

Dampak terapi modalitas senam mata & terapi kognitif tebak gambar dalam mengatasi penurunan kemampuan kognitif lansia

Nova Nurwinda Sari, Annisa Agata, Hernida Warni, Fitri Anita, Miranti Dea Dora, Herlina, Eka Yuliani

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia, Provinsi Lampung

Penulis korespondensi : Nova Nurwinda Sari

E-mail : nova_sari@umitra.ac.id

Diterima: 05 Juni 2025 | Direvisi: 30 Juli 2025 | Disetujui: 30 Juli 2025 | Online: 31 Juli 2025

© Penulis 2025

Abstrak

Proses menua mengakibatkan berbagai dampak tidak hanya kemunduran secara fisik tetapi juga kemunduran sosial, spiritual serta kognitif. Terjadinya kemunduran fungsi fisik dan fungsi kognitif pada lansia juga dialami oleh sebagian besar lansia yang ada di PSLU Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. Hal ini didukung oleh hasil wawancara terhadap petugas panti dan hasil pengkajian menggunakan *Mini Mental State Exam* (MMSE) diketahui bahwa 4 lansia mengalami gangguan kognitif dengan kategori Portable Gangguan Kognitif. Mayoritas lansia mengatakan sering lupa menaruh barangnya sendiri, lupa terhadap hari dan tanggal saat ini. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kemampuan kognitif pada lansia serta melatih ketajaman penglihatan lansia. Kegiatan pengabdian Masyarakat diikuti oleh 35 lansia dan 7 petugas panti. Metode yang digunakan adalah memberikan edukasi, demonstrasi dan memberikan terapi aktivitas kelompok dengan permainan tebak gambar. Hasil kegiatan didapatkan bahwa terapi modalitas senam mata dan terapi kognitif tebak gambar memberikan dampak positif dalam meningkatkan ketajaman penglihatan dan daya ingat lansia. Hasil observasi didapatkan lansia mampu menebak potongan gambar yang ditampilkan serta mampu mengingat suara yang muncul dari gambar yang dipaparkan pada saat kegiatan. Kegiatan terapi aktifitas kelompok permainan tebak gambar maupun terapi modalitas senam mata sebaiknya terus diberikan kepada lansia untuk memperlambat terjadinya demensia, meningkatkan daya ingat, meningkatkan ketajaman penglihatan serta memberikan hiburan sehingga lansia tidak merasa jenuh menjalani kehidupan sehari – hari.

Kata kunci: lansia; terapi modalitas senam mata; terapi kognitif tebak gambar

Abstract

The aging process causes various impacts, not only physical decline but also social, spiritual and cognitive decline. The decline in physical function and cognitive function in the elderly is also experienced by most of the elderly at PSLU Tresna Werdha Natar South Lampung. This is supported by the results of interviews with nursing home officers and the results of the assessment using the *Mini Mental State Exam* (MMSE) which showed that 4 elderly people experienced cognitive disorders with the category of Portable Cognitive Disorders. The majority of elderly people said they often forgot to put their own things, forgot the current day and date. The purpose of this community service activity is to improve cognitive abilities in the elderly and to train the visual acuity of the elderly. Community service activities were attended by 35 elderly people and 7 nursing home officers. The methods used were providing education, demonstrations and providing group activity therapy with a guessing game. The results of the activity showed that eye exercise modality therapy and guessing cognitive therapy had a positive impact on improving the visual acuity and memory of the elderly.

The results of the observation showed that the elderly were able to guess the pieces of the picture displayed and were able to remember the sounds that appeared from the pictures displayed during the activity. Group activity therapy activities such as guessing picture games and eye exercise modality therapy should continue to be given to the elderly to slow down the occurrence of dementia, improve memory, improve visual acuity and provide entertainment so that the elderly do not feel bored in living their daily lives.

Keywords : elderly; eye exercise modality therapy; guess picture cognitive therapy

PENDAHULUAN

Proses menua atau menjadi tua bukan merupakan suatu kelainan atau penyakit namun merupakan tahap lanjut dari proses kehidupan yang akan dialami oleh seluruh individu. Lansia merupakan kondisi dimana seseorang telah berusia 60 tahun ke atas, namun terdapat beberapa batasan – batasan usia yang dikategorikan dalam kategori lansia. Pada usia lansia tubuh akan mengalami penurunan kemampuan dalam beradaptasi dengan stress lingkungan. Setiap individu yang mengalami proses menua maka akan terjadi kemunduran pada fungsi fisik, mental sosial dan spiritual secara bertahap (Bruno, 2019).

Saat ini tidak semua lansia memiliki status kesehatan yang baik, sebagian besar lansia mengalami masalah kesehatan yang berkaitan dengan proses penuaan berupa penurunan fungsi fisik yang akan mempengaruhi lansia dalam melakukan aktivitas. Perubahan bisa berupa perubahan fisik, perubahan sensorik, perubahan emosional serta perubahan kognitif. Perubahan fisik bisa berupa penurunan fungsi pendengaran maupun penglihatan. Sedangkan perubahan kognitif dapat berupa gangguan dalam proses kognisi / berfikir akibat memori tidak lagi berfungsi dengan baik (Suparyanto dan Rosad, 2020).

Pada dasarnya lansia mengalami masa kemunduran yang berasal dari adanya perubahan fisik, psikologis sehingga lansia sangat membutuhkan motivasi dari orang lain. Apabila lansia memiliki motivasi yang baik dalam melakukan suatu kegiatan maka dapat membantu mencegah terjadinya kemunduran fisik dalam kurun waktu yang cukup lama. Selain itu, segala perubahan yang terjadi pada lansia mengakibatkan lansia menjadi sangat sensitif, mudah ketakutan, depresi serta pemikiran yang tidak menyenangkan dan perasaan negatif (Suparyanto dan Rosad, 2020).

Pendekatan perawatan pada lansia dapat dilakukan melalui pendekatan secara fisik, psikologis maupun pendekatan sosial. Pendekatan secara fisik berorientasi melalui pemberian perhatian mengenai kesehatan, kebutuhan, kejadian yang dialami lansia semasa hidupnya, perubahan fisik pada organ tubuh, tingkat kesehatan yang mampu dicapai oleh lansia serta penyakit yang masih dapat dicegah. Pendekatan secara psikologis diberikan melalui dukungan dari perawat kepada lansia terhadap segala hal yang asing, membangun hubungan yang akrab dengan lansia dan mendengarkan cerita lansia. Sedangkan pendekatan secara sosial dapat dilakukan melalui kegiatan berkumpul bersama dengan sesama lansia, bertukar pikiran dengan teman sebaya, melakukan permainan dalam rangka meningkatkan kebahagiaan lansia dan mengatasi masalah yang dialami lansia seperti misalnya masalah kognitif (Damanik, 2019).

Terjadinya penurunan fungsi kognitif pada lansia dapat mengakibatkan penurunan kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari – hari dan menyebabkan lansia mengalami tingkat ketergantungan terhadap orang lain. Agar lansia mampu meningkatkan kemampuan kognitifnya maka lansia harus memaksimalkan diri dalam melakukan aktivitas yang meningkatkan daya pikirnya. Salah satu terapi modalitas yang dapat dilakukan oleh perawat terhadap lansia adalah dengan melakukan terapi aktivitas kelompok.

Terapi aktivitas kelompok diberikan kepada lansia yang memiliki kesamaan masalah keperawatan dan aktivitas yang diberikan merupakan terapi yang diberikan pada target asuhan (Safitri et al., 2024). Aktivitas yang dapat dilakukan oleh lansia dalam meningkatkan daya pikir dapat dilakukan melalui permainan seperti permainan catur, membuat keterampilan / kerajinan tangan,

Dampak terapi modalitas senam mata & terapi kognitif tebak gambar dalam mengatasi penurunan kemampuan kognitif lansia

menggambar, terapi *puzzle* dan tebak gambar. Permainan tersebut bermanfaat dalam melatih otak untuk proses mengingat sehingga tidak mudah terjadi pikun. Terapi yang dilakukan melalui permainan tidak hanya merangsang daya ingat tetapi diharapkan mampu memberikan perasaan bahagia bagi para lansia (Samsuni et al., 2024).

Terapi modalitas merupakan suatu bentuk terapi psikologis suportif berupa aktivitas – aktivitas yang dapat membangkitkan kemandirian secara manual, meningkatkan derajat kesehatan fisik dan mental lansia serta memberikan edukasi dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan. Terapi modalitas memiliki tujuan diantaranya mengembangkan, memelihara, memulihkan fungsi dan mengupayakan penyesuaian diri untuk aktivitas sehari – hari, meningkatkan produktivitas dan waktu luang melalui kegiatan pelatihan, remediasi stimulasi dan fasilitasi (Ariesti, Sakti, Sulartri, Lea, & Purwandhani, 2025).

UPTD PSLU Tresna Werdha Natar merupakan salah satu unit pelayanan lansia yang dikelola oleh dinas sosial Provinsi Lampung sejak tahun 1979. Pada tahun 2001, UPTD PSLU Tresna Werdha Natar secara teknis berada dibawah binaan Dinas Kesejahteraan Sosial Provinsi Lampung berdasarkan otonomi daerah. Dalam pelayanannya, UPTD PSLU Tresna Werdha Natar Lampung Selatan memberikan pelayanan kesejahteraan sosial kepada para lansia (jomplo terlanter) yang meliputi bimbingan fisik, mental dan sosial, latihan keterampilan dan resosialisasi serta pembinaan lanjut bagi lanjut usia terlanter (Parrinello & Rahman, 1980). Saat ini tercatat sebanyak 80 lansia yang berada dibawah pengelolaan UPTD PSLU Tresna Werdha Natar Lampung Selatan.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap petugas UPTD Pelayanan Sosial Tresna Werdha Natar Lampung didapatkan data yaitu terdapat 80 lansia yang tinggal di Wisma UPTD Pelayanan Sosial Tresna Werdha. Masalah yang sering di keluhkan adalah Asam Urat disusul dengan hipertensi, rematik dan mulai muncul gangguan penglihatan serta tanda – tanda demensia. Di panti terdapat 1 klinik kesehatan kecil untuk merawat lansia yang sakit. Menurut petugas klinik panti, keluhan paling banyak pada lansia adalah nyeri pada bagian persendian serta mulai dirasakan gangguan penglihatan seperti pandangan kabur. Edukasi & penatalaksanaan mengenai penyakit Asam Urat sudah pernah dilakukan di UPTD Pelayanan Sosial Tresna Werdha. Akan tetapi belum pernah diadakan penatalaksanaan berupa edukasi maupun terapi terkait gangguan penglihatan maupun demensia pada lansia. Petugas panti berasumsi bahwa umumnya lansia pasti mengalami penurunan fungsi penglihatan maupun terjadi demensia sehingga upaya pencegahan terhadap masalah tersebut belum pernah dilakukan. Selain itu, berdasarkan hasil pengkajian *Mini-Mental State Exam* (MMSE) kepada 4 orang lansia didapatkan skor 17-23 yang dikategorikan *Probable* Gangguan Kognitif. Mayoritas lansia mengatakan sering lupa menaruh barangnya sendiri, lupa hari dan tanggal. Dari 3 lansia yang telah diwawancara menyatakan masih belum ada yang melakukan Terapi Tebak gambar.

Salah satu bentuk kepedulian Universitas Mitra Indonesia khususnya Program Studi Keperawatan Fakultas Kesehatan terhadap peningkatan kesehatan adalah dengan melaksanakan promosi kesehatan yang terintegrasi dengan kegiatan profesi dimana hal ini merupakan penerapan Tri Darma perguruan tinggi dalam bidang pengabdian masyarakat. Bentuk intervensi keperawatan yang dapat dilakukan dalam perawatan lansia dapat dilakukan melalui terapi kognitif dan terapi senam otak. Melalui terapi kognitif diharapkan para lansia mampu mempelajari cara memperbaiki dan menyadari pikiran – pikiran negatif yang dimilikinya. Sedangkan senam otak dilakukan agar lansia tetap bugar dan mencegah terjadinya demensia / pikun (Prasetya, Hamid, & Susanti, 2010). Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kemampuan kognitif pada lansia serta melatih ketajaman penglihatan lansia.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dilakukan di Panti Sosial Lanjut Usia (PSLU) Tresna Werdha Natar, Lampung Selatan pada tanggal 17 – 19 Maret 2024. Jumlah lansia yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada Masyarakat sejumlah 35 lansia dari total 50 lansia yang menjadi target awal. Selain lansia terdapat 7 petugas panti yang mendampingi lansia dalam mengikuti kegiatan ini.

Dampak terapi modalitas senam mata & terapi kognitif tebak gambar dalam mengatasi penurunan kemampuan kognitif lansia

Metode pelaksanaan menggunakan model strategi penyuluhan Kesehatan, demonstrasi dan memberikan terapi aktivitas kelompok melalui permainan tebak gambar sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman lansia, mendorong dan memotivasi lansia, serta meningkatkan partisipasi lansia dalam terapi kognitif yang dilakukan. Secara detail Langkah – Langkah pelaksanaan adalah sebagai berikut :

Tahap Pra kegiatan

Tahap pra kegiatan dilakukan pada tanggal 17 Maret 2024 yang mencakup pengurusan izin kegiatan ke PSLU Tresna Werdha Natar, Lampung Selatan. Pada tahap pra kegiatan, tim juga mempersiapkan berbagai persiapan yang mencakup instrument yang akan digunakan, daftar hadir peserta, media penyuluhan dan terapi, materi dan pembagian peran pada masing – masing anggota tim pengabdian.

Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 19 Maret 2024 di Aula PSLU Tresna Werdha. Kegiatan ini diawali dengan pengisian instrument mini mental state exam (MMSE) pada lansia. Setelah pengisian instrument, tim kemudian memberikan edukasi terapi modalitas senam mata yang mencakup pengertian, manfaat dan cara melakukan senam mata. Selain itu lansia juga diberikan edukasi mengenai terapi kognitif yang akan dilakukan yakni terapi tebak gambar melalui puzzle yang mencakup pengertian terapi tebak gambar, manfaat, cara permainan dan aturan dalam bermain terapi tebak gambar melalui puzzle. Kegiatan penyuluhan dilakukan secara langsung dengan metode ceramah, demonstrasi dan terapi modalitas menggunakan media power point dan layar proyektor. Kegiatan penyuluhan dan terapi tebak gambar berlangsung selama $\pm$ 90 menit. Secara detail tahapan kegiatan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

No	Strategi Pelaksanaan	Uraian kegiatan	PJ
1	Fase orientasi	Kegiatan yang dilakukan : a. Memberikan salam terapeutik : 1) Membuka kegiatan dengan salam 2) Memperkenalkan anggota tim pengabdian 3) Menjelaskan tujuan kepada peserta b. Evaluasi / validasi : Menanyakan kondisi terkini / keluhan yang dirasakan peserta c. Kontrak : Menyepakati kontrak waktu kegiatan	Leader
2	Fase kerja	a. Menjelaskan materi tentang : 1) Pengertian terapi senam mata 2) Manfaat terapi senam mata 3) Langkah – Langkah terapi senam mata b. Demonstrasi senam mata Melakukan demonstrasi senam mata c. Menjelaskan materi tentang : 1) Pengertian terapi tebak gambar 2) Manfaat terapi tebak gambar 3) Langkah – Langkah terapi aktivitas kelompok tebak gambar melalui permainan <i>puzzle</i>	Co – leader Fasilitator
3	Fase terminasi	a. Melakukan evaluasi 1) Mengevaluasi perasaan klien setelah	Leader Co – leader

Dampak terapi modalitas senam mata & terapi kognitif tebak gambar dalam mengatasi penurunan kemampuan kognitif lansia

No	Strategi Pelaksanaan	Uraian kegiatan	PJ
		mengikuti kegiatan	Fasilitator
		2) Memberikan apresiasi kepada lansia dan memberikan <i>doorprize</i>	Observer
		3) Salam penutup	
	b. Melakukan dokumentasi		

Tahap Monitoring dan Evaluasi

Kegiatan monitoring dan evaluasi dilakukan di hari yang sama yakni tanggal 19 maret 2024. Monitoring dilakukan pada saat kegiatan berlangsung yang mencakup keaktifan peserta dalam tanya jawab materi dan keaktifan peserta dalam mengikuti permainan tebak gambar. Lansia menyatakan senang mengikuti kegiatan terapi, terlihat juga pada ekspresi wajah dari para lansia. Selain itu tim pengabdian juga melakukan evaluasi mengenai dampak terapi permainan tebak gambar menggunakan puzzle terhadap perubahan status kognitif lansia menggunakan instrument MMSE. Evaluasi dilakukan pada hari yang sama saat kegiatan penyuluhan dan terapi tebak gambar dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilakukan pada tanggal 19 Maret 2024 pukul 08.30 wib, dilakukan secara langsung di Aula PSLU Tresna Werdha Natar, Lampung Selatan. Jumlah sasaran lansia sebanyak 50 lansia akan tetapi jumlah lansia yang mampu mengikuti kegiatan dari awal hingga selesai sejumlah 35 lansia dan 7 petugas panti.



Gambar 1. Pemberian materi tentang terapi modalitas senam mata dan terapi tebak gambar

Edukasi / penyuluhan kesehatan difokuskan pada terapi modalitas senam mata dan terapi kognitif tebak gambar. Materi awal yang diberikan oleh tim pengabdian adalah pengertian terapi modalitas senam mata, manfaat terapi modalitas senam mata dan demonstrasi mengenai senam mata. Kemudian dilanjutkan dengan materi terapi kognitif tebak gambar yang mencakup pengertian terapi kognitif, manfaat terapi kognitif dan melakukan permainan tebak gambar melalui *puzzle*. Edukasi dilakukan selama ± 45 menit dengan metode diskusi dan tanya jawab, media yang digunakan adalah *powerpoint* dan *leaflet*. Sedangkan demonstrasi senam mata dan permainan tebak gambar dilakukan selama ± 45 menit. Hasil observasi didapatkan bahwa lansia aktif menjawab pertanyaan yang diajukan terkait materi penyuluhan, sangat antusias dalam mendemonstrasikan kembali terapi modalitas senam mata dan aktif menebak gambar melalui *puzzle* secara mandiri.

Dampak terapi modalitas senam mata & terapi kognitif tebak gambar dalam mengatasi penurunan kemampuan kognitif lansia



Gambar 2. Peserta mendengarkan materi



Gambar 3. Pelaksanaan terapi senam mata

Terapi modalitas senam mata merupakan pendekatan non-invasif yang bertujuan untuk memperbaiki penglihatan dengan cara melibatkan latihan mata dan teknik relaksasi. Mata adalah organ penglihatan yang mendeteksi cahaya. Yang dilakukan mata yang paling sederhana tak lain hanya mengetahui apakah lingkungan sekitarnya adalah terang atau gelap. Manfaat lain dari terapi modalitas senam mata adalah mengurangi / menghilangkan penyakit mata; mencegah adanya tumor di belakang mata dan di kelenjar *hipofisis pituitary*; menghilangkan lingkaran dibawah mata dan kantung mata; mengurangi keriput di sekitar mata dan melatih otot mata menjadi lebih kuat serta meningkatkan ketajaman penglihatan.

Pada saat pelaksanaan senam mata di UPTD PSLU Tresna Werdha Natar Lampung Selatan, lansia tampak sangat antusias mengikuti kegiatan. Terlihat dari semua peserta mengikuti demonstrasi senam mata yang diajarkan oleh tim. Lansia mengatakan setelah mengikuti kegiatan senam mata, mata menjadi lebih tajam dalam melihat namun beberapa lansia mengatakan sedikit kesulitan dalam mengikuti gerakan bola mata kearah kiri maupun kanan. Akan tetapi kendala tersebut tidak mengurangi semangat lansia untuk mengikuti Latihan senam mata hingga selesai.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Maisah (2020) menyatakan bahwa senam mata yang dilakukan selama 6 kali pertemuan dengan 7 gerakan yang berbeda dimana setiap Gerakan memiliki durasi waktu 5-10 detik efektif dalam mengurangi tingkat kelelahan mata pada pekerja rambut palsu. Pada penelitian ini juga menyatakan bahwa para pekerja yang melakukan senam mata merasakan mengalami peningkatan ketajaman dalam melihat sehingga menjadi lebih produktif dalam bekerja. Senam mata dirasakan efektif sehingga perlu dilakukan secara rutin agar membantu memperkuat otot

Dampak terapi modalitas senam mata & terapi kognitif tebak gambar dalam mengatasi penurunan kemampuan kognitif lansia

– otot pada mata sehingga fungsi penglihatan menjadi lebih baik (Maisal, Ruliati, Berek, Roga, & Ratu, 2020).

Senam mata / Latihan mata / *eye exercise* yang dilakukan sesering mungkin dapat membantu meningkatkan penglihatan dan Kesehatan mata. Senam mata dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun Ketika individu mengalami kelelahan pada mata dan adanya keluhan pusing. Senam mata merupakan terapi pelengkap bagi klien dengan masalah Kesehatan mata salah satunya adalah katarak. Sebaiknya sebelum dilakukan senam mata, klien dilakukan pemeriksaan mata dengan menggunakan *Snellen chart*. Hal ini dilakukan untuk mengetahui kemampuan mata dalam melihat objek secara jelas di kejauhan serta mengetahui ketajaman / kejernihan penglihatan pada klien (Nur Salleha et al., 2022).

Setelah lansia melakukan terapi modalitas senam mata selanjutnya tim pengabdian masyarakat melakukan permainan terapi kognitif tebak gambar melalui *puzzle*. Permainan tebak gambar melalui *puzzle* dipilih oleh tim untuk menyegarkan daya ingat, mengasah kemampuan otak agar berfungsi dengan baik. Selain itu permainan ini juga memberikan dampak semangat berkompetisi pada lansia dan memberikan perasaan gembira bagi lansia. Sebelum permainan, tim pengabdian menjelaskan aturan permainan yang harus dipatuhi oleh seluruh lansia. Sebelum gambar ditampilkan, tim memutar lagu – lagu yang umumnya disenangi oleh lansia seperti lagu kenangan maupun lagu dangdut. Ketika lagu berhenti diputarkan, tim selanjutnya menampilkan potongan gambar pada layar proyektor menggunakan bantuan *powerpoint*. Selanjutnya lansia diminta untuk menebak dari potongan gambar tersebut. Ketika gambar tersebut mampu ditebak oleh lansia, selanjutnya lansia diminta untuk menirukan suara dari gambar tersebut dan menunjukkan gaya suara tersebut. Pada permainan tebak gambar ini, tim mempersiapkan 15 potongan gambar hewan yang harus mampu ditebak oleh lansia. Dari 15 potongan gambar yang disajikan oleh tim pengabdian, keseluruhan gambar mampu ditebak oleh lansia.



Gambar 4. Permainan terapi tebak gambar

Berdasarkan hasil pengkajian menggunakan instrument *mini mental state exam* (MMSE), terdapat perbedaan skor sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil tersebut dapat dilihat pada Tabel 2.

Sebelum kegiatan diketahui bahwa dari total 35 lansia sebanyak 16 lansia (45,7%) kategori aspek kognitif dari fungsi mental baik dan 19 lansia (54,3%) kategori kerusakan aspek fungsi mental ringan. Sedangkan setelah kegiatan diketahui bahwa dari total 35 lansia sebanyak 20 lansia (57,1%) kategori aspek kognitif dari fungsi mental baik dan 15 lansia (42,9%) kategori kerusakan aspek fungsi mental ringan.

Dampak terapi modalitas senam mata & terapi kognitif tebak gambar dalam mengatasi penurunan kemampuan kognitif lansia

Tabel 2. Skor Fungsi Kognitif Menggunakan Instrumen *Mini Mental State Exam* (MMSE) sebelum dan sesudah Permainan Tebak Gambar

Kategori	Sebelum permainan tebak gambar		Sesudah permainan tebak gambar	
	n	%	n	%
Aspek fungsi mental baik	16	45,7	20	57,1
Kerusakan aspek fungsi mental ringan	19	54,3	15	42,9
Total	35	100	35	100

Kegiatan terapi kognitif permainan tebak gambar memberikan dampak positif bagi lansia. Terlihat seluruh lansia sangat antusias dalam menebak dan bersaing satu sama lain. Lansia juga tampak berbahagia Ketika mampu menebak dan menirukan suara dari gambar hewan yang ditampilkan. Hasil wawancara terhadap lansia mengatakan bahwa lansia merasa senang dengan terapi permainan tebak gambar, terutama saat bersaing dalam menebak gambar yang ditampilkan dan mengikuti suara dari gambar yang muncul. Lansia mengatakan terapi seperti ini perlu sering diberikan pada lansia agar lansia merasa senang dan terhibur.

Terapi aktivitas kelompok berupa terapi tebak gambar pada lansia dapat menguji imajinasi, logika dan nalar seseorang serta sebagai suatu permainan asah otak secara ringan. Melalui permainan ini peserta dapat menikmati kegiatan yang dilakukan sehingga mampu mengurangi kejenuhan dan dapat meningkatkan kemampuan motoric kasar, halus, Bahasa, kemampuan kognitif dan sosialisasi (Safitri et al., 2024).

Terapi kognitif merupakan salah satu terapi yang dapat dilakukan pada lansia untuk mencegah terjadinya penurunan daya ingat. Terapi kognitif memfokuskan pada tujuan dan masalah pada keadaan / kondisi saat itu. Terapi kognitif efektif dalam mengatasi masalah kecemasan, gangguan perasaan / mood, gangguan kepribadian, masalah *schizophrenia* dan *substance abuse*. Gangguan kognitif pada lansia dapat berupa terjadinya disorientasi terhadap waktu, tempat dan lansia menjadi mudah lupa. Selain itu lansia juga cenderung mengalami gangguan pada kemampuan dalam memberikan pendapat dan mencari alternatif dalam memecahkan masalah (Lumintang & Sada, 2023).

Kondisi lansia yang mengalami penurunan fungsi kognitif akan ditandai dengan munculnya gejala ringan seperti mudah lupa terhadap sesuatu dan pada kondisi yang parah dapat mengakibatkan terjadinya pikun / demensia. Banyak orang menganggap bahwa kondisi pikun / demensia pada lansia merupakan hal yang wajar terjadi sesuai penambahan usianya. Akan tetapi terjadinya penurunan fungsi kognitif pada lansia dapat dipengaruhi oleh banyak hal salah satunya adalah kualitas hidup (*quality of life*) (Hilmi 2016, 2016).

Sifat penyakit lansia yang *degenerative*, multidiagnosa dan bersifat kronik mengakibatkan lansia membutuhkan perawatan yang bersifat jangka panjang (*long term care*). Lansia yang mengalami penurunan kemampuan dalam melakukan perawatan secara mandiri yang disebabkan oleh adanya keterbatasan maupun penyakit kronis yang diderita akan sangat membutuhkan bantuan baik dari keluarga / pendamping / perawat lansia yang umum disebut *care giver*. Pelayanan yang diberikan kepada lansia difokuskan pada upaya *preventif*, *promotive*, *kuratif* dan *rehabilitative* yang dilakukan secara mandiri maupun bersama – sama dalam suatu wadah kegiatan (Museum, 2019).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Samsuni et al., 2024) yang menyatakan bahwa terapi aktivitas kelompok (TAK) mewarnai dan tebak gambar yang dilakukan dalam 3 minggu mampu meningkatkan fungsi kognitif pada lansia. Melalui permainan ini lansia mampu mengekspresikan perasaan yang dialami, menjadi lebih bersemangat dan bergembira dan menurunkan skor demensia pada lansia. Terapi komplementer semacam ini perlu terus dilakukan pada lansia terutama lansia yang tinggal di panti baik yang mengalami demensia atau beresiko terjadi demensia agar lansia terhindar dari demensia dan memperlambat terjadinya demensia pada lansia.

Pengabdian Masyarakat yang dilakukan oleh (Rahayu et al., 2025) juga menyatakan bahwa skrining kesehatan dan terapi aktivitas kelompok yang dilakukan dengan pendekatan *holistic* mampu meningkatkan status Kesehatan fisik dan kesejahteraan psikososial lansia. Melalui kegiatan tersebut,

Dampak terapi modalitas senam mata & terapi kognitif tebak gambar dalam mengatasi penurunan kemampuan kognitif lansia

tampak terjadi peningkatan motivasi dan interaksi pada lansia serta kecenderungan lansia mengalami hipertensi dan hiperglikemia. Melalui kegiatan ini, integrasi deteksi dini dan stimulasi aktivitas social mampu meningkatkan kualitas hidup pada lansia.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Terapi modalitas senam mata dan terapi kognitif tebak gambar memberikan dampak positif dalam meningkatkan ketajaman penglihatan dan daya ingat lansia. Hasil observasi didapatkan lansia mampu menebak potongan gambar yang ditampilkan serta mampu mengingat suara yang muncul dari gambar yang dipaparkan pada saat kegiatan. Kegiatan ini cukup efektif diikuti oleh lansia dalam meningkatkan daya ingat lansia. Selain itu kegiatan terapi tebak gambar memberikan dampak kebahagiaan, membuat lansia bersemangat dan sangat antusias dalam mengikuti kegiatan.

Kegiatan terapi aktifitas kelompok permainan tebak gambar maupun terapi modalitas senam mata sebaiknya terus diberikan kepada lansia untuk memperlambat terjadinya demensia, meningkatkan daya ingat, meningkatkan ketajaman penglihatan serta memberikan hiburan sehingga lansia tidak merasa jenuh menjalani kehidupan sehari – hari.

Perlu adanya koordinasi dengan pihak pemerintah dalam rangka pencegahan dan penatalaksanaan penyakit akibat penuaan sehingga upaya promotif dan preventif dapat dilakukan secara maksimal. Hal ini juga dimaksudkan agar mengurangi upaya kuratif dan upaya rehabilitatif bagi para lansia.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada Pihak UPTD PSLU Tresna Werdha Natar Lampung Selatan yang telah memberikan kesempatan kepada tim untuk dapat melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dikhususkan pada Lansia sebagai bentuk terapi aktivitas kelompok lansia. Selain itu, tim penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Universitas Mitra Indonesia, khususnya Prodi Keperawatan Fakultas Kesehatan yang telah memberikan dukungan dalam terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR RUJUKAN

- Ariesti, E., Sakti, I. P., Sulartri, A. S., Lea, E., & Purwandhani, W. (2025). *Pemberdayaan kader posyandu lansia dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dengan terapi modalitas berkebun*. 9, 426–432.
- Bruno, L. (2019). Lanjut Usia. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Damanik, S. M. (2019). Buku Keperawatan Gerontik. *Universitas Kristen Indonesia*, 26–127.
- Hilmi 2016. (2016). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における 健康関連指標に関する共分散構造分析Title. 4(August), 30–59.
- Lumintang, C. T., & Sada, F. R. (2023). Terapi Aktivitas Kelompok Di Balai Penyantunan Sosial Lanjut Usia Terlantar “Senja Cerah” Paniki – Manado. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(2), 457–462.
- Maisal, F. M., Ruliati, L. P., Berek, N. C., Roga, A. U., & Ratu, J. M. (2020). Efektivitas Senam Mata untuk Mengurangi Tingkat Kelelahan Mata pada Pekerja Rambut Palsu. *Jurnal Ergonomi Indonesia (The Indonesian Journal of Ergonomic)*, 6(1), 9. <https://doi.org/10.24843/jei.2020.v06.i01.p02>
- Museum, M. F. (2019). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における 健康関連指標に関する共分散構造分析Title. 45(45), 95–98.
- Nur Salleha, E., Fahrianty, M., Yasier Aruna, M., Tara Dila, N., Jamilah Tunnisa, N., Aprilia Natasya, Y., & Anwari, M. (2022). Analisis Asuhan Keperawatan PADA Tn.M Pasca Operasi Katarak dengan Eye Exercise Terhadap Peningkatan Ketajaman Mata Pengkajian Khusus :Nilai Visus Mata. *Healthy Papua*, 6(1), 2654–3133.
- Parrinello, M., & Rahman, A. (1980). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における 健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Neuroscience*, 1(1), iii–vii.
- Prasetya, A. S., Hamid, A. Y. S., & Susanti, H. (2010). Penurunan Tingkat Depresi Klien Lansia Dengan Terapi Kognitif dan Senam Latihan Otak di Panti Wredha. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 13(1),

Dampak terapi modalitas senam mata & terapi kognitif tebak gambar dalam mengatasi penurunan kemampuan kognitif lansia

- 42–48. <https://doi.org/10.7454/jki.v13i1.230>
- Rahayu, G., Apay, F., Purba, E. R. V, Rumaseb, E., Swastika, I. K., Herda, K., ... Manangsang, F. (2025). *Implementasi Skrining kesehatan dan terapi aktivitas kelompok sebagai upaya holistik perawatan lansia di Panti Werdha Sentani*. 9(1), 1862–1868.
- Safitri, A., Widiastuti, A., Kusuma Dewi, A., Permasi, I., Setyawati, D., Setiawati, A., ... Yatsi Madani, U. (2024). Terapi Aktivitas Kelompok Pada Lansia Dengan Media Tebak Gambar Untuk Mengatasi Penurunan Fungsi Kognitif Di Panti Wredha Kasih Ayah Bunda Kota Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 3(8), 77–83.
- Samsuni, S., Susanti, F., Ginting, A. G. N., Herlatini, A. D., Yuniarti, E., Febriana, W., & Polpa, E. (2024). Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) Pada Lansia Dengan Demensia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung. *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Kesehatan Untuk Masyarakat*, 1(4), 123–131. <https://doi.org/10.52643/jppkm.v1i4.3925>
- Suparyanto dan Rosad. (2020). FullBook Asuhan Keperawatan Gerontik. In *Suparyanto dan Rosad (2015 (Vol. 5)*.