

Bermain Puzzle Dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif Lansia

Flora Sijabat^{1*}, Rinco Siregar², Sri Dearmaita Purba³

^{1,3} Program Studi DIII Keperawatan Universitas Sari Mutiara Indonesia, Medan, Sumatera Utara, Indonesia

² Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sari Mutiara Indonesia, Medan, Sumatera Utara, Indonesia

*penulis korespondensi : florasijabat316@gmail.com

Abstrak. Demensia merupakan keadaan dimana seseorang mengalami penurunan daya ingat dan daya pikir. Dampak yang terjadi jika tidak ditangani yaitu terjadi perubahan perilaku pada lansia seperti daya ingat menurun, melupakan dirinya sendiri, ada kecenderungan penurunan merawat diri, memusuhi orang-orang disekitarnya. Terapi puzzle adalah suatu gambar yang dibagi menjadi potongan-potongan gambar yang bertujuan untuk mengasah daya pikir, melatih kesabaran dan membiasakan kemampuan berbagi Tujuan Pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui daya ingat lansia yang mengalami demensia. Bermain puzzle dengan lansia yang mengalami demensia sebanyak 9 orang dan dilakukan selama 1 minggu lamanya. Pengumpulan data menggunakan kuesioner MMSE dan SOP bermain Puzzle, Hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah bahwa lansia mengalami peningkatan daya ingat. Disarankan agar kegiatan bermain puzzle dapat diterapkan secara berkesinambungan pada lansia yang mengalami Demensia.

Abstract. Dementia is a condition in which a person experiences a decrease in memory and thinking power. The impact that occur if left untreated is a change in behaviour in the elderly such as decreased memory, forgetting himself, there is a tendency to decrease taking care of himself, being hostile to those around him. Puzzle therapy is an image that is divided into pieces of images that aim to hone intellect, train patience and familiarize the ability to share. The purpose of this community service is to find out the memory power of elderly people who have Dementia. Play puzzles with 9 elderly people who have Dementia and do it for 1 week. Data collection used the MMSE questionnaire and SOP playing Puzzle. The result of this community service is that the elderly experience an increase in memory. It is suggested that playing puzzle activities can be applied continuously to the elderly who have Dementia.

Historis Artikel:

Diterima: 18 Juli 2023

Direvisi: 03 Agustus 2023

Disetujui: 07 Agustus 2023

Kata Kunci: Demensia, Lansia, Puzzle

PENDAHULUAN

Proses menua merupakan proses yang dialami dengan adanya penurunan kondisi fisik, mental, dan psikososial seiring bertambahnya usia. Penurunan yang terjadi secara fisik misalnya penurunan pada sistem pernafasan, sistem pendengaran, sistem penglihatan, sistem kardiovaskuler, sistem integumen, sistem respirasi, sistem gastrointestinal, sistem endokrin dan perubahan pada sistem muskuluskletal. Perubahan pada mental adalah emosi, sikap, motivasi, dan kepribadian yang mempengaruhi terhadap fisik dan sosial. Penurunan yang terjadi pada psikososial adalah perubahan perilaku dan kepribadian seiring dengan bertambahnya usia (Mauk, 2014).

WHO menyatakan bahwa penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2020 sudah mencapai angka 28,8 juta orang, menyebabkan Indonesia sebagai jumlah penduduk lansia terbesar didunia (Risikesdas, 2018). Menurut data profil kesehatan yang dilaporkan oleh Departemen Kesehatan tahun 2016 terdapat 8,3% populasi usia lanjut 60 tahun keatas dari total penduduk (populasi usia lanjut kurang lebih 17 juta). Di Indonesia pada tahun 2020 prevalensi demensia menjadi 1.016.800 orang dengan insidensi sebanyak 314.100 orang

Pada fungsi kognitif lansia, terjadi penurunan kemampuan fungsi intelektual, berkurangnya kemampuan transmisi saraf di otak yang menyebabkan proses informasi menjadi lambat, banyak informasi hilang selama transmisi, berkurangnya kemampuan mengakumulasi informasi baru dan mengambil informasi dari memori. Faktor risiko yang menyebabkan terjadinya demensia ini dikaitkan dengan kurangnya aktivitas

yang menstimulasi otak. Demensia ditandai dengan seringnya mengulang pertanyaan atau cerita yang sama, kurangnya partisipasi dalam hobi sebelumnya, meningkatnya kecelakaan, dan janji yang terlewat (Miller, 2015).

Panti jompo Taman Bodhi Asri yang berada di Sumatera Utara ini merawat para lanjut usia (lansia) termasuk lansia yang mengalami demensia. Seperti diketahui bahwa para lansia mengalami penurunan fungsi kognitif. Fungsi kognitif sangat penting untuk kesejahteraan lansia karena penurunan fungsi kognitif berdampak pada menurunnya aktivitas sosial dalam kehidupan sehari-hari sehingga lansia menjadi tidak produktif dan menimbulkan masalah dalam kesehatan masyarakat. Lansia yang mengalami penurunan fungsi kognitif bisa mengalami ketergantungan karena tidak bisa mandiri dalam melakukan aktivitasnya (Isnaini & Komsin, 2020). Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah sebagai upaya peningkatan fungsi kognitif lansia yang mengalami demensia melalui bermain puzzle.

SOLUSI PERMASALAHAN MITRA

Demensia sendiri terbagi atas demensia senilis (≥ 60 tahun) dan demensia prasenilis (< 60 tahun). Sekitar 56,8% lansia mengalami demensia dalam bentuk demensia Alzheimer, 4% dialami oleh lansia yang telah berusia 75 tahun, 16% dialami oleh lansia yang berusia 85 tahun dan 32% pada lansia yang berusia 90 tahun. Kasus demensia di dunia saat sekarang ini semakin meningkat, hampir 35,6 juta orang hidup dengan demensia. Jumlah ini akan terus meningkat dua kali lipat pada tahun 2030 sebesar (65,7 juta) dan lebih dari tiga kali lipat pada tahun 2050 sebesar (115,4 juta). Demensia mempengaruhi orang di semua negara, dengan lebih dari setengah (58%) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah, pada tahun 2050 ini kemungkinan akan meningkat menjadi lebih dari 70% (WHO, 2016).

Demensia apabila tidak segera ditangani akan menimbulkan dampak buruk bagi lansia, diantaranya akan terjadi perubahan perilaku pada penderita seperti, melupakan dirinya, memusuhi orang-orang sekitar, dan pada lansia biasanya akan mengalami keluyuran sendiri sehingga akan mudah hilang karena tidak ingat akan arah jalan pulang. Orang dengan demensia juga akan kehilangan kemampuan untuk memecahkan masalah, mengontrol emosi, dan bahkan bisa mengalami perubahan kepribadian dan masalah tingkah laku seperti mudah marah dan berhalusinasi (Nawang Sari, 2016).

Gangguan fungsi kognitif dapat diberikan intervensi salah satunya adalah dengan permainan Bermain Puzzle. Memberikan kegiatan permainan dalam kegiatan lansia dapat meningkatkan fungsi kognitif, sehingga perlu adanya kegiatan ini dilakukan (Pranata, Indaryati, et al., 2021).

Terapi non farmakologi yang efektif digunakan untuk demensia yaitu terapi *puzzle*. Terapi puzzle adalah suatu gambar yang dibagi menjadi potongan-potongan gambar yang bertujuan untuk mengasah daya pikir, melatih kesabaran dan membiasakan kemampuan berbagi. Lanjut usia atau lansia merupakan tahap lanjut dari proses tumbuh kembang yang dimulai sejak lahir berlangsung terus menerus, yang dikatakan lansia yaitu orang yang berumur di atas 65 tahun. Pada lansia banyak terjadi perubahan diantaranya adalah perubahan fisik psikologis dan perubahan spiritual (Meiner, 2015). Selain itu *puzzle* juga dapat digunakan untuk permainan edukasi karena dapat melatih koordinasi mata dan tangan, melatih nalar, melatih kesabaran, dengan *puzzle* dapat menunda berkembangnya demensia yang akan menjadi lebih parah (Nurleny, 2021).

Bermain membuat kita mempelajari hal baru dan menanggapi masalah pada permainan dengan adaptif yang dapat menurunkan reaksi cemas. Permainan merupakan aktivitas menyenangkan yang dapat meningkatkan semangat dan mencegah stres (Homeyer & Horison, 2008). Hal ini didukung oleh penelitian Ada pengaruh jigsaw puzzles game sebagai terapi aktivitas kelompok terhadap kemampuan interaksi sosial pada lansia (Tnauni, 2021). Terapi bermain puzzle terbukti efektif untuk meningkatkan daya ingat pada lansia dengan demensia (Damayanti, 2023)

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan melakukan kegiatan bermain puzzle kepada lansia yang mengalami Dimensia. Adapun langkah-langkah yang dilakukan peneliti adalah sebagai berikut : 1) Memberikan pendekatan dengan lansia : Membina hubungan saling percaya 2) Memberikan informasi tentang manfaat kegiatan melakukan Terapi Puzzle. 3) Pelaksanaan bermain Puzzle dengan menyusun potongan-potong gambar sampai terbentuk sebuah gambar. 4). Pengabdian memberi pujian positif pada lansia yang telah menyelesaikan potongan –potongan gambar menjadi gambar yang utuh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat selama 1 minggu didapatkan rata-rata penurunan tingkat demensia pada lansia dan dapat ditemukan pengaruh terapi puzzle terhadap tingkat demensia pada lansia. Sebelum dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat terdapat 5 orang lansia yang mengalami gangguan kognitif ringan, 3 orang lansia yang mengalami gangguan kognitif sedang dan 1 orang lansia yang mengalami gangguan kognitif berat. Setelah dilakukan kegiatan bermain puzzle diperoleh hasil 7 orang lansia mengalami gangguan kognitif ringan, 1 orang lansia mengalami gangguan kognitif sedang dan 1 orang lansia mengalami gangguan kognitif berat.

Setelah dilakukan pengabdian masyarakat bermain puzzle selama 1 minggu, selanjutnya di lakukan pengukuran demensia dengan kuisioner MMSE diperoleh hasil terdapat 7 orang lansia mengalami gangguan kognitif ringan, 1 orang lansia mengalami gangguan kognitif sedang dan 1 orang lansia mengalami gangguan kognitif berat. Hal ini di buktikan dengan hasil kuisioner yang di isi lansia pada aspek kognitif, orientasi, registrasi, perhatian dan kalkulasi, mengingat dan Bahasa. Terapi bermain puzzle mampu menurunkan tingkat demensia dan meningkatkan daya ingat pada lansia. Menurut hasil penelitian terdahulu Tuppen (2012) bahwa lansia dengan demensia sangat direkomendasikan untuk mengikuti latihan kognitif dengan bermain puzzle.

Menurunnya kemampuan daya ingat sehingga mudah lupa merupakan situasi yang umumnya terjadi pada lansia dan hal ini merupakan gejala awal demensia. Penanganan pada demensia dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi yang dapat dilakukan yaitu terapi atau latihan kognitif antara lain terapi puzzle. Berberapa penelitian terdahulu menyimpulkan bahwa terapi puzzle efektif dalam meningkatkan kemampuan kognitif lansia (Isnaini & Komsin, 2020; Nawangsasi, 2017)



Gambar: Pelaksanaan Bermain Puzzle

KESIMPULAN DAN SARAN

Bermain puzzle mampu menurunkan tingkat demensia pada lansia, sehingga terapi ini bisa dijadikan salah satu alternatif untuk menambah daya ingat lansia, karena terapi puzzle ini mengasah otak lansia untuk bekerja dan mengingat. Diharapkan agar dapat melakukan kegiatan bermain puzzle secara berkesinambungan pada lansia yang mengalami demensia.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada lansia yang telah bersedia menjadi peserta dalam kegiatan bermain puzzle pada kegiatan pengabdian Masyarakat ini dan kepada Rektor Universitas Sari Mutiara Indonesia yang telah mensupport penulis dalam pelaksanaan pengabdian Masyarakat ini. Pimpinan Taman Bodhi Asri yang telah memberikan kesempatan dalam melakukan pengabdian Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Damayanti, F.E., Izzah, U., Artini, N,P,D. (2023). Pengaruh Bermain Puzzle terhadap lansia dengan Dimensia. *Nursing information jurnal*, 2(2),57-61.

Isnaini, N., & Komsin, N. K. (2020). GAMBARAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA. *Jurnal Human Care*, 5(4), 1060–1066. <https://doi.org/doi:> <http://dx.doi.org/10.32883/hcj.v5i4.854>

Mauk, K. L. (2014). *Gerontology nursing: Competencies for care*. (3th ed.). Burlintong, United State: Jones and Bartlett Learning

Meiner, S.E. (2015). *Gerontologic Nursing*. Edisi 5. United States America : ElsevierMosby

Miller, C. A. (2015). *Nursing for Welness in Older Adults*. Philadelphia: Wolters Kluwer. Wolters Kluwer

Nurleny. (2021). Melatih Kognitif Melalui Terapi *Puzzle* Terhadap Tingkat Demensia Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluhi Sicincin Padang Pariaman. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(2),109-118. Diakses di <https://www.jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/abdimas/article/view/1239/863>

Nawang Sari, D.N. (2016). Pengaruh terapi puzzle terhadap tingkat demensia lansia di wilayah Krapakan Caturharjo Pandak Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan*, 1-17.

Pranata, L., Indaryati, S., & Fari, A. I. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif Dengan Metode Mewarnai gambar. *JPMB: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Berkarakter*, 3(2), 141-146.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. Diakses di http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.

Tna'auni, y. C., aryani, h. P., & anggraini, r. D. (2021). Pengaruh jigsaw puzzles game sebagai terapi aktivitas kelompok terhadap kemampuan interaksi sosial pada lansia di desa dukuh klopo kecamatan peterongan kabupaten jombang. *Prima wiyata health*, 2(1), 1-13.

Tuppen, J. (2012). The benefits of groups that provide cognitive stimulation for people with dementia. *Nursing Older People*, diakses di <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23301410/>