



## AKTIFITAS BERMAIN DAKON GUNA PENINGKATAN KOGNITIF LANSIA DI PANTI WERDHA

Rachmawaty M. Noer<sup>1</sup>, Ainul Muslimaini<sup>2</sup>, Eka Apriani<sup>3</sup>, Ica Marlina<sup>4</sup>,  
Julidar Sani<sup>5</sup>, Syarmila Naseldi<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Program Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Awal Bros Batam, Indonesia,

<sup>1</sup>[rachmawatymnoer1977@gmail.com](mailto:rachmawatymnoer1977@gmail.com), <sup>2</sup>[linda03302@gmail.com](mailto:linda03302@gmail.com), <sup>3</sup>[idharm252@gmail.com](mailto:idharm252@gmail.com),

<sup>4</sup>[aliazahra939@gmail.com](mailto:aliazahra939@gmail.com), <sup>5</sup>[ainunarisandi21@gmail.com](mailto:ainunarisandi21@gmail.com), <sup>6</sup>[arih46759@gmail.com](mailto:arih46759@gmail.com)

### ABSTRAK

**Abstrak:** Proses penuaan melibatkan akumulasi kerusakan sel somatik yang menyebabkan disfungsi sel dan organ, serta meningkatkan risiko kematian. Pelayanan sosial bagi lanjut usia harus mencakup pemenuhan kebutuhan biologis, psikologis, sosial, intelektual, dan spiritual. Meskipun pelayanan dalam bentuk panti atau institusi masih menjadi alternatif, keberadaan aktivitas yang sesuai dengan minat dan bakat lansia sangat penting untuk mengisi waktu luang mereka. Oleh karena itu, diperlukan program terapi yang dapat membangkitkan semangat dan kreativitas lanjut usia, serta mengurangi rasa putus asa. Sosialisasi ini dilakukan bertujuan agar kognitif lansia dapat meningkat. Objek sosialisasi ini adalah seluruh lansia yang ada di Panti Werdha Anugrah Tanjung Pinang dengan jumlah 10 orang dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, simulasi dan re demonstrasi. Materi disampaikan oleh tim pengabdian dari mahasiswa Profesi Ners dengan menyampaikan secara patofisiologis penyebab penurunan kognitif pada lansia, kemudian selanjutnya kelompok melakukan simulasi permainan dakon dan meminta lansia bermain dakon dengan sesamanya. Hasil dari sosialisasi tersebut sebanyak 80% lansia dapat berinteraksi dalam permainan dakon dan terlihat sangat bahagia. Sosialisasi ini mendapatkan apresiasi dari pengurus panti karena dapat menambah jenis aktifitas bermain yang dapat mereka terapkan di panti.

**Kata Kunci:** bermain dakon; lansia; terapi aktifitas kelompok.

**Abstract:** The aging process involves the accumulation of somatic cell damage which causes cell and organ dysfunction, and increases the risk of death. Social services for the elderly must cover biological, psychological, social, intellectual and spiritual needs. Even though the form of a home or institution is still an alternative, the existence of activities that suit the interests and talents of the elderly is very important to fill their free time in service. Therefore, a therapy program is needed that can awaken the enthusiasm and creativity of the elderly, as well as reduce feelings of hopelessness. This socialization is carried out with the aim of improving the cognitive abilities of the elderly. The object of this socialization is all the elderly at the Anugrah Tanjung Pinang Nursing Home, totaling 10 people, using lecture, discussion, simulation and recondensation methods. The material was delivered by a team of nurses from professional nursing students who explained the pathophysiological causes of cognitive decline in the elderly, then the group carried out a dakon game simulation and asked the elderly to play dakon with each other. As a result of this socialization, 80% of the elderly were able to interact in the dakon game and looked very happy. This socialization received appreciation from the orphanage administrators because it could add to the play activities that they could implement at the orphanage.

**Keywords:** playing dakon; elderly; group activity therapy.



#### Article History:

Received : 28-06-2024  
Revised : 14-07-2024  
Accepted : 14-07-2024  
Online : 31-07-2024



This is an open access article under the  
CC-BY-SA license

## A. PENDAHULUAN

Penuaan adalah suatu proses akumulasi dari kerusakan sel somatik yang diawali oleh adanya disfungsi sel hingga terjadi disfungsi organ dan pada akhirnya akan meningkatkan risiko kematian bagi seseorang. Apabila dilihat dari sudut pandang yang lebih luas, proses penuaan merupakan suatu perubahan progresif pada organisme yang telah mencapai kematangan intrinsik dan bersifat irreversibel serta menunjukkan adanya kemunduran sejalan dengan waktu (Murwani & Priyantari, 2011).

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi didalam kehidupan manusia (Dinata, 2015). Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan.

Indonesia diprediksi pertumbuhan penduduk lanjut usia (lansia) nya akan meningkat cepat di masa akan datang. Berdasarkan hasil penelitian Kementrian Kesehatan RI Indonesia akan mengalami ledakan jumlah penduduk lansia, sedangkan kelompok umur 0-14 tahun dan 15-49 tahun berdasarkan proyeksi 2010-2035 akan menurun. Sedangkan kelompok umur lansia (50-64 tahun dan 65 ke atas) berdasarkan proyeksi 2010-2035 terus meningkat. Hal ini disebabkan adanya peningkatan harapan hidup yang awalnya 59,5 pada tahun 1990 menjadi 71,7 pada tahun 2020 ( lembaga Usaha Harapan Hidup (UHH) Indonesia) (Akhriansyah, 2019; Hakim, 2020; Heryanah, 2015; Miko, 2012; Sakariah, 2018).

Pada dasarnya pelayanan sosial lanjut usia (Lansia), selalu mengacu kepada terpenuhinya kebutuhan lanjut usia (Lansia) yang meliputi kebutuhan biologis, psikologis, sosial, intelektual dan spiritual serta kegiatan pengisian waktu luang. Selain itu, dapat bermanfaat untuk memperpanjang usia harapan hidup dan produktivitas lanjut usia serta terwujudnya kesejahteraan sosial lanjut usia yang diliputi rasa tenang, tenteram, bahagia, dan mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa (Azizah, 2011).

Sampai saat ini, pelayanan sistem Panti atau institusi masih menjadi salah satu alternatif pelayanan lanjut usia, khususnya bagi lanjut usia yang kurang mampu secara sosial ekonomi. Pelayanan sistem institusi dalam banyak hal menjadi model pelayanan yang dapat diadopsi oleh keluarga dan masyarakat dalam menyelenggarakan pelayanan sosial lanjut usia. Disadari, bahwa kehidupan dalam institusi terkadang monoton dan rutinitas sehingga membuat para lanjut usia merasa jenuh atau bosan tinggal dan hidup selamanya di dalam Panti atau institusi (Azizah, 2011).

Kondisi tersebut sangat berpengaruh pada upaya pengembangan bakat, minat dan potensi lanjut usia, maka oleh sebab itu perlu diadakan berbagai kegiatan positif untuk mengisi waktu-waktu luang, dan perlu dirancang berbagai kegiatan atau aktivitas yang sesuai dengan minat, bakat dan kemampuan lanjut usia (Maryam & Ekasar, 2010). Oleh karena itu

diperlukannya pelaksanaan program terapi yang dapat membangkitkan semangat dan kreasi lanjut usia dalam memecahkan masalah dan mengurangi rasa putus asa (Azizah, 2011).

## **B. METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada Panti Werdha Anugerah Kota Tanjungpinang. Sasaran dalam sosialisasi adalah seluruh lansia yang tinggal di Panti Werdha Anugerah Kota Tanjungpinang, sosialisasi dilakukan pada Selasa, 28 Mei 2024. Metode yang digunakan adalah metode terapi aktivitas dengan menggunakan media dakon. Pemateri adalah tim pengabdian dari Prodi Profesi Ners Universitas Awal Bros.

Tahap-tahap dalam pelaksanaan sosialisasi adalah persiapan administrasi lapangan dengan melakukan audiensi kepada pengurus panti dan membuat kontrak dengan lansia tentang Terapi Aktifitas Kelompok Bermain Dakon. Selanjutnya kelompok mempersiapkan rencana terapi yang disusun dalam bentuk satuan acara penyuluhan. Setelah mendapatkan persetujuan dari pihak terkait, maka kegiatan sosialisasi dilaksanakan dan berjalan lancar hingga akhir. Sesi ditutup dengan evaluasi pelaksanaan kegiatan.

## **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Terapi aktivitas kelompok lansia adalah kegiatan yang dilakukan untuk mengisi waktu luang, meningkatkan kreatifitas serta fungsi kognitif bagi lansia (Maryam & Ekasar, 2010). Congklak adalah suatu permainan tradisional yang dikenal dengan berbagai macam nama di seluruh Indonesia. Congklak adalah satu dari banyak permainan tradisional yang mulai hilang karena perubahan zaman. Pada zaman dahulu dengan segala keterbatasan fasilitas, anak-anak masih dapat bermain dengan tidak menyalahi masa-masa mereka yaitu bermain.

Dalam terapi keluarga semua masalah keluarga yang dirasakan diidentifikasi dan kontribusi dari masing-masing anggota keluarga terhadap munculnya masalah tersebut digali. Dengan demikian terlebih dahulu masing-masing anggota keluarga mawas diri apa masalah yang terjadi di keluarga, apa kontribusi masing-masing terhadap timbulnya masalah, untuk kemudian mencari solusi untuk mempertahankan keutuhan keluarga dan meningkatkan atau mengembalikan fungsi keluarga seperti yang seharusnya.

Proses terapi keluarga meliputi tiga tahapan yaitu fase 1 (perjanjian), fase 2 (kerja), dan fase 3 (terminasi). Di fase pertama perawat dan klien mengembangkan hubungan saling percaya, isu-isu keluarga diidentifikasi, dan tujuan terapi ditetapkan bersama. Kegiatan di fase kedua atau fase kerja adalah keluarga dengan dibantu oleh perawat sebagai terapis berusaha mengubah pola interaksi di antara anggota keluarga,

meningkatkan kompetensi masing-masing individual anggota keluarga, eksplorasi batasan-batasan dalam keluarga, peraturan-peraturan yang selama ini ada. Terapi keluarga diakhiri difase terminasi di mana keluarga akan melihat lagi proses yang selama ini dijalani untuk mencapai tujuan terapi, dan caracara mengatasi isu yang timbul. Keluarga juga diharapkan dapat mempertahankan perawatan yang berkesinambungan.

Permainan dakon atau congklak berasal dari pedesaan, namun sekarang sampai di perkotaan. Permainan ini dilakukan dengan berpasangan, membutuhkan kesabaran, ketelitian dan ketelatenan. Permainan ini dapat dilakukan di dalam rumah maupun di luar rumah, pada waktu pagi, siang atau sore hari. Apabila tidak dilakukan permainan maka kemampuan kognitif pasien demensia akan semakin menurun. Jika kemampuan kognitif lansia tidak sering diasah maka demensia pasien akan semakin parah. Sehingga perlu dilakukan permainan yang dapat mengasah kemampuan kognitif lansia dan demensia tidak semakin parah atau bertambah berat (Sujarno et al., 2013).

Oleh karena itu untuk pencegahan dan terapi pada lansia dan lansia dengan demensia senilis perlu dilakukan peningkatan aktivitas kognitif dengan stimulasi kognitif, orientasi realitas, gunakan isyarat dengan mengingatkan kejadian masa lalu. Aktivitas kognitif yaitu melakukan kegiatan yang zaman dahulu pernah dilakukan pada saat kanak-kanak (permainan tradisional) yang bertujuan agar para lansia dapat dapat berusaha mengingat memori jangka panjang maupun memori jangka pendek. Permainan tradisional tersebut dengan dakon/congklak.



Gambar 1. Aktifitas Bermain Dakon.

#### D. SIMPULAN DAN SARAN

Pentingnya dilakukan aktifitas bermain pada lansia dengan berbagai jenis permainan agar fungsi kognitif mereka dapat meningkat. Ada perbedaan peningkatan pemahaman dan fungsi kognitif lansia setelah dilakukan aktifitas bermain dakon. Terdapat peningkatan fungsi kognitif lansia setelah diberikan aktifitas bermain dakon. Selain peningkatan fungsi kognitif juga memberikan manfaat sosial karena lansia dapat berinteraksi dengan lansia lain, melatih motorik halus, melatih kesabaran dan ketelitian, sportifitas serta meningkatkan kemampuan analisa.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Panti Werdha Anugerah Kota Tanjungpinang dan Universitas Awal Bros yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan ini.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Akhriansyah, M. (2019). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Palembang Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(1), 11–16.
- Azizah, M. L. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Graha Ilmu.
- Dinata, W. W. (2015). Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansiamelalui Senam Yoga. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2).
- Hakim, L. N. (2020). Urgensi revisi undang-undang tentang kesejahteraan lanjut usia. *Sumber*, 17(6).
- Heryanah, H. (2015). Ageing population dan bonus demografi kedua di Indonesia. *Populasi*, 23(2), 1–16.
- Maryam, S., & Ekasar, M. F. (2010). Asuhan keperawatan pada lansia. *Jakarta: Trans Info Media*, 1–2.
- Miko, A. (2012). Isu-Isu, Teori dan Penelitian Penduduk Lansia. *Jurnal Sosiologi Andalas (Andalas Journal of Sociology)*, 12(2).
- Murwani, A., & Priyantari, W. (2011). Gerontik Konsep Dasar dan Asuhan Keperawatan Home Care dan Komunitas. *Fitramaya, Yogyakarta*.
- Sakariah, D. S. (2018). Pemanfaatan Seni Kertas Lipat sebagai Bentuk Antisipasi Demensia pada Masyarakat Lanjut Usia di Desa Sekarjalak. *Harmoni: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1).
- Sujarno, S., Galba, S., Larasati, T. A., & Isyanti, I. (2013). *Pemanfaatan permainan tradisional dalam pembentukan karakter anak*. Balai Pelestarian Nilai Budaya Daerah Istimewa Yogyakarta.