggu pada hari Jumat, 04 Oktober 2024, Sabtu, 05 Oktober 2024, Kamis, 10 Oktober 2024 dan Jumat, 11 Oktober 2024. Dari pengkajian terhadap 8 lansia yang mengikuti terapi, diketahui bahwa keseluruhan lansia adalah perempuan. Adapun karakteristik lansia yang akan mengikuti kegiatan ini dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)
Perempuan	8
Laki-laki	0
Total	8

Dari tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik lansia dalam terapi modalitas ini seluruhnya adalah perempuan berjumlah 8 orang di wisma kenanga. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Firdaus, (2020) dari 51 responden berdasarkan hubungan jenis kelamin dengan fungsi kognitif didapatkan nilai *p value* 0,167 ($p < 0,05$) yang berarti tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan fungsi kognitif pada lansia.

Tabel 2. Karakteristik Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi (n)
Lansia Muda (60-69 tahun)	3
Lansia Madya (70-79 tahun)	3
Lansia Tua (\geq 80 tahun)	2
Total	8

Dari tabel 2 menunjukkan bahwa karakteristik lansia dalam terapi aktivitas ini adalah lansia muda (60 –69 tahun) berjumlah 3 orang, lansia madya (70 –79 tahun) berjumlah 3 orang, Sedangkan untuk jumlah responden Lansia Tua (\geq 80 tahun) berjumlah 2 orang. Kemunduran fungsi kognitif yang terjadi pada lanjut usia biasanya akan mengalami perubahan mood, tingkah laku seperti mudah tersinggung serta menanyakan hal yang sama berulang kali. Kondisi tersebut di pengaruhi karena kurangnya pendidikan pada lansia dan kesehatan yang tidak terjaga serta sering mengalami depresi. Faktor resiko yang dapat mempengaruhi lanjut usia mengalami gangguan kognitif yaitu usia yang semakin tua maka secara alamiah akan terjadi apoptosis pada sel neuron yang mengakibatkan terjadinya atropi didalam otak yang dimulai dari atropi korteks, atropi sentral, hiperintensitas substantia alba dan paraventrikuler, sehingga hal tersebut dapat mengakibatkan penurunan fungsi kognitif seseorang (Adiningsih et al., 2022).

Tabel 3. Hasil MMSE sebelum Terapi

Usia	Frekuensi (n)
Fungsi kognitif dan mental baik (point > 23)	4
Kerusakan aspek fungsi kognitif ringan (point 18-22)	2
Kerusakan aspek fungsi kognitif berat (point 0-17)	2
Total	8

Dari tabel 3 menunjukkan bahwa hasil MMSE sebelum terapi modalitas dilakukan pada Jumat, 04 Oktober 2024 ditemukan lansia dengan fungsi kognitif dan mental baik berjumlah 4 orang, lansia dengan kerusakan aspek fungsi kognitif ringan berjumlah 2 orang dan kerusakan aspek fungsi kognitif berat lansia dengan berjumlah 2 orang.

Tabel 4. Hasil MMSE setelah Terapi

Usia	Frekuensi (n)
Fungsi kognitif dan mental baik (point > 23)	6
Kerusakan aspek fungsi kognitif ringan (point 18-22)	0
Kerusakan aspek fungsi kognitif berat (point 0-17)	2
Total	8

Dari tabel 4 menunjukkan bahwa hasil MMSE setelah terapi modalitas dilakukan pada Jumat, 11 Oktober 2024 ditemukan lansia dengan fungsi kognitif dan mental baik berjumlah 6 orang, lansia dengan kerusakan aspek fungsi kognitif ringan berjumlah 0 orang dan kerusakan aspek fungsi kognitif berat lansia dengan berjumlah 2 orang. Sehingga diketahui bahwa terapi modalitas bermain puzzle ini berhasil dalam membantu meningkatkan fungsi kognitif pada lansia dengan kerusakan aspek kognitif ringan menjadi baik. Adapun hambatan dalam peningkatan fungsi kognitif pada lansia dengan kerusakan aspek kognitif berat sehingga tidak mengalami perubahan karena adanya Riwayat gangguan jiwa yang masih diderita dan keterbatasan gerak serta ingatan dikarenakan usia yang sudah lebih dari 80 tahun.



Gambar 1. Kegiatan Bermain Puzzle

Lansia tampak antusias dengan diadakannya kegiatan terapi modalitas bermain puzzle, karena lansia di wisma kenangan termasuk dalam lansia yang mandiri, aktif serta suka melakukan hal-hal baru diluar agenda panti. Sehingga beberapa lansia mengatakan bahwa terapi ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan fokus lansia serta membuat suasana hati lansia menjadi bahagia. Sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Sijabat et al., (2023) yang menunjukkan bahwa lansia mengalami peningkatan daya ingat dan fungsi kognitif. Puzzle adalah suatu gambar yang dibagi menjadi potongan gambar untuk mengasah daya pikir, dan melatih kesabaran, penerapan terapi puzzle ini merupakan latihan kognitif. yang dapat merangsang otak dengan menyediakan stimulasi yang memadai untuk mempertahankan dan meningkatkan kemampuan fungsi kognitif otak yang tersisa. Otak akan mulai bekerja saat mengambil, mengolah, menafsirkan gambar atau informasi yang diserap, serta mempertahankan informasi yang akan didapat (Herison et al., 2024).

SIMPULAN

Simpulan dari hasil kegiatan yang sudah dilaksanakan sebagai berikut:

1. Karakteristik lansia dalam terapi modalitas ini seluruhnya adalah perempuan berjumlah 8 orang di wisma kenanga.
2. Karakteristik lansia dalam terapi aktivitas ini adalah lansia muda (60 –69 tahun) berjumlah 3 orang (37,5%), lansia madya (70 –79 tahun) berjumlah 3 orang (37,5%), Sedangkan untuk jumlah responden Lansia Tua (≥ 80 tahun) berjumlah 2 orang (25%).
3. Hasil MMSE sebelum terapi modalitas dilakukan pada Jumat, 04 Oktober 2024 ditemukan lansia dengan fungsi kognitif dan mental baik berjumlah 4 orang (50%), lansia dengan kerusakan aspek fungsi kognitif ringan berjumlah 2 orang (25%) dan kerusakan aspek fungsi kognitif berat lansia dengan berjumlah 2 orang (25%).
4. Hasil MMSE setelah terapi modalitas dilakukan pada Jumat, 11 Oktober 2024 ditemukan lansia dengan fungsi kognitif dan mental baik berjumlah 6 orang (75%), lansia dengan kerusakan aspek fungsi kognitif ringan berjumlah 0 orang dan kerusakan aspek fungsi kognitif berat lansia dengan berjumlah 2 orang (25%).
5. Terapi modalitas bermain puzzle ini berhasil dalam membantu meningkatkan fungsi kognitif pada lansia dengan kerusakan aspek kognitif ringan menjadi baik.

Terapi dapat dilaksanakan dengan baik sesuai dengan apa yang diharapkan dengan adanya keterlibatan para lansia di wisma kenanga, para pengasuh dan kontribusi dari

mitra Kerjasama. Kegiatan ini dapat dilaksanakan secara berkesinambungan dan terkoordinir, sehingga program tersebut dapat berkelanjutan dan memberikan kontribusi yang besar bagi kesehatan para lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada semua pihak yang terlibat dalam proses pelaksanaan terapi modalitas bermain puzzle untuk lansia. Ketersediaan dan keterlibatan peserta, kerja sama dari mahasiswa profesi ners dengan preceptor akademik dan klinik serta pengasuh di wisma kenanga Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Bud Sejahtera Banjarbaru. Semoga pengabdian ini dapat memberikan manfaat bagi para lansia dalam upaya meningkatkan fungsi kognitif dan dapat dilakukan secara rutin di panti.

REFERENSI

- Adiningsih, T. A., Wahyuningsih, T., & Anwar, M. (2022). Hubungan Fungsi Kognitif dengan Tingkat Kemandirian pada Lansia. *Malahayati Nursing Journal*, 1(1), 201–209. <https://doi.org/10.33024/mnj.v1i1.5746>
- Damanik, S. M., & Hasian. (2019). *Modul Bahan Ajar Keperawatan Gerontik*. In Universitas Kristen Indonesia.
- Damayanti, F. E., Izzah, U., & Artini, N. P. D. (2023). Pengaruh Terapi Bermain Puzzle Terhadap Lansia Demensia. *Nursing Information Journal*, 2(2), 57–61.
- Firdaus, R. (2020). Hubungan Usia, Jenis Kelamin dan Status Anemia dengan Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia. *Faletehan Health Journal*, 7(1), 12–17.
- Herison, R., Nurhidayati, T., & Hartiti, T. (2024). Terapi Puzzle Dengan Kemampuan Kognitif Pada Lansia Dirumah Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang. *Holistic Nursing Care Approach*, 4(2).
- Margiyati, Ainnur Rahmanti, Tria Friska Ningrum, M. I. L. (2021). Pengaruh Terapi Puzzle Wapuwat Terhadap Fungsi Kognitif Lansia di Posyandu Setyamanunggal III. *Jurnal Jufdikis*, 3(2), 44–52.
- Pragholapati, A., Ardiana, F., & Nurlianawati, L. (2021). Gambaran Fungsi Kognitif Pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Mutiara Ners*, 4(1), 14–23. <https://doi.org/10.51544/jmn.v4i1.1269>
- Sijabat, F., Siregar, R., & Purba, S. D. (2023). Bermain Puzzle Dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif Lansia. *Journal Abdimas Mutiara*, 5(1), 56–59.
- Siska, F., & Royani, E. (2024). Pemberian Terapi Puzzle Pada Lansia Untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 1821-1825.
- Wahyuningsih, T., & Aryanti, D. (2024). Terapi Bermain Puzzle untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif Lansia. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 15(3), 377-380.
- WHO (2022). World Health Statistics 2022. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240051157>



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