



TERAPI AKTIVITAS KELOMPOK (TAK) STIMULASI PERSEPSI: TEBAK GAMBAR TERHADAP PENINGKATAN DAYA INGAT DAN KONSENTRASI LANSIA DI UPTD PERLINDUNGAN SOSIAL PROVINSI BANTEN

Muhamad Muchyiddin Abdul Qodir^{1*}, Rina Puspita Sari², Eka Meilindasari³, Putri Anggun Pertiwi⁴, Siti Hoerun Nopus⁵, Putri Andini⁶, Nilam Sekar Rahayu⁷, Muhammad Akli Fadilah⁸, Nikhlah⁹

^{1,2,3} Program Studi Profesi Ners, Universitas Yatsi Madani, Indonesia,

¹rinapuspitasari@uym.ac.id, ²putri.andini6669@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak: Proses penuaan dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif pada lansia yang ditandai dengan gangguan konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan verbal. Salah satu upaya stimulasi kognitif yang dapat dilakukan yaitu melalui Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) stimulasi persepsi tebak gambar. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi dan psikomotor lansia di Wisma Anggrek UPTD Perlindungan Sosial Provinsi Banten. Metode yang digunakan meliputi dinamika kelompok, diskusi, tanya jawab, dan permainan bola bergulir dengan media gambar. Peserta kegiatan berjumlah 12 lansia. Evaluasi dilakukan menggunakan lembar observasi pre-test dan post-test kemampuan konsentrasi dan psikomotor lansia. Hasil pre-test menunjukkan sebagian besar lansia berada pada kategori cukup sebanyak 58,3%, sedangkan hasil post-test menunjukkan peningkatan pada kategori baik sebanyak 66,7%. Lansia tampak lebih fokus, aktif menjawab pertanyaan, dan mampu mengikuti permainan dengan baik setelah dilakukan intervensi. Terapi Aktivitas Kelompok stimulasi persepsi tebak gambar dapat membantu meningkatkan kemampuan konsentrasi, daya ingat, kemampuan verbal, dan interaksi sosial lansia.

Kata Kunci: lansia; terapi aktivitas kelompok; tebak gambar; fungsi kognitif; konsentrasi.

Abstract: *he aging process can cause a decline in cognitive function in the elderly, characterized by decreased concentration, memory, and verbal abilities. One of the cognitive stimulation efforts that can be applied is Group Activity Therapy (GAT) using picture guessing stimulation. This activity aimed to improve concentration and psychomotor abilities among elderly residents at Wisma Anggrek UPTD Perlindungan Sosial Provinsi Banten. The methods used included group dynamics, discussion, question and answer sessions, and rolling ball games using picture media. The participants consisted of 12 elderly individuals. Evaluation was conducted using pre-test and post-test observation sheets to assess concentration and psychomotor abilities. The pre-test results showed that most participants were in the moderate category (58.3%), while the post-test results indicated improvement, with most participants categorized as good (66.7%). The elderly participants appeared more focused, active in answering questions, and able to follow the game better after the intervention. Group Activity Therapy using picture guessing stimulation can help improve concentration, memory, verbal ability, and social interaction among the elderly.*

Keywords: *elderly; group activity therapy; picture guessing; cognitive function; concentration.*



Article History:

Received : 20-05-2026
Revised : 25-05-2026
Accepted : 08-06-2026
Online : 04-07-2026



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

A. PENDAHULUAN

Proses penuaan menyebabkan berbagai perubahan fisiologis, salah satunya penurunan fungsi kognitif yang berdampak pada daya ingat, konsentrasi, dan kemampuan berpikir lansia. Lanjut usia (lansia) adalah orang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas yang mempunyai hak yang sama dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara (Akbar et al., 2021). Penurunan fungsi kognitif yang terjadi pada lansia ditandai dengan munculnya tanda-tanda dan gejala berupa gangguan memori, perubahan persepsi, masalah dalam berkomunikasi, penurunan fokus dan perhatian. Penurunan fungsi kognitif dapat meningkatkan risiko disorientasi, isolasi sosial, hingga ketergantungan dalam aktivitas sehari-hari. Lansia yang tinggal di panti sosial cenderung memiliki stimulasi mental yang terbatas sehingga memerlukan intervensi yang mampu mempertahankan fungsi intelektual mereka (Panggayuh et al., 2025).

Demensia merupakan salah satu masalah kesehatan global yang terus mengalami peningkatan seiring bertambahnya populasi lansia di dunia. World Health Organization melaporkan bahwa setiap tiga detik terdapat satu orang di dunia yang mengalami demensia. Saat ini lebih dari 55 juta penduduk dunia hidup dengan demensia dan jumlah tersebut diproyeksikan meningkat menjadi 78 juta pada tahun 2030 serta 139 juta pada tahun 2050. Selain itu, hampir 10 juta kasus baru demensia terjadi setiap tahunnya. Sebagian besar kasus demensia, yaitu sekitar 60%, ditemukan di negara berpenghasilan rendah dan menengah, dan angka tersebut diperkirakan akan terus meningkat. Demensia juga menjadi penyebab kematian ketujuh tertinggi di dunia serta salah satu penyebab utama kecacatan dan ketergantungan pada lansia. Di Indonesia, jumlah orang dengan demensia pada tahun 2016 diperkirakan mencapai 1,2 juta jiwa dan diproyeksikan meningkat menjadi 2 juta jiwa pada tahun 2030 serta 4 juta jiwa pada tahun 2050 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).

Penduduk lanjut usia di Provinsi Banten (60 tahun ke atas) semakin meningkat. Hasil sensus tahun 2020, proporsi penduduk lanjut usia di Provinsi Banten mengalami peningkatan dari 4,6% pada hasil sensus tahun 2010. Kelompok usia 64 tahun. sebanyak 357.245 orang, usia 65 hingga 69 tahun sebanyak 206.832 orang, usia 70 hingga 74 tahun sebanyak 117.572 orang, dan usia di atas 75 tahun sebanyak 116.109 orang (Pragholapati et al., 2021).

Penurunan fungsi kognitif yang tidak segera ditangani akan mempercepat keparahan senilitas, disorientasi, hingga isolasi sosial (Kementerian Kesehatan RI, 2025). Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) dengan konsep tebak gambar merupakan bentuk stimulasi persepsi yang efektif untuk mengasah memori jangka pendek dan kemampuan asosiasi verbal.

Melalui metode identifikasi nama, deskripsi ciri-ciri fisik, serta penjelasan kegunaan objek buah dan hewan, lansia dirangsang untuk mengaktifkan kembali memori semantik mereka (Widiantari et al., 2026).

Kondisi kognitif lansia di Wisma Anggrek menunjukkan bahwa sebagian besar lansia berada dalam kategori fungsi kognitif baik tanpa adanya gangguan kognitif berat. Hal tersebut ditandai dengan kemampuan berpikir, mengingat, memahami, mengenali objek, serta berkomunikasi yang masih baik selama proses observasi dan pelaksanaan kegiatan. Penilaian dilakukan menggunakan lembar observasi serta instrumen *pre-test* dan *post-test* stimulasi persepsi tebak gambar yang disusun berdasarkan beberapa aspek fungsi kognitif pada *Mini Mental State Examination*, meliputi kemampuan identifikasi, asosiasi, konsentrasi, kemampuan verbal, dan *recall* (daya ingat). Meskipun demikian, stimulasi kognitif tetap perlu diberikan sebagai upaya mempertahankan dan meningkatkan fungsi kognitif lansia agar tetap mandiri dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, penerapan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) stimulasi persepsi tebak gambar perlu dilaksanakan sebagai bentuk stimulasi dan pemeliharaan fungsi kognitif bagi warga binaan di UPTD Perlindungan Sosial Provinsi Banten.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan TAK stimulasi persepsi tebak gambar dilaksanakan pada hari Selasa, 12 Mei 2026 di Wisma Anggrek UPTD Perlindungan Sosial Provinsi Banten. Peserta kegiatan berjumlah 12 lansia yang memenuhi kriteria kooperatif dan mampu mengikuti aktivitas kelompok.

Metode yang digunakan meliputi dinamika kelompok, diskusi, tanya jawab, dan permainan bola berguliran dengan iringan musik. Media yang digunakan berupa gambar buah, hewan, alat transportasi dan kegiatan berukuran besar dengan warna kontras.

Tahapan kegiatan terdiri dari:

1. Fase orientasi, meliputi salam terapeutik, validasi perasaan, kontrak waktu, dan *pre-test*.
2. Fase kerja, yaitu pelaksanaan permainan tebak gambar melalui metode bola bergulir.
3. Fase terminasi, meliputi evaluasi kegiatan, pemberian *reinforcement positif*, dan *post-test*.

Evaluasi dilakukan menggunakan lembar observasi proses dan penilaian kemampuan kognitif yang meliputi identifikasi gambar, asosiasi, diskriminasi, memori jangka panjang, dan *recall* (daya ingat).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) stimulasi persepsi tebak gambar dilaksanakan di Wisma Anggrek UPTD Perlindungan Sosial Provinsi Banten dengan jumlah peserta sebanyak 12 lansia. Kegiatan diawali dengan pembukaan, pengenalan tim pelaksana, serta pelaksanaan pre-test untuk mengetahui kemampuan konsentrasi dan psikomotor lansia sebelum diberikan intervensi.

Selanjutnya, lansia mengikuti kegiatan TAK tebak gambar menggunakan media kartu gambar dan permainan bola bergulir dengan iringan musik. Peserta diminta menyebutkan nama gambar, ciri-ciri objek, serta manfaat dari gambar yang ditampilkan. Setelah kegiatan selesai, dilakukan post-test untuk mengevaluasi perubahan kemampuan konsentrasi dan psikomotor lansia setelah intervensi diberikan. Hasil observasi *pre test* kemampuan konsentrasi dan psikomotor lansia dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil kuisioner *pretest*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	0	0%
Baik	3	25%
Cukup	7	58,3%
Kurang	2	16,7%
Total	12	100%

Berdasarkan tabel 1, hasil *pre test* menunjukkan sebagian besar lansia berada pada kategori cukup sebanyak 58,3%. Lansia masih mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi, mengingat nama gambar, serta menjelaskan ciri dan manfaat objek yang ditampilkan.

Tabel 2. Hasil kuisioner *post-test*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	2	16,7%
Baik	8	66,7%
Cukup	2	16,7%
Kurang	0	0%
Total	12	100%

Berdasarkan Tabel 2, hasil *post test* menunjukkan adanya peningkatan kemampuan konsentrasi dan psikomotor lansia setelah dilakukan TAK stimulasi persepsi tebak gambar. Sebagian besar peserta berada pada kategori baik sebanyak 66,7%. Lansia tampak lebih fokus, aktif menjawab pertanyaan, serta mampu mengikuti permainan dengan lebih baik dibandingkan sebelum intervensi diberikan.

Peningkatan kemampuan konsentrasi dan psikomotor lansia setelah dilakukan TAK stimulasi persepsi tebak gambar menunjukkan bahwa terapi

aktivitas kelompok dapat memberikan stimulasi kognitif yang baik pada lansia. Penggunaan media gambar dan permainan kelompok membantu lansia lebih mudah mengenali objek, melatih daya ingat, meningkatkan fokus, serta memperbaiki kemampuan verbal selama kegiatan berlangsung.

Metode permainan yang dilakukan secara interaktif juga membuat lansia lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan. Lansia tampak lebih antusias saat menjawab pertanyaan, menyebutkan nama gambar, serta menjelaskan ciri dan manfaat objek yang ditampilkan. Selain meningkatkan fungsi kognitif, kegiatan kelompok juga membantu meningkatkan interaksi sosial dan rasa percaya diri lansia selama mengikuti terapi.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Safitri et al., (2023) yang menyatakan bahwa terapi aktivitas kelompok stimulasi persepsi mampu meningkatkan fungsi kognitif dan daya ingat pada lansia. Penelitian Widiyanti et al., (2026) juga menjelaskan bahwa media tebak gambar efektif dalam merangsang memori semantik dan kemampuan *recall* pada lansia melalui proses identifikasi dan asosiasi gambar. Hal ini sejalan dengan penelitian Novranty et al., (2024) menyatakan bahwa 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.

Selain itu, suasana kelompok yang menyenangkan dan adanya *reinforcement* positif dari fasilitator turut membantu meningkatkan motivasi lansia dalam mengikuti kegiatan. Lansia menjadi lebih fokus, kooperatif, dan mampu mengikuti instruksi permainan dengan baik selama proses terapi berlangsung.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) stimulasi persepsi tebak gambar di Wisma Anggrek UPTD Perlindungan Sosial Provinsi Banten menunjukkan adanya peningkatan kemampuan konsentrasi dan psikomotor pada lansia. Hasil post-test menunjukkan sebagian besar lansia berada pada kategori baik setelah diberikan intervensi TAK tebak gambar. Kegiatan ini juga membantu meningkatkan fokus, kemampuan verbal, daya ingat, serta interaksi sosial lansia selama terapi berlangsung.

TAK stimulasi persepsi tebak gambar dapat menjadi salah satu terapi aktivitas yang efektif dan menyenangkan dalam memberikan stimulasi kognitif pada lansia di lingkungan panti sosial. Disarankan agar kegiatan TAK stimulasi persepsi dilakukan secara rutin dan berkelanjutan dengan

variasi media dan permainan yang lebih menarik untuk mempertahankan fungsi kognitif lansia. Penelitian atau kegiatan selanjutnya juga diharapkan dapat menggunakan jumlah peserta yang lebih banyak dan waktu intervensi yang lebih panjang agar hasil yang diperoleh lebih optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing akademik dan pembimbing lahan yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta dukungan selama pelaksanaan kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) stimulasi persepsi tebak gambar ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak UPTD Perlindungan Sosial Provinsi Banten khususnya Wisma Angrek yang telah memberikan izin dan memfasilitasi kegiatan dengan baik. Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh lansia yang telah berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung serta seluruh anggota tim yang telah bekerja sama dalam pelaksanaan kegiatan hingga penyusunan manuskrip ini. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat dalam membantu mempertahankan fungsi kognitif dan meningkatkan kualitas hidup lansia

DAFTAR RUJUKAN

- Akbar, F., Darmiati, Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). *Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo*. 2(2), 392–397.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Demensia*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/kelainan-saraf/demensia>
- Kementrian Kesehatan RI. (2025). *Demensia*. [https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/kelainan-saraf/demensia#:~:text=Demensia atau kepikunan adalah istilah untuk menggambarkan kumpulan,kemampuan bersosialisasi serta gangguan dalam melakukan aktivitas sehari-hari](https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/kelainan-saraf/demensia#:~:text=Demensia%20atau%20kepikunan%20adalah%20istilah%20untuk%20menggambarkan%20kumpulan,kemampuan%20bersosialisasi%20serta%20gangguan%20dalam%20melakukan%20aktivitas%20sehari-hari).
- Novranty, E., Hidayah, N., Fatimah, S., Devina, T., Eka, C., & Tjomiadi, F. (2024). *Lansia di Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (Lansia) di Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PPRSLU) Budi Sejahtera*. 2, 159–163.
- Panggayuh, G. S. L., Zakia Putri, J., Ismail, S. A. N., & Suparmi. (2025). *Penyebab dan Dampak Penurunan Kognitif pada Kualitas Hidup Lansia*. 22–36.
- Pragholapati, A., Ardiana, F., & Nurlianawati, L. (2021). *Gambaran Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia (Lansia)*. 4(1), 14–23.
- Safitri, A., Khivari, A. S., Febianah, A. N., Putri, R. A., Wirakusuma, A., Nisya, S., Aulia, A., Kirana, T. C., Patimiyah, N., Fitriana, A., Purnamasari, D., & Madani, U. Y. (2023). Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) Terapi Kognitif: Senam Otak terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Wisma Mangga. *Nusantara Hasana Journal*, 3(2), 199–204.
- Widiantari, N. K., Aulia, M., Priadi, P., Rapi'i, R., Raihani, S., Rahman, S., & Ansori, M. (2026). Peningkatan Fungsi Kognitif Lansia Melalui Terapi

Tebak Gambar dan Oper Bola di PPRSLU. *Jurnal Pengabdian Masyarakat WPC*, 3(1). <https://doi.org/10.63004/jpmwpc.v3i1.949>

DOKUMENTASI KEGIATAN



Gambar 1. Fase orientasi dan pelaksanaan *pre-test*.



Gambar 2. Pelaksanaan fase kerja TAK tebak gambar.



Gambar 3. Fase terminasi dan foto bersama lansia.