

COMMUNITY ENGAGEMENT ARTICLE

Penerapan Terapi *Puzzle* untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif pada Lansia Demensia di Panti Jompo Taman Bodhi Asri

Siska Evi Martina ^{1*} | Rumondang Gultom ² | Janno Sinaga ³ | Citiek Sundari Zalukhu ⁴ | Estovani Jesica Titania Saragi ⁵ | Evelyn Ruth Sani Sigalingging ⁶ | Fitri Laras Martanti Br. Zega ⁷ | Glori Feby Zefanny ⁸ | Mae'Ulida Sarumaha ⁹ | Manahan Batistuta Panjaitan ¹⁰ | Reza Pratama Putra ¹¹

^{1*,2,3} Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara, Indonesia.
^{4,5,6,7,8,9,10,11} Mahasiswa Ilmu Keperawatan, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara, Indonesia.

Correspondence

^{1*} Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara, Indonesia.
Email: siskaevi21@gmail.com.

Funding information

Universitas Sari Mutiara Indonesia.

Abstract

Dementia is a condition characterized by a decline in memory and cognitive abilities. If left unaddressed, it can result in behavioral changes in the elderly, such as impaired memory, loss of self-recognition, reduced self-care, and hostility toward others. Puzzle therapy involves assembling images that have been divided into pieces, aiming to stimulate cognitive function, train patience, and foster social skills. This group activity therapy was conducted to assess the memory of elderly individuals with dementia. The intervention involved nine elderly participants diagnosed with dementia. Data were collected using the MOCA INA questionnaire and standard operating procedures for puzzle activities. It is recommended that puzzle therapy be implemented regularly for elderly individuals experiencing dementia.

Keywords

Dementia; Elderly; Cognitive Function; Puzzle; Nursing Home.

Abstrak

Demensia merupakan kondisi yang ditandai dengan penurunan daya ingat dan kemampuan kognitif. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat menyebabkan perubahan perilaku pada lansia, seperti penurunan daya ingat, kehilangan orientasi diri, penurunan kemampuan merawat diri, serta kecenderungan untuk memusuhi orang di sekitarnya. Terapi puzzle adalah metode penyusunan gambar yang telah dipotong-potong, bertujuan untuk menstimulasi fungsi kognitif, melatih kesabaran, dan meningkatkan kemampuan sosial. Terapi aktivitas kelompok ini dilakukan untuk menilai daya ingat lansia yang mengalami demensia. Intervensi melibatkan sembilan lansia yang terdiagnosis demensia. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner MOCA INA dan standar operasional prosedur bermain puzzle. Disarankan agar terapi puzzle diterapkan secara rutin pada lansia yang mengalami demensia.

Kata Kunci

Demensia; Lansia; Fungsi Kognitif; Puzzle; Panti Jompo.

1 | PENDAHULUAN

Lanjut usia (*lansia*) adalah individu yang mengalami penurunan baik pada fungsi fisiologis maupun fungsi kognitif; hal ini biasa disebut dengan proses menua (Hatmanti & Yunita, 2019). Menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan suatu proses berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam maupun dari luar tubuh. Namun, karena penurunan dari sistem tubuh menyebabkan beberapa penyakit pada aspek fisiologis, seperti *arthritis*, asam urat, kolesterol, hipertensi, dan penyakit jantung. Selain itu, pada fungsi kognitif, lansia juga mengalami penurunan, yaitu demensia dan *Alzheimer* (Hatmanti & Yunita, 2019). Demensia menggambarkan banyaknya masalah kesehatan berhubungan dengan kemampuan berpikir, kemampuan mengingat, dan perilaku yang secara signifikan memengaruhi kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas hidup sehari-hari. Kasus demensia utama terjadi pada lanjut usia dan termasuk dalam keadaan tidak normal. Hal ini menjadikan lansia harus dilakukan perawatan secara berkesinambungan, khususnya perawatan yang dilakukan keluarga (WHO, 2019).

Beberapa faktor risiko demensia antara lain: usia, konsumsi alkohol, aterosklerosis, diabetes melitus, sindrom *Down*, genetik, hipertensi, depresi, dan merokok (Nisa dan Lisiswanti, 2016). Kemunduran kognitif pada demensia biasanya diawali dengan kemunduran memori atau daya ingat (pelupa). Bila lansia mengalami demensia atau kepikunan, hal itu merupakan proses menua hingga sering dianggap sebagai hal yang wajar. Demensia apabila tidak segera ditangani akan menimbulkan dampak buruk bagi lansia, di antaranya 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 (Hatmanti & Yunita, 2019). Menurut WHO (2017), sekitar 47 juta orang di seluruh dunia menderita demensia dan hampir 10 juta kasus baru ditemukan setiap tahun. Jumlah tersebut diprediksi akan terus meningkat menjadi 115 juta pada tahun 2050. Menurut *Alzheimer's Disease International (ADI) Report* pada tahun 2016, jumlah penderita demensia di Indonesia sebanyak 1,2 juta jiwa dan Indonesia masuk dalam sepuluh negara dengan demensia tertinggi di dunia dan Asia Tenggara pada tahun 2015, serta lansia sangat tua (> 90 tahun). Adapun permasalahan yang terjadi pada lansia, terutama penderita demensia, yaitu gangguan memori sehingga ia menjadi lupa apa yang akan dilakukan, seperti apakah sudah mandi atau belum, ketika mandi sudah menggunakan sampo atau belum, dan apakah sudah menyikat gigi atau belum. Akibat yang dapat terjadi pada lansia demensia adalah gangguan integritas kulit, kuku yang kotor, kutu pada rambut, infeksi telinga, karies gigi yang dapat menyebabkan sakit gigi dan juga gigi berlubang, serta gangguan kebutuhan rasa nyaman (Nugroho dalam Widyaningsih, 2018).

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. Sehingga dibutuhkan terapi untuk mengendalikan atau mengurangi gangguan memori atau kepikunan pada penderita demensia. Terapi yang bisa digunakan adalah terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi. Terapi farmakologi yaitu terapi yang menggunakan obat-obatan yang digunakan untuk mengatasi demensia antara lain yaitu *rivastigmine* yang digunakan untuk mengatasi demensia ringan hingga menengah, *donepezil* dan *galantamine* (Nurleny dkk., 2021). Salah satu terapi nonfarmakologi untuk pasien demensia adalah dengan menggunakan 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. Selain itu, puzzle juga dapat digunakan untuk permainan edukasi karena dapat mengasah otak dan melatih kecepatan pikiran dan tangan (Nurleny dkk., 2021).

2 | METODE

Terapi bermain puzzle ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 15 Maret 2025, dan berlangsung selama 15 menit. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan memberikan pendekatan kepada lansia dan membina hubungan saling percaya. Selanjutnya, diberikan informasi mengenai manfaat kegiatan terapi puzzle. Proses bermain puzzle dilakukan dengan menyusun potongan-potongan gambar hingga membentuk sebuah gambar utuh. Lansia diberikan petunjuk mengenai cara bermain, yaitu kartu diletakkan di atas meja dan permainan dimulai saat *stopwatch* diputar. Permainan harus dilakukan sesuai dengan aturan, yaitu mencocokkan gambar yang berlaku. Dalam bermain mencocokkan gambar, terdapat beberapa pasangan kartu yang harus dicocokkan dengan berpikir, dan peserta diharapkan sportif; apabila waktu telah habis, pemain harus menghentikan permainannya. Selama terapi puzzle berlangsung, perawat memberikan pujian kepada lansia yang berhasil melakukannya, mengobservasi emosi serta hubungan interpersonal saat bermain, dan menanyakan perasaan lansia setelah selesai bermain.

3 | HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Bermain puzzle ternyata bukan hanya sekadar aktivitas mengisi waktu luang bagi lansia, melainkan memiliki dampak yang cukup signifikan terhadap peningkatan fungsi kognitif mereka. Pengalaman di lapangan menunjukkan bahwa ketika para lansia diajak untuk terlibat dalam terapi bermain puzzle, mereka tampak lebih antusias dan bersemangat. Aktivitas ini memicu rasa ingin tahu dan mendorong mereka untuk terus mencoba hingga potongan-potongan gambar tersusun dengan benar. Proses menyusun puzzle memberikan tantangan tersendiri yang mampu merangsang otak untuk berpikir,

mengingat, dan memecahkan masalah secara bertahap. Hal ini sejalan dengan pendapat Homeyer dan Horrison (2008), yang menyatakan bahwa permainan dapat menjadi sarana belajar yang efektif, sekaligus mampu menurunkan tingkat kecemasan karena sifatnya yang menyenangkan dan tidak menekan.

Selain itu, suasana yang tercipta selama terapi puzzle berlangsung juga terasa hangat dan penuh kebersamaan. Lansia saling membantu, bertukar pendapat, bahkan tidak jarang diselingi tawa ringan ketika ada potongan puzzle yang sulit ditemukan pasangannya. Interaksi sosial seperti ini sangat berharga, karena tidak hanya melatih kemampuan kognitif, tetapi juga memperkuat hubungan emosional dan sosial antar sesama lansia. Penelitian yang dilakukan oleh Tnaauni (2021) juga membuktikan bahwa *jigsaw puzzles game* sebagai salah satu bentuk terapi aktivitas kelompok dapat meningkatkan kemampuan interaksi sosial pada lansia. Dengan adanya aktivitas kelompok seperti ini, lansia merasa lebih dihargai dan tidak merasa sendiri dalam menghadapi masa tua. Manfaat terapi puzzle tidak hanya terbatas pada aspek sosial dan emosional, tetapi juga berdampak nyata pada kemampuan daya ingat lansia, khususnya mereka yang mengalami demensia. Damayanti (2023) mengungkapkan bahwa terapi bermain puzzle terbukti efektif dalam meningkatkan daya ingat, sehingga lansia menjadi lebih mudah mengingat hal-hal sederhana dalam kehidupan sehari-hari. Pengalaman ini juga dirasakan langsung oleh para peserta terapi, di mana mereka mengaku merasa lebih percaya diri dan tidak mudah lupa setelah rutin mengikuti sesi bermain puzzle. Dengan demikian, terapi bermain puzzle dapat menjadi salah satu alternatif yang mudah, murah, dan menyenangkan untuk membantu menjaga kualitas hidup lansia di masa senja mereka.



Gambar 1. Terapi Puzzle pada Lansia.

3.2 Pembahasan

Kegiatan Terapi Puzzle dilaksanakan pada Kamis, 15 Maret pukul 11.00 WIB. Sebelum dilakukan kegiatan terapi bermain puzzle, lansia terlebih dahulu dikaji kembali dengan pengkajian yang diberikan, yaitu MOCA INA. Hasil dari penilaian MOCA tersebut pada 9 lansia sebelum mengikuti TAK menunjukkan bahwa rata-rata lansia tidak mencapai nilai maksimal, yaitu nilai 30. Lansia kesulitan untuk memegang pensil dan menggambar objek yang diperintahkan. Lansia juga masih kurang dalam penangkapan daya ingat, rentang angka mundur, dan rentang angka maju. Dari 9 lansia, hanya 1 lansia yang masih mampu untuk berhitung, serta kurangnya kemampuan lansia dalam orientasi mengenai tanggal, bulan, tahun, hari, tempat, dan kota. Setelah dilakukan penilaian terhadap lansia selama 1 minggu, didapatkan rata-rata penurunan tingkat demensia pada lansia dan ditemukan pengaruh terapi puzzle terhadap tingkat demensia pada lansia. Sebelum dilakukan terapi aktivitas kelompok, terapi puzzle pada lansia demensia terdapat 3 orang lansia yang mengalami gangguan kognitif ringan, 4 orang lansia yang mengalami gangguan kognitif sedang, dan 2 orang lansia yang mengalami gangguan kognitif berat. Setelah dilakukan kegiatan bermain puzzle, diperoleh hasil 5 orang lansia mengalami gangguan kognitif ringan, 3 orang lansia mengalami gangguan kognitif sedang, dan 1 orang lansia mengalami gangguan kognitif berat. Setelah dilakukan terapi aktivitas kelompok bermain puzzle selama 1 minggu, selanjutnya dilakukan pengukuran demensia dengan kuesioner MOCA INA dan diperoleh hasil terdapat 6 orang lansia mengalami gangguan kognitif ringan, 2 orang lansia mengalami gangguan kognitif sedang, dan 1 orang lansia mengalami gangguan kognitif berat. Hal ini dibuktikan dengan hasil kuesioner yang diisi lansia pada aspek visuospasial/eksekutif, penamaan, memori, atensi, bahasa, abstraksi, *delayed recall*, dan orientasi. Terapi puzzle mampu menurunkan tingkat demensia pada lansia, sehingga terapi ini bisa dijadikan salah satu alternatif untuk menambah daya ingat lansia, karena demensia bukanlah kejadian yang alamiah dialami oleh lansia, melainkan suatu penyakit lupa yang jika dilakukan pemberian terapi maka akan bisa melatih lansia untuk meningkatkan daya ingat mereka terhadap sesuatu hal, bahkan lansia bisa mengingat kembali kejadian di masa lalu karena terapi puzzle ini mengasah otak lansia untuk bekerja dan mengingat (Nurleny, 2021).

Agar penurunan fungsi kognitif pada lansia dapat dicegah, maka memerlukan tindakan pencegahan yaitu dengan melakukan terapi puzzle. Pencegahan penurunan fungsi kognitif dapat dilakukan secara farmakologis yang menggunakan obat-obatan dan mengandung bahan kimiawi, kemudian nonfarmakologis seperti aktivitas fisik, aktivitas mental, dan aktivitas sosial. Pencegahan nonfarmakologis yang dapat dilakukan sendiri oleh lansia yaitu aktivitas fisik berupa terapi puzzle (Ervi Suminar, 2023). Terapi puzzle dapat merangsang bagian otak yaitu di oksipital temporal, lobus parietal, lobus midfrontal, lobus frontal, hipokampus, dan korteks entorhinal (Pitayanti & Umam, 2023). Puzzle adalah suatu gambar yang dibagi menjadi potongan-potongan gambar yang bertujuan untuk mengasah daya pikir, melatih kesabaran, dan membiasakan kemampuan berbagi. Selain itu, puzzle juga dapat digunakan untuk permainan edukasi karena dapat mengasah otak dan melatih kecepatan pikiran serta tangan (Nurleny, 2021). Setelah selesai terapi bermain puzzle, maka dinilai kembali hasil dari MOCA INA tersebut. Hasil dari penilaian MOCA tersebut pada 9 lansia yang telah selesai mengikuti TAK menunjukkan bahwa rata-rata penilaian lansia meningkat. Terjadi peningkatan penilaian skor yang telah dikaji, di mana lansia mampu berusaha untuk memegang pensil dan menggambar objek yang diperintahkan walaupun masih dibantu oleh perawat. Namun, lansia masih kurang dalam penangkapan daya ingat, rentang angka mundur, dan rentang angka maju. Dari 9 lansia, sudah ada 3 lansia yang mampu untuk berhitung, dan terdapat peningkatan kemampuan lansia dalam orientasi mengenai tanggal, bulan, tahun, hari, tempat, dan kota. Hasil evaluasi dari kegiatan didapatkan:

- 1) Secara keseluruhan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan jadwal.
- 2) Lansia antusias mampu mengikuti acara sampai selesai.
- 3) Tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Panti Jompo Taman Bodhi Asri.
- 4) Lansia mampu mengetahui manfaat permainan puzzle.
- 5) Lansia mampu mengetahui cara mempraktikkan pemberian terapi puzzle.

4 | KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema demonstrasi adalah bahwa kegiatan berjalan dengan lancar dan penuh antusiasme, dihadiri oleh lansia selaku peserta demonstrasi pemberian terapi puzzle untuk meningkatkan fungsi kognitif di Panti Jompo Taman Bodhi Asri. Dari terapi puzzle yang dilakukan oleh perawat, diharapkan lansia dapat mengikuti semua permainan sesuai dengan aturan, serta terapi ini dapat mengurangi dampak kebosanan dan mengalihkan perhatian lansia ketika berada di ruangan. Dari terapi puzzle yang dilakukan perawat, diharapkan:

- 1) Lansia mampu menyebutkan bentuk gambar yang akan disusun.
- 2) Lansia mampu menggabungkan potongan puzzle sesuai dengan objek sebelumnya.
- 3) Lansia mampu mencocokkan potongan puzzle dengan bimbingan perawat.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat wajib dilaksanakan oleh setiap dosen secara berkelanjutan. Perawat juga diharapkan selalu mengedukasi para lansia untuk rutin melakukan terapi puzzle guna meningkatkan fungsi kognitif di Panti Jompo Taman Bodhi Asri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah turut serta dalam penerapan terapi puzzle ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para peneliti yang telah banyak melakukan penelitian tentang terapi puzzle pada lansia.

REFERENSI

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf
- 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. *Journal Abdimas Mutiara*, 5(1), 26–31.
- Nawang Sari, D. N. (2016). Pengaruh terapi puzzle terhadap tingkat demensia lansia di wilayah Krapakan Caturharjo Pandak Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan*, 1–17.
- 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 Sainatika*, 3(2), 109–118. <https://www.jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/abdimas/article/view/1239/863>
- Pokhrel, S. (2024). No titleEΛENH. *Ayan*, 15(1), 37–48.
- 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.
- 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>
- Sijabat, F., Siregar, R., & Purba, S. D. (2023). Bermain puzzle dalam meningkatkan fungsi kognitif lansia. *Journal Abdimas Mutiara*, 5(1), 56–59. <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JAM>.

How to cite this article: Martina, S. E., Gultom, R., Sinaga, J., Zalukhu, C. S., Saragi, E. J. T., Sigalingging, E. R. S., Zega, F. L. M. B., Zefanny, G. F., Sarumaha, M., Panjaitan, M. B., & Putra, R. P. (2025). Penerapan Terapi Puzzle untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif pada Lansia Demensia di Panti Jompo Taman Bodhi Asri. *AJAD : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 278–282. <https://doi.org/10.59431/ajad.v5i2.548>.