

**TERAPI KOGNITIF: STIMULASI SENSORI “DENGAN
PENGISIAN TEKA-TEKI SILANG : UPAYA MERANGSANG
KERJA OTAK SEKALIGUS MENCEGAH PENURUNAN KERJA
OTAK PADA USIA LANJUT DI POLI GERIATRI
RSPAL DR. RAMELAN SURABAYA**

Diyah Mutyah¹, Hidayatus S², Dya Sustrami³, Lela Nurlela⁴,
Sukma Ayu⁵
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya
Email: mahisyah_sht@yahoo.com

ABSTRAK

Lanjut usia yang mengalami penurunan pada fungsi kognitif akan berakibat terhadap aktivitas sehari-hari dan ketergantungan terhadap orang lain. Solusi untuk mengatasi masalah yang terjadi yaitu dengan meningkatkan fungsi kognitif pada lanjut usia. Terdapat beberapa program yang dapat dilakukan yaitu dengan latihan meningkatkan daya ingat (memori), terapi manajemen stres yang dialami lansia, terapi kemampuan sosial lansia, terapi komunikasi antar lansia serta terapi perilaku salah satunya dengan metode pengisian teka-teki silang. Tujuan studi ini antara lain untuk melatih persepsi sensori pada pasien lansia dengan menggunakan teka teki silang di Poli Geriatri RSPAL dr. Ramelan Surabaya. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan terapi bermain secara langsung. Diawali dengan penjelasan terlebih dahulu berupa penyuluhan dan cara pengisian TTS yaitu: dengan memberikan alat permainan teka teki silang kepada responden kemudian menginstruksikan responden untuk mengisi jawaban pada masing-masing kotak mendarat dan menurun sesuai pertanyaan yang telah disiapkan dengan langkah pertama 1) membaca pertanyaan dari TTS, 2) memahami petunjuk (analysis), 3) mencoba lagi jawaban yang mungkin (retrieval), 4) kemudian memutuskan mana jawaban yang benar. Terapi ini dilaksanakan selama tiga kali seminggu, yaitu pada hari senin, rabu dan jumat dengan durasi 15-30 menit selama empat minggu dan di lakukan secara terus menerus. Sasaran penyuluhan dan observasi serta implementasi terapi bermain ini cukup memberikan dampak yang baik, terlihat dari lansia yang mampu memberikan jawaban yang benar. Hal tersebut dapat terlihat dari 75 % lansia mampu memberikan jawaban yang benar, dan dapat disimpulkan bahwa fungsi kognitif lansia masih baik.

Kata Kunci: Lansia, fungsi kognitif, TTS.

ABSTRACT

Older adults experience cognitive decline, which affects their daily life and makes them dependent on others. A solution to overcome the problems that arise is to improve cognitive function in older adults. A variety of programs are available, including memory training, geriatric stress management therapy, geriatric social skills therapy, geriatric communication therapy, and behavioral therapy such as crossword puzzles. The purpose of this study is, inter alia, to investigate the sensory perception of elderly patients using crossword puzzles in the Geriatric RSPAL Dr. Ramelan Surabaya. The methods used are counseling and direct play therapy. We begin with a consultation-style explanation, then give respondents a crossword game tool to write in, which is TTS. Then ask them to write their answers according to the questions in each of the horizontal and downward boxes. First steps: 1) Read the question from TTS, 2) Understand the instructions (Analyze), 3) Try again with possible answers (Search), 4) Decide which answer is correct. This therapy is continued for 15 to 30 minutes three times a week on Monday, Wednesday, and Friday for four weeks. The goals of counseling and observation, as well as the implementation of play therapy, had a positive effect, as demonstrated by the elderly who were able to give the correct answers. This can be seen from the fact that 75% of the elderly's girlfriends answered correctly, and it can be concluded that the cognitive function of the elderly is still good.

Keywords: *Elderly people, cognitive function, and TTS.*

LATAR BELAKANG

Lanjut usia ialah tahapan akhir dari siklus hidup manusia, yang merupakan bagian dari proses kehidupan yang tidak bisa dihindari oleh setiap individu (1). Menurut World Health Organization, lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas (2). Pada fase lanjut usia merupakan fase akhir dari siklus kehidupan manusia, ditandai dengan adanya penurunan kemampuan tubuh yang diakibatkan karena telah berkurangnya cadangan sistem fisiologis dimana seseorang dewasa yang sehat menjadi seseorang yang rentan. Lansia yang bertambahnya usia akan mengalami proses degeratif diantaranya dari perubahan – perubahan meliputi kemunduran fisik, psikis, psikologis, sosial ini akan mempengaruhi kebutuhan kondisi spiritual pada lansia. Kemunduran – kemunduran itu pun selain berpengaruh terhadap pemenuhan kebutuhan spiritual juga akan berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia (3).

Proses menua juga dapat menurunkan kemampuan kognitif, salah satu contoh gangguan kognitif pada lansia adalah demensia. Demensia merupakan sindroma klinis yang meliputi hilangnya fungsi intelektual dan memori yang sedemikian berat sehingga menyebabkan disfungsi hidup sehari-hari. Fungsi kognitif yang dapat terganggu oleh demensia, yaitu inteligensia umum, belajar dan ingatan, bahasa, memecahkan masalah, orientasi, persepsi, perhatian, konsentrasi, pertimbangan dan kemampuan (4).

World Health Organization memperkirakan jumlah lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi (5). Sedangkan data dari Kemenkes Tahun 2019 Indonesia memiliki jumlah lansia sekitar 80.000.000 (79,2%) pada tahun 2022 (6). Dari seluruh lansia yang ada di Indonesia, lansia muda (60 – 69 tahun) jauh mendominasi dengan besaran yang mencapai 64,29%, selanjutnya diikuti oleh lansia madya (70 - 79 tahun) dan lansia tua (80 tahun keatas) dengan besaran masing – masing 27,23% dan 8,49% (7). Provinsi Jawa Timur merupakan provinsi terbesar ketiga yang memiliki persentase penduduk lansia sebesar 11,66% dan Kota Surabaya memiliki jumlah lansia sebesar 8,81 % dari total penduduk (8).

Lanjut usia yang mengalami penurunan pada fungsi kognitif akan berakibat terhadap aktivitas sehari-hari dan ketergantungan terhadap orang lain. Solusi untuk mengatasi masalah yang terjadi yaitu dengan meningkatkan fungsi kognitif pada lanjut usia. Terdapat beberapa program yang dapat dilakukan yaitu dengan latihan meningkatkan daya ingat (memori), terapi manajemen stres yang dialami lansia, terapi kemampuan sosial lansia, terapi komunikasi antar lansia serta terapi perilaku (9).

Menurut (10) menjelaskan bahwa, TAK (Terapi Aktifitas Kelompok) merupakan salah satu terapi modalitas yang dapat dilakukan untuk membuat lansia dapat bersosialisasi ke lansia lainnya serta lingkungan sekitarnya. Upaya untuk mencegah terjadinya gangguan kognitif dianjurkan pada lansia yaitu agar tetap melatih otak yaitu dengan cara banyak membaca, terlibat kegiatan dengan mengasah otak seperti mengisi TTS,

dan beberapa aktivitas berkaitan kerja otak lainnya. Aktivitas kehidupan yang berkurang mengakibatkan semakin bertambahnya ketidakmampuan tubuh dalam melakukan berbagai hal. Bagian tubuh salah satunya yang mengalami penurunan kemampuan yaitu pada otak. TTS dapat merangsang bagian otak yaitu di oksipital temporal, lobus parietal, lobus midfrontal, lobus frontal, hipokampus, dan korteks entorhinal (9).

Dari latar belakang di atas, STIKES Hang Tuah Surabaya tertarik untuk melakukan terapi aktifitas kelompok dalam pengabdian kepada Masyarakat untuk meningkatkan fungsi kognitif lansia dengan menggunakan teka teki silang yang bertujuan untuk melatih persepsi sensori pada pasien lansia Poli Geriatri RSPAL dr. Ramelan Surabaya dan juga dapat mengurangi kejenuhan pasien saat menunggu antrian.

METODE

Metode yang digunakan pada pengabdian ini adalah penyuluhan dan terapi bermain secara langsung. Adapun prosedur pemberian terapi teka-teki silang, diawali dengan persiapan kegiatan. Tahap selanjutnya yaitu pelaksanaan kegiatan dengan jumlah peserta 20 lansia diawali dengan penjelasan terlebih dahulu berupa penyuluhan dan cara pengisian TTS diawali dengan memberikan alat permainan teka teki silang kepada responden kemudian menginstruksikan responden untuk mengisi jawaban pada masing-masing kotak mendarat dan menurun sesuai pertanyaan yang telah disiapkan. Adapun langkah pertama dilakukan dengan membaca pertanyaan dari TTS, memahami petunjuk (analysis), mencoba lagi jawaban yang mungkin (retrieval), kemudian memutuskan mana jawaban yang benar (11). Terapi ini dilaksanakan selama tiga kali seminggu, yaitu pada hari senin, rabu dan jumat dengan durasi 15-30 menit selama empat minggu dan dilakukan secara terus menerus. Kegiatan tersebut dilaksanakan pada tanggal 18 Juni 2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil dari kegiatan penyuluhan dan terapi bermain secara langsung pada lansia di poli geriatri RSPAL Dr. Ramelan Surabaya sedikit banyak lansia antusias dalam mengikuti kegiatan tersebut. Selain memperoleh informasi dan paham melakukan langkah-langkah dari terapi bermain teka teki silang, lansia juga harus bisa memutuskan jawaban yang benar.

Penguatan pemahaman dan pengetahuan tentang terapi bermain teka teki silang ini diawali dengan penjelasan terlebih dahulu berupa penyuluhan dan cara pengisian TTS, diawali dengan memberikan alat permainan teka teki silang kepada responden kemudian menginstruksikan responden untuk mengisi jawaban pada masing-masing kotak mendarat dan menurun sesuai pertanyaan yang telah disiapkan. Adapun langkah pertama dilakukan dengan membaca pertanyaan dari TTS, memahami petunjuk (analysis), mencoba lagi jawaban yang mungkin (retrieval), kemudian memutuskan mana jawaban yang benar. Metode yang digunakan dalam penyuluhan kesehatan dan terapi bermain ini

menggunakan metode ceramah dan observasi serta pengisian teka teki silang. Selanjutnya dilakukan tahap awal dengan mulai membaca pertanyaan dan menginstruksikan lansia untuk mengisi jawaban yang dimana pertanyaan yang diberikan seperti sebutkan nama-nama ruangan yang ada di rumah dan membaca petunjuk pengisian dan menyebutkan nama-nama buah sesuai dengan gambar dan nomor yang di sediakan yang dimana bertujuan untuk melatih persepsi sensori pada pasien lansia dilakukan secara terus menerus selama 4 minggu dengan durasi 15-20 menit dan setiap 3 kali dalam seminggu. Keberhasilan dari program ini tak luput dari koordinasi antar mahasiswa dengan perawat poli geriatri RSPAL Dr Ramelan Surabaya. Antusiasme serta sifat kooperatif dari para lansia juga menjadi faktor pendorong utama keberhasilan dari program ini. Sasaran penyuluhan dan observasi serta implementasi terapi bermain ini cukup memberikan dampak yang baik, terlihat dari lansia yang mampu memberikan jawaban yang benar. Hal tersebut dapat terlihat dari 75 % lansia mampu memberikan jawaban yang benar, dan dapat disimpulkan bahwa fungsi kognitif lansia masih baik.

Pembahasan

Pendidikan kesehatan merupakan tindakan yang dilakukan dengan tujuan untuk mengubah perilaku individu atau kelompok⁽⁵⁾. Pendidikan kesehatan yang diberikan dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah dibidang kesehatan sehingga diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan. Terapi teka teki silang adalah suatu permainan kata yang biasanya berbentuk serangkaian ruang-ruang kosong berbentuk kotak berwarna hitam dan putih. Tujuan dari permainan ini adalah untuk mengisi kotak-kotak putih dengan huruf, membentuk kata atau frasa tertentu, dengan menyelesaikan petunjuk yang mengarah ke jawaban tertentu.

keunggulan dan kelemahan teka teki silang yaitu : kelebihan a. Tidak membutuhkan media yang rumit dan mahal. b. Melatih ketelitian peserta didik dalam menjawab dan menyusun kata. c. Dapat merangsang lansia untuk lebih aktif dalam belajar. d. Dapat bermanfaat untuk mengasah otak, nalar, melatih logika, dan kesabaran sehingga akan memudahkan proses pentransferan ilmu pengetahuan kepada lansia. e. Dapat mengembangkan kemandirian lansia. f. Dapat meningkatkan kemampuan berpikir dan konsentrasi lansia.

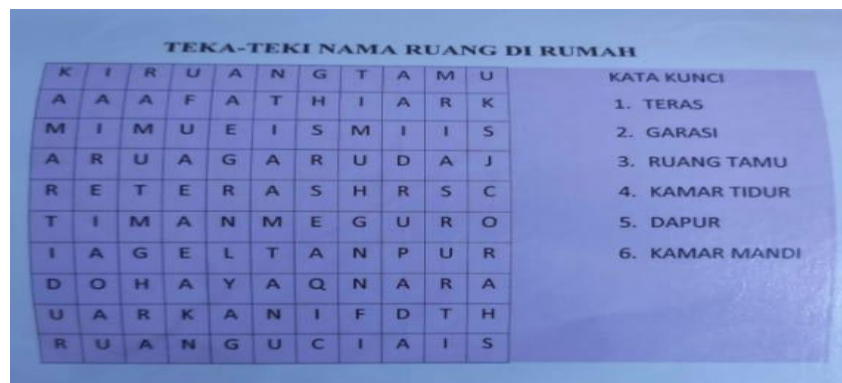
Dan Kekurangan 1. huruf-huruf tertentu pada setiap jawaban berkaitan dengan jawaban lain sehingga peserta didik akan merasa kesulitan ketika tidak mampu menjawab salah satu pertanyaan karena akan berpengaruh terhadap pertanyaan lain 2. hanya bisa dipraktikkan di akhir pembelajaran sebagai evaluasi akhir pemahaman peserta didik terhadap materi yang telah dipelajari. teka-teki silang hurufnya ada yang berkesinambungan, sehingga siswa akan merasa bingung apabila tidak dapat menjawab salah satu soal. Hal tersebut akan berpengaruh pada jawaban dari soal yang lainnya. Selain itu, teka teki silang memiliki kelemahan yaitu dapat menimbulkan sedikit kesulitan bagi lansia yang memiliki kemampuan dan minat partisipasi dalam kegiatan pembelajaran kurang.



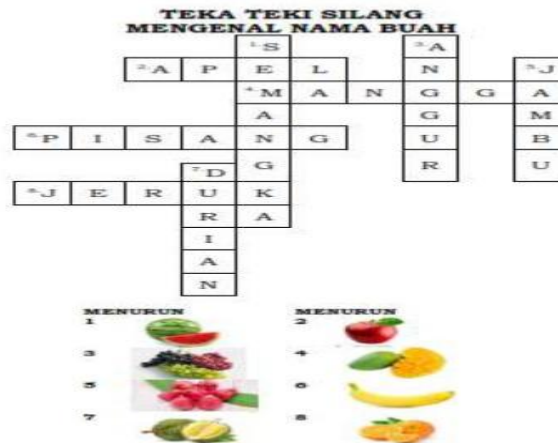
Gambar 1
Lembar teka teki silang



Gambar 2
Pengisian teka teki silang oleh lansia



Gambar 3
Format 1. pengisian teka teki silang nama-nama ruangan di rumah



Gambar 4
Format 2. pengisian teka teki silang nama-nama buah



Gambar 5
Dokumentasi kegiatan pengabdian tentang pengenalan dan penyuluhan serta terapi bermain pengisian teka teki silang

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui pendidikan kesehatan dan kegiatan terapi okupasi dengan langkah-langkah teka teki silang 1. Perawat memperkenalkan diri 2. Perawat menjelaskan tujuan dan prosedur terapi 3. Perawat memberikan informed consent / persetujuan menjadi responden 4. Perawat menyajikan materi pembelajaran 5. Perawat menerangkan materi pembelajaran kepada peserta didik (lansia) Hasil evaluasi terdapat lansia antusias mengikuti kegiatan dan bahagia selama kegiatan di lakukan

Saran

Pendidikan kesehatan sangat efektif untuk meningkatkan perilaku hidup sehat, sehingga diharapkan dapat dilaksanakan secara kontinyu untuk masalah kesehatan lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan karena sudah dapat terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini: kami ucapkan kepada Ketua Stikes Hang Tuah Surabaya dan para jajaran pimpinan yang telah memberikan pendanaan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini,

dan ucapan terima kasih juga kepada teman-teman yang telah melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sehingga dapat berjalan dengan baik dan lancar. Tak lupa ucapan terima kasih kami berikan kepada kepala rumah sakit pusat Angkatan laut Dr. ramelan Surabaya dan kepala poli geriatri beserta perawat ruangan yang telah membantu terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Munawarah S, Rahmawati DR, Setiawan H. Spiritualitas dengan kualitas hidup lansia. *Nerspedia*. 2019;1(1):64–9.
- [2] Gemini NS, Kep M, Yulia NR, Kep M, Roswandani AS, Farm S, et al. *Keperawatan Gerontik*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini; 2021.
- [3] Susilowati TS, Prajayanti EDP, Mutnawasitoh ARM. Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kesenangan Lansia di Kelurahan Bedoro, Sambungmacan, Sragen. *Media Publ Promosi Kesehat Indones*. 2023;6(12):2511–5.
- [4] Maghfuroh L, Yelni A, ST S, Keb M, Rosmayanti LM, Keb ST, et al. *ASUHAN LANSIA: makna, identitas, transisi, dan manajemen kesehatan*. Kaizen Media Publishing; 2023.
- [5] Suryanti S, Haeriyah S. Efektifitas Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Peningkatan Daya Ingat Lansia Di Desa Sukanagara Cikupa. *Gudang J Multidisiplin Ilmu*. 2023;1(3):37–9.
- [6] Kumalasari I, Suwito B. *Senam Tera dalam Meningkatkan Kebugaran Jantung dan Paru pada Lansia*. Lembaga Omega Medika; 2022.
- [7] Yuniarsih SM, Nugroho ST, Hasanah N. Kajian kecemasan dan kualitas hidup lansia di masa pandemi covid-19. *J Keperawatan Jiwa*. 2021;9(4):887–92.
- [8] Direktorat Statistik Kependudukan dan Ketenagakerjaan. *Mortalitas di Indonesia. Hasil Long Form Sensus Penduduk 2020* [Internet]. Badan Pusat Statistik; 2020. Available from: <https://indonesia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/mortalitas-di-indonesia-hasil-long-form-sensus-penduduk-2020.pdf>
- [9] Komsin NK, Isnaini N. Pengaruh Crossword Puzzle Therapy (Cpt) Terhadap Fungsi Kognitif Lansia Di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (Ppslu) Sudagaran Banyumas. *J Keperawatan Sriwij*. 2020;7(2):6–15.
- [10] Riyanti FA. *Penerapan Terapi Aktivitas Kelompok Stimulasi Persepsi Pada Asuhan Keperawatan Pasien Halusinasi Pendengaran Di Rsj Grhasia*. poltekkes kemenkes yogyakarta; 2018.
- [11] Astuti WT, Susanti ET, Nurhayati L, Marhamah E, Rusminah R, Susanti I, et al. Upaya Peningkatan Fungsi Kognitif dengan Permainan Teka Teki Silang Pada Lansia Demensia. In: *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat: Peduli Masyarakat*. 2023. p. 27–38.