

---

## TERAPI AKTIVITAS KELOMPOK (TAK) TEBAK GAMBAR DAN BERMAIN ULAR TANGGA (TEGA BERUTANG) UNTUK MELATIH STIMULASI SENSORI DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI SEJAHTERA

*Group Activity Therapy Guessing The Picture and Playing Snakes and Ladder to Train Sensory Stimulation at Tresna Werdha Budi Sejahtera Social Health Center*

Mohammad Basit<sup>1\*</sup>, Hariadi Widodo<sup>1</sup>, Dimas R Panggabean<sup>2</sup>, Muhammad Aldi<sup>1</sup>, Jum'atul Husna<sup>1</sup>, Puteri<sup>1</sup>, Tiaradevi<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia Banjarmasin

<sup>2</sup>Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera

\*Korespondensi: [puteriptr3@gmail.com](mailto:puteriptr3@gmail.com)

Diterima: 22 Desember 2024

Dipublikasikan: 05 Februari 2025

---

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Lanjut usia mengalami perubahan fungsi dari sistem tubuh, salah satunya ialah penurunan fungsi kognitif. Jumlah lansia yang meningkat mengalami berbagai permasalahan berkaitan dengan kesehatan, kelemahan fisik serta sosial. Terapi aktivitas kelompok merupakan suatu jenis terapi modalitas yang dapat dibuat oleh perawat pada suatu kelompok lansia untuk meningkatkan fungsi kognitif dan sosial pada lansia. Tebak benda dan bermain ular tangga menjadi salah satu pilihan terapi aktivitas kelompok pada lansia untuk meningkatkan fungsi kognitif dan sosial.

**Tujuan:** Tujuan dari pelaksanaan kegiatan terapi aktivitas kelompok ini adalah untuk melatih kemampuan kognitif dan sosial pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera. Sasaran dalam kegiatan ini adalah lansia di Wisma Teratai yang berjumlah 7 orang yang memiliki kemampuan kognitif dan sosial yang rendah.

**Metode:** Kegiatan ini dilaksanakan dalam tiga tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini ialah permainan dan diskusi.

**Hasil:** Hasil kegiatan menunjukkan para lansia terlibat secara aktif dan antusias dalam kegiatan ini.

**Simpulan:** Dapat disimpulkan kegiatan ini dapat membantu dalam meningkatkan fungsi kognitif dan sosial pada lansia lewat terapi aktivitas kelompok tebak benda dan bermain ular tangga sehingga meningkatkan kualitas hidup lansia.

**Kata kunci:** Fungsi Kognitif, Lansia, Terapi Aktivitas Kelompok

### ABSTRACT

**Introduction:** The elderly experience changes in the function of the body's system, one of which is a decrease in cognitive function. The increasing number of elderly people experiences various problems related to health, physical and social weaknesses. Group activity therapy is a type of modality therapy that can be made by nurses in an elderly group to improve cognitive and social functions in the elderly. Guessing objects and playing snakes and ladders is one of the options of group activity therapy in the elderly to improve cognitive and social functions.

**Objectives:** The purpose of the implementation of therapeutic activities of this group activity is to practice cognitive and social abilities in the elderly at the Tresna Werdha Budi Sejahtera Social Institution. The target in this activity is the elderly in Wisma Lotus, totaling 7 people who have low cognitive and social abilities.

**Methods:** This activity is carried out in three stages, namely preparation, implementation and evaluation. The method used in this activity is a game and discussion.

**Results:** The results of the activity show that the elderly are actively and enthusiastically involved in this activity.

**Conclusion:** It can be concluded that this activity can help in improving cognitive and social functions in the elderly through the therapy of the activity of the Guessing Object Group and Playing Snakes and Ladders so as to improve the quality of life of the elderly.

---

**Keywords:** *cognitive function, elderly, group activity therapy*

## PENDAHULUAN

Lansia merupakan tahap terakhir dari proses penuaan. Populasi lansia di dunia dari tahun ke tahun semakin meningkat. Menurut *World Health Organization (WHO)*, jumlah total orang berusia 65 tahun atau lebih tua akan berlipat ganda dari 900 juta pada tahun 2010 menjadi 2 miliar pada tahun 2030 (Matos et al., 2021). Indonesia adalah salah satu dari lima negara terpadat di dunia, populasi lansia diperkirakan akan meningkat secara eksponensial mencapai 33,69 juta pada tahun 2025 (Gunawan et al., 2020). Berdasarkan data Susenas Badan Pusat Statistik RI tahun 2010 (BPS, 2010), didapatkan bahwa lansia yang mengalami kesulitan dalam mengingat atau berkonsentrasi akhirnya berujung pada tanda dan gejala awal dari demensia. Pada usia lanjut dapat terjadi perubahan-perubahan fungsi sistem dari tubuh. Sistem tubuh yang dapat mengalami perubahan ini adalah sistem kognitif (Kurniawati, 2022). Jumlah lansia yang banyak menjadi beban jika mengalami masalah kesehatan, kerentanan baik fisik maupun sosial, penyakit kronis, kesepian dan, kurangnya perlindungan fisik, kelemahan fisik atau keterbelakangan mental, bahkan mengalami penurunan tingkat otonomi diri yang menyebabkan menurunnya kualitas hidup lansia (Saputri et al., 2020).

Terdapat berbagai jenis terapi yang dapat diberikan untuk mengatasi masalah penurunan fungsi kognitif dan sosial pada lansia yang tinggal di PSTWBD, terapi yang cocok untuk meningkatkan kemampuan aspek sosial dan kognitif lansia yang dikenal dengan istilah terapi aktivitas kelompok. Terapi aktivitas merupakan terapi berupa kegiatan yang dilakukan lanjut usia guna mengisi waktu luang, dengan tujuan meningkatkan kesehatan lanjut usia, meningkatkan produktivitas lanjut usia, meningkatkan interaksi sosial antar lanjut usia serta mencegah terjadinya masalah pada psikologis dan mental pada lanjut usia (Lopez et al., 2021).

Terapi bermain ular tangga dan tebak gambar sangat tepat dilakukan pada lansia karena dapat sekaligus meningkat kemampuan fisik, kemampuan social, dan kemampuan kognitif pada lansia. Dari segi aspek fisik pelaksanaan terapi ini dapat membuat lansia aktif bergerak tidak membutuhkan energi yang besar untuk bermain, dari segi aspek social pelaksanaan terapi ini dapat memupuk sosialisasi lansia karena terapi ini dilakukan secara berkelompok bersama dengan lansia lain, dan dari segi kognitif jenis terapi ini sangat baik karena akan diselipkan beberapa hal yang mengandung unsur Pendidikan Kesehatan pada setiap kotak ular tangga yang dilewati oleh lansia. Terapi tersebut sebaiknya dilakukan oleh perawat di PSTW yang berkompeten dan terlatih sehingga mendapatkan hasil yang maksimal untuk meningkatkan kemampuan lansia.

Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera di Banjarbaru adalah lembaga pelayanan masyarakat yang dikelola oleh pihak pemerintah yang berfungsi untuk menampung dan merawat lansia terlantar. Panti Werdha memberikan pelayanan dan perlindungan sosial untuk lansia agar dapat menikmati kehidupan secara wajar. Panti werdha Banjarbaru memiliki sarana dan prasarana sebagai berikut kantor 2 buah, rumah dinas 10 buah, wisma tamu 1 buah, aula 1 buah, dapur 2 buah, garasi 1 buah, musholla 2 buah, poliklinik 2 buah, wisma klien 20 buah, pos jaga keamanan 1 buah, kendaraan bermotor, mobil dinas minibus 1 buah, mobil Ambulance 1 buah, kendaraan roda 2 sebanyak 7 buah. Wisma Teratai adalah salah satu wisma klien yang ada di Panti Sosial Tresna Werdha Banjarbaru. Jumlah klien yang ada di wisma ini sebanyak 8 orang yang

berjenis kelamin antara lain laki-laki sebanyak 7 orang dan perempuan 1 orang. Wisma Teratai memiliki 7 kamar, 1 gudang dan 2 kamar mandi, serta terdapat sofa, meja, rak piring, serta 1 kursi roda. Berdasarkan hasil survey yang didapat bisa disimpulkan bahwa banyak pasien yang mengalami Gangguan kognitif dan masalah sosial. Berdasarkan uraian diatas kami ingin membantu menyelesaikan permasalahan yang dimiliki dengan melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tujuan pelaksanaan kegiatan menyelesaikan masalah rendahnya kemampuan sosial dan kognitif lansia dengan melakukan kegiatan terapi aktivitas kelompok untuk melatih kemampuan sensorik, motorik dan kognitif dari para lansia dengan terapi berupa tebak gambar dan bermain ular tangga dengan tujuan meningkatkan fungsi kognitif pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera.

## **METODE**

Metode kegiatan pengabdian ini adalah berupa demonstrasi dan diskusi. Berdasarkan identifikasi masalah, tim pengusul melakukan langkah-langkah pendekatan untuk menyelesaikan masalah tersebut. Kegiatan ini dilakukan dalam rangka pemberian terapi aktivitas bermain ular tangga dan tebak gambar kepada lansia untuk meningkatkan kemampuan sosial dan fungsi kognitif. Adapun langkah-langkah dalam menyelesaikan masalah tersebut adalah: Tahap Persiapan dimulai dari penyusunan proposal kegiatan meliputi rancangan kegiatan yang akan dilakukan, koordinasi dengan pihak PSTW, dan mempersiapkan bahan terapi diantaranya ular tangga dan dadu, gambar yang berisi tokoh masyarakat, buah-buahan, serta benda yang ada disekitar.

Tahap pelaksanaan diawali dengan mensosialisasikan kegiatan, pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap orientasi, pada tahap ini para lansia diberikan penjelasan mengenai tujuan dari kegiatan terapi kognitif dan sosial tebak benda dan bermain ular tangga serta peraturan-peraturan yang akan ditetapkan dalam proses kegiatan dengan membentuk kelompok kecil lansia dibagi menjadi 2 orang bermain ular tangga dan 5 orang tebak gambar yang dimana masing masing kelompok didampingi oleh terapis, co terapis, fasilitator serta observer. Setelah membuat informed consent pada kelompok yang telah dibentuk, maka tim pelaksana akan melakukan pre test terkait kemampuan sosial dan kognitif pada lansia. Selanjutnya terapis, co terapis, fasilitator dan observer didampingi oleh perawat PSTWBD melakukan kegiatan terapi ular tangga dan tebak gambar. Langkah-langkah dalam permainan ular tangga adalah dimulai dengan pemain melempar dadu, Kemudian pemain berjalan sesuai dengan jumlah mata dadu yang muncul. Jika pemain berada di kotak yang terdapat gambar tangga, Maka pemain harus naik ke ujung tangga. Jika pemain berada di kotak yang terdapat gambar ular, Maka pemain harus turun ke arah kepala ular. Untuk langkah langkah dalam tebak gambar yaitu lansia menebak gambar yang dipegang oleh fasilitator dan observer berdasarkan dengan kemampuan kognitif yang rendah dimulai dengan tebak benda disekitar, lanjut untuk kognitif sedang menebak gambar buah-buahan dan yang terakhir yaitu level tinggi menebak gambar tokoh masyarakat. Masing masing dari level rendah sampai tinggi menjelaskan berdasarkan fungsinya.

Tahap evaluasi dilakukan dengan melaksanakan post test untuk menilai kemampuan fungsi kognitif dan sosial lansia setelah selesai dilakukan terapi ular tangga dan tebak gambar. Di bagian akhir tim melihat menganalisis perubahan nilai kemampuan kognitif dan sosial lansia dengan membandingkan nilai pretest dan posttest. Selanjutnya

tim membuat laporan dan mempublikasi luaran hasil pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan dimulai dari penilaian terhadap kemampuan sosial dan kemampuan kognitif pada lansia dengan menggunakan kuesioner (pretest) pada 7 orang lansia. Selama terapi permainan ular tangga berlangsung, lansia aktif dan mampu melaksanakan perintah sesuai dengan kotak terakhir yang ditempati lansia tersebut. Selama kegiatan, tidak ada peserta yang meninggalkan tempat terapi kegiatan. Selama tebak gambar yaitu lansia menebak gambar yang dipegang oleh fasilitator dan observer berdasarkan dengan kemampuan kognitif yang rendah dimulai dengan tebak benda disekitar, lanjut untuk kognitif sedang menebak gambar buah-buahan dan yang terakhir yaitu level tinggi menebak gambar tokoh masyarakat. Masing masing dari level rendah sampai tinggi menjelaskan berdasarkan fungsinya setelah dilaksanakan terapi ular tangga dan tebak gambar terapis dan co terapis mengukur penilaian terhadap kemampuan sosial, dan kognitif pada lansia dengan menggunakan kuesioner (posttest). sehingga didapatkan adanya peningkatan kemampuan sosial dan kognitif lansia dari nilai rata-rata pre test 56% dan posttest meningkat menjadi 76%.



Gambar 1. Penyampaian Materi Terapi Bermain

Para lansia yang mengikuti kegiatan ini sangat senang dan antusias. Hal ini sejalan dengan kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh Sigalingging et al pada tahun 2021, yang memperoleh hasil peningkatan semangat dan kebersamaan dari para lansia lewat pelaksanaan kegiatan terapi aktivitas kelompok dan Hal ini sejalan dengan kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh Emilia et al pada tahun 2022, dimana para lansia yang mengikuti kegiatan terapi aktivitas kelompok menjadi aktif dan antusias. Permainan tebak benda ini juga meningkatkan kebersamaan dari para lansia lewat kegiatan bersama. Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan dampak positif bagi lansia untuk peningkatan kemampuan sosial dan kemampuan kognitifnya. Dengan adanya perubahan ini, maka diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dan semangat hidup lansia.



Gambar 2. Pelaksanaan Terapi Bermain

Hasil dari pelaksanaan kegiatan ini juga sejalan dengan penelitian dari Krisnawati pada tahun 2020 dimana pelaksanaan Terapi aktivitas kelompok dapat membantu dalam meningkatkan fungsi kognitif pada lansia. Kemudian hasil penelitian dari Widari et al pada tahun 2022 menunjukkan sebanyak 100% peserta lansia mengalami peningkatan fungsi kognitif setelah diberikan terapi aktivitas kelompok. Hal yang sama juga terlihat dalam kegiatan terapi aktivitas kelompok yang dilakukan oleh cyntia dan fidy pada tahun 2023 yang menunjukkan pemberian terapi aktivitas kelompok membantu para lansia meningkatkan lewat proses tebak gambar dan menyebutkan fungsinya.

Semua kegiatan pengabdian ini dilakukan evaluasi. Semua peserta, leader, co leader, fasilitator maupun observer semuanya berperan dengan baik dan menjalankan tugasnya masing-masing. Kemudian secara proses, kegiatan ini sudah berjalan sesuai dengan rencana kegiatan. Selanjutnya untuk hasil dari kegiatan ini, pelaksanaan dari kegiatan ini semua berjalan dengan baik dan lancar, serta para peserta terlibat aktif dan antusias bermain ular tangga serta mampu menyebutkan tebak gambar dengan fungsinya dengan benar selama mengikuti kegiatan ini.



Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan Terapi Bermain

## SIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian ini adalah adanya peningkatan nilai kemampuan kognitif dan sosial lansia dengan nilai pretest 56% menjadi meningkat sebesar 76%. Setelah pemberian terapi aktivitas kelompok tebak gambar dan bermain ular tangga dapat disimpulkan Terapi Aktivitas Kelompok membantu para lansia dalam meningkatkan kemampuan kognitif dan sosial lewat proses tebak gambar dan

menyebutkan fungsi dari gambar yang ditebak. Dengan kata lain tujuan dari pelaksanaan kegiatan ini dapat tercapai karena sudah memberikan terapi aktivitas yang dapat merangsang kemampuan otak lansia untuk berpikir dan membantu dalam meningkatkan kemampuan kognitif dan sosial lansia. Diharapkan kegiatan ini berkelanjutan di panti dan dilaksanakan oleh pihak panti agar dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Universitas Sari Mulia yang telah memberikan dukungan penuh dan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan ini. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama proses pelaksanaan, serta kepada pihak Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru, yang telah membantu kelancaran kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam kegiatan edukasi ini, sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan memberikan hasil yang diharapkan.

### REFERENSI

- Emilia, N. L., Susato, D., Anggreyni, M., & Sarman, J. N. R. (2022). Terapi Bermain Untuk Meningkatkan Kekuatan Motorik dan Kognitif pada Lansia Binaan Stikes Bala Keselamatan Palu di Kota Palu. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 2(3).
- 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).
- 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.
- Kurniawati, U. (2022). Asuhan Keperawatan Pada Lansia Gangguan Neurosensori dengan Masalah Keperawatan Gangguan Memori di UPT Panti Sosial Tresna Werdha Magetan. Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- López J, Serrano MI, Giménez I, Noriega C. (2021). Forgiveness interventions for older adults: A review. *J Clin Med* 10(9)
- Mane, G., Kuwa, M. K. R., Reong, A. R., Ekarista, M. Y., Lambertus, P., Vinsensius, F., & Sareng, V. F. D. (2022). Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) Melatih Stimulasi Sensori; Bermain Ular Tangga Bersama Warga Disabilitas Mental Di Desa Du. *Empowerment: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(6), 795-800.
- Matos Queirós A, Von Gunten A, Martins M, Wellens NIH, Verloo H. (2021). The Forgotten Psychopathology of Depressed Long-Term Care Facility Residents: A Call for Evidence-Based Practice. *Dement Geriatr Cogn Dis Extra* 11(1):38–44
- 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. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 4(2), 26-31.
- Paundanan, L. A., & Sari, N. (2019). *Dampak Terapi Modalitas Life Review Menggunakan Permainan Ular Tangga Terhadap Fungsi Kognitif Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kabupaten Gowa* (Doctoral Dissertation, Stik Stella Maris).
- Saputri ND, Susanto T, Susumaningrum LA. (2020). The Relationship Between Cognitive Function and Quality of Life Among Elderly at Nursing Home. *Rev Cubana Enferm* 36(2):2048–53.
- Sigalingging, G., Nasution, Z., Pakpahan, H. M., & Tafonao, N. (2021). Penerapan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) Dan Senam Lansia Sebagai Upaya Pengendalian

Demensia Pada Lansia. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(4), 867-873

Widari, N. P., Dewi, E., & Astawa, I. K. (2022). Pengaruh Senam Otak Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia di RW VI Perumahan Medokan Asri Barat Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 7(1 SE-Articles)



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