JOURNAL OF TRAINING AND COMMUNITY SERVICE ADPERTISI (JTCSA)
http://jurnal.adpertisi.or.id/index.php/JTCSA
e-ISSN: 2775-9342

Stimulasi Fungsi Kognitif Lansia melalui Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) Bermain dan Diskusi

Ridwan[1], Tri Damayanty Syamsul[2]
Stikes Bhayangkara Makassar
Email: ridho.hazel@gmail.com

Diterima: 20 Juli 2026 **Disetujui: 30 Juli 2026** **Dipublikasi: 05 Agustus 2026**

ABSTRAK

Abstrak: Penurunan fungsi kognitif merupakan salah satu perubahan yang dapat dialami oleh lanjut usia dan dapat memengaruhi kemampuan mengingat, perhatian, komunikasi, serta interaksi sosial. Salah satu upaya yang dapat dilakukan di tingkat komunitas adalah pemberian stimulasi kognitif melalui Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) dengan aktivitas bermain dan diskusi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan stimulasi terhadap fungsi kognitif dan interaksi sosial lansia melalui TAK bermain menggunakan media tebak gambar di Desa Je'ne Madinging, Kecamatan Pallangga, Kabupaten Gowa. Kegiatan dilaksanakan pada 5 Oktober 2025 dengan melibatkan lima orang lansia yang memenuhi kriteria partisipasi. Metode kegiatan meliputi tahap persiapan, pelaksanaan permainan mengoper bola dengan iringan musik, perkenalan diri, tebak gambar, diskusi mengenai karakteristik objek, serta evaluasi kegiatan melalui observasi respons peserta. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa seluruh peserta mampu menyebutkan nama lengkap atau nama panggilan, aktivitas sehari-hari, nama objek pada gambar, dan karakteristik objek yang ditampilkan. Selain itu, peserta menunjukkan respons verbal dan nonverbal yang positif serta interaksi sosial yang lebih aktif selama kegiatan. Kegiatan TAK bermain dan diskusi dapat digunakan sebagai salah satu bentuk stimulasi kognitif yang sederhana, interaktif, dan mudah diterapkan di lingkungan masyarakat. Pelaksanaan secara rutin dengan melibatkan kader kesehatan dan keluarga diperlukan untuk mendukung keberlanjutan stimulasi kognitif lansia.

Kata Kunci: Lansia; Fungsi Kognitif; Terapi Aktivitas Kelompok; Tebak Gambar; Pengabdian Masyarakat.

Abstract: *Cognitive decline is a change that elderly individuals may experience, affecting memory, attention, communication, and social interaction. One community-level intervention involves providing cognitive stimulation through Group Activity Therapy (TAK) featuring play-based activities and discussions. This community service initiative aimed to stimulate cognitive function and social interaction among the elderly in Je'ne Madinging Village, Pallangga District, Gowa Regency, using a "guess-the-picture" game. The activity took place on October 5, 2025, involving five elderly participants who met the inclusion criteria. The process included a preparation phase, a music-accompanied ball-passing game, self-introductions, the picture-guessing game, discussions on object characteristics, and an evaluation based on participant responses. Results showed that all participants were able to state their full names or nicknames, describe their daily activities, identify the objects in the pictures, and describe the characteristics of the displayed objects. Furthermore, participants exhibited positive verbal and non-verbal responses and engaged in more active social interaction during the session. Play-based and discussion-oriented Group Activity Therapy serves as a simple, interactive, and easily implementable form of cognitive stimulation within the community. Regular implementation, involving health volunteers and family members, is essential to ensure the sustainability of cognitive stimulation for the elderly.*

Keywords: Elderly; Cognitive Function; Group Activity Therapy; Picture Guessing; Community Service.

PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok usia yang mengalami berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Salah satu perubahan yang sering terjadi adalah penurunan fungsi kognitif, yang dapat memengaruhi daya ingat, perhatian, dan kemampuan berpikir. Penurunan fungsi kognitif ini tidak selalu bersifat patologis, namun apabila dibiarkan dapat mendukung masalah kesehatan mental serta menurunkan kualitas hidup lansia seperti menyebabkan stres dan kecemasan (Yusmaida & Zulkarnaini, 2024).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2021), terdapat 57 juta orang di seluruh dunia yang hidup dengan demensia. Di Indonesia, berdasarkan data dari Statistik Penduduk Lanjut Usia tahun 2024 dari BPS, persentase penduduk lanjut usia menunjukkan peningkatan selama lima tahun terakhir dan telah mencapai 12% dari total populasi pada tahun 2024.

Berbagai Kegiatan Pengabidan Kepada Masyarakat menunjukkan bahwa terapi aktivitas kelompok (TAK) merupakan salah satu metode non-farmakologis yang efektif dalam mempertahankan dan meningkatkan fungsi kognitif lansia. TAK adalah terapi yang dilakukan oleh perawat kepada kelompok lansia yang mempunyai masalah keperawatan yang sama, di mana terjadi dinamika interaksi yang saling bergantung, saling membutuhkan dan menajdi laboratorium tempat lannsia melatih perilaku baru yang adaptif untuk memperbaiki perilaku yang maladaptif (Samsuni, 2024). TAK sering dikombinasikan dengan aktivitas permainan yang melibatkan stimulasi memori dan membutuhkan konsentrasi, seperti teka-teki silang, puzzle, menggambar, tebak gambar, bermain catur (Selfia Melinda, 2022).

Studi oleh Safitri et al. (2024) menunjukkan bahwa TAK dengan media tebak gambar efektif mengurangi tingkat penurunan fungsi kognitif pada lansia di Panti Wredha Kasih Ayah Bunda, Kota Tangerang. Pernyataan serupa juga diungkapkan oleh Khoiriyyah et al. (2025) yang mengemukakan bahwa TAK memiliki potensi untuk membantu mengasah daya ingat dan konsentrasi lansia.

Kegiatan Pengabidan Kepada Masyarakat ini memperkuat bahwa intervensi sederhana namun interaktif dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan kognitif dan emosional lansia. Namun, masih terdapat kelompok lansia, seperti yang berada di Desa Je'ne Madinging, yang memiliki akses terbatas terhadap aktivitas stimulasi kognitif dan minimnya kegiatan rutin yang dapat melatih daya ingat, perhatian, serta orientasi mereka. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan dalam penyediaan intervensi non-farmakologis di wilayah pedesaan. Urgensi masalah ini menjadi penting karena penurunan fungsi kognitif tidak hanya berdampak pada kualitas hidup, tetapi juga meningkatkan ketergantungan, risiko jatuh, dan gangguan kesehatan mental pada lansia.

Kegiatan Pengabidan Kepada Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan stimulasi fungsi kognitif dan meningkatkan keterlibatan sosial lansia melalui penerapan TAK bermain dan diskusi menggunakan media tebak gambar di Desa Je'ne Madinging. Hasil Kegiatan Pengabidan Kepada Masyarakat ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi tenaga kesehatan dalam merancang program stimulasi kognitif yang sesuai dengan kebutuhan lokal serta meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya kegiatan aktif dan sosial dalam menjaga kesehatan mental serta fungsi otak pada lansia. Dengan demikian, Kegiatan Pengabidan Kepada Masyarakat ini difokuskan pada optimalisasi daya ingat lansia melalui penerapan terapi aktivitas kelompok (TAK) bermain dan diskusi di Desa Je'ne Madinging.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode edukasi dan stimulasi kognitif melalui Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) pada lansia di Desa Je'ne Madinging, Kecamatan Pallangga, Kabupaten Gowa. Sampel dalam kegiatan ini berjumlah 5 orang lansia yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi: (1) berusia 60 tahun atau lebih, (2) mengalami penurunan fungsi kognitif ringan hingga sedang, dan (3) bersedia berpartisipasi secara aktif. Kriteria eksklusi meliputi: (1) memiliki gangguan pendengaran atau penglihatan yang berat,

(2) menderita demensia yang berat, dan (3) memiliki penyakit fisik berat yang dapat mengganggu partisipasi dalam kegiatan. Kegiatan dilakukan dengan rangkaian aktivitas yang

interaktif melalui musik dan mengoper bola, dilanjutkan sesi perkenalan dan menebak gambar. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 5 Oktober 2025 selama 20 menit, bertempat di lingkungan rumah salah satu lansia.

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Tahap	Durasi	Item Kegiatan
1. Persiapan	5 menit	Menyiapkan media, tempat dan tim
2. Pembukaan	3 menit	Salam dan perkenalan; menjelaskan aturan selama kegiatan
3. Stimulasi Kognitif	5 menit	Mengoper bola dengan musik
4. Tebak Gambar	5 menit	Menyebutkan nama gambar dan karakteristik obyek
5. Diskusi Interaktif	3 menit	Tanya jawab dan interaksi
6. Evaluasi Peserta	5 menit	Mengobservasi respons peserta

Kegiatan terapi aktivitas kelompok (TAK) dengan media tebak gambar telah dilaksanakan dengan partisipasi penuh dari kelima lansia yang menjadi peserta. Tahapan pelaksanaan terapi aktivitas kelompok yakni sebagai berikut.

1. Tahap Persiapan

Sebelum melakukan kegiatan, tim pelaksana terlebih dahulu mempersiapkan tim dan perlengkapan seperti pembagian tugas, konsumsi, bola, gambar (buah dan hewan), speaker dan musik yang akan digunakan untuk kegiatan terapi aktivitas kelompok.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini, kegiatan dilakukan dalam bentuk terapi aktivitas kelompok (TAK) bermain dan diskusi pada lansia yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Sebanyak 5 orang lansia diikutkan dalam kegiatan. Terapi aktivitas kelompok dikemas dalam bentuk permainan mengoper bola dan memilih salah satu gambar yang telah disediakan.

Kegiatan diawali oleh *leader* dengan memperkenalkan diri, menjelaskan aturan permainan, dan mengarahkan peserta untuk duduk membentuk lingkaran. Permainan dimulai dengan memutar musik, kemudian sebuah bola dioper secara bergiliran dari satu peserta ke peserta lainnya. Ketika musik dihentikan, peserta yang sedang memegang bola diminta untuk berdiri dan memperkenalkan diri kepada seluruh peserta dengan menyebutkan nama lengkap, nama panggilan, serta aktivitas atau kegiatan yang biasa dilakukan sehari-hari.

Setelah sesi perkenalan, peserta diminta untuk memilih salah satu gambar yang telah disiapkan sebelumnya. Apabila gambar yang dipilih merupakan gambar buah, maka peserta akan diarahkan untuk menyebutkan nama buah tersebut, warna, dan rasanya. Sebaliknya, apabila gambar yang dipilih adalah gambar hewan, maka peserta akan diminta untuk menjelaskan nama hewan tersebut, jumlah kakinya, cara berkembang biaknya, serta suara yang dihasilkan.

Hal ini bertujuan untuk melatih daya ingat, kemampuan verbal, serta membangun interaksi sosial di antara lansia dalam suasana yang

menyenangkan. Peserta yang berhasil, diberikan apresiasi berupa tepuk tangan oleh tim pelaksana dan peserta lainnya. Setelah permainan selesai, *leader* menanyakan perasaan peserta setelah mengikuti kegiatan terapi aktivitas kelompok (TAK) bermain dan diskusi.

3. Tahap Evaluasi

a. Evaluasi Struktur

1) Media, alat dan bahan yang digunakan lengkap dan disiapkan sebelum kegiatan dimulai. Media yang digunakan adalah speaker, musik, bola dan gambar.

2) Tempat pelaksanaan sesuai yang telah direncanakan.

3) Materi terapi aktivitas kelompok telah disiapkan sebelum kegiatan dalam bentuk Standar Operasional Prosedur (SOP).

4) Peran dan fungsi masing-masing tim sesuai dengan uraian tugas yang telah disepakati bersama dan tertera dalam SOP.

5) Spanduk dan konsumsi telah disediakan.

b. Evaluasi Proses

Hasil dari kegiatan TAK bermain pada lansia menunjukkan peningkatan respons kognitif yang ditandai dengan kemampuan menyebutkan nama gambar dan menjelaskan karakteristiknya. Hal ini sejalan dengan kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh Emilia et al. (2022) yang memperoleh hasil peningkatan fungsi kognitif dan aktivitas motorik melalui keaktifan, antusiasme, dan kegembiraan dari para lansia.

Respons verbal dan nonverbal juga menunjukkan peningkatan. Peserta yang pada awalnya tampak pasif menjadi lebih aktif berbicara, tersenyum, dan berinteraksi dengan tim pelaksana serta peserta lainnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sigalingging et al. (2021) bahwa kegiatan TAK mampu meningkatkan semangat dan menciptakan rasa kebersamaan dengan sesama lansia.

Peserta yang berhasil, diberikan apresiasi berupa tepuk tangan oleh tim pelaksana dan peserta lainnya. Setelah permainan selesai, *leader* menanyakan perasaan peserta setelah mengikuti kegiatan terapi aktivitas kelompok (TAK) bermain dan diskusi.

4. Tahap Evaluasi

a. Evaluasi Struktur

1) Media, alat dan bahan yang digunakan lengkap dan disiapkan sebelum kegiatan dimulai. Media yang digunakan adalah speaker, musik, bola dan gambar.

2) Tempat pelaksanaan sesuai yang telah direncanakan.

3) Materi terapi aktivitas kelompok telah disiapkan sebelum kegiatan dalam bentuk Standar Operasional Prosedur (SOP).

4) Peran dan fungsi masing-masing tim sesuai dengan uraian tugas yang telah disepakati bersama dan tertera dalam SOP.

5) Spanduk dan konsumsi telah disediakan.

b. Evaluasi Proses

Hasil dari kegiatan TAK bermain pada lansia menunjukkan peningkatan respons kognitif yang ditandai dengan kemampuan menyebutkan nama gambar dan menjelaskan karakteristiknya. Hal ini sejalan dengan kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh Emilia et al. (2022) yang memperoleh hasil peningkatan fungsi kognitif dan aktivitas motorik melalui keaktifan, antusiasme, dan kegembiraan dari para lansia.

Respons verbal dan nonverbal juga menunjukkan peningkatan. Peserta yang pada awalnya tampak pasif menjadi lebih aktif berbicara, tersenyum, dan berinteraksi dengan tim pelaksana serta peserta lainnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sigalingging et al. (2021) bahwa kegiatan TAK mampu meningkatkan semangat dan menciptakan rasa kebersamaan dengan sesama lansia.

.

c. Evaluasi Hasil

Tabel 2. Evaluasi Hasil

No.	Aspek yang Dinilai	Kemampuan Peserta
1	Peserta mampu menyebutkan nama lengkap dan panggilan	100% mampu
2	Peserta mampu menyebutkan aktivitas atau kegiatan sehari-hari	100% mampu
3	Peserta mampu menyebutkan nama objek pada gambar	100% mampu
4	Peserta mampu menyebutkan karakteristik gambar	100% mampu

Hasil kegiatan ini mendukung penelitian sebelumnya bahwa terapi aktivitas kelompok dengan media visual dan interaktif seperti tebak gambar dapat memberikan stimulasi positif terhadap fungsi kognitif lansia. Aktivitas ini melibatkan berbagai aspek kognitif, seperti ingatan, perhatian, bahasa, dan logika sederhana.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) bermain dan diskusi dengan media tebak gambar dapat dilaksanakan dengan baik pada lansia di Desa Je'ne Madinging. Seluruh peserta mampu mengikuti rangkaian kegiatan dan memberikan respons terhadap aktivitas yang melibatkan pengenalan diri, pengingatan aktivitas sehari-hari, identifikasi gambar, serta penjelasan karakteristik objek. Kegiatan juga mendorong interaksi sosial dan keterlibatan peserta dalam suasana yang menyenangkan.

TAK bermain dan diskusi dapat menjadi salah satu alternatif kegiatan stimulasi kognitif yang sederhana dan mudah diterapkan di lingkungan masyarakat. Namun, karena kegiatan hanya melibatkan lima peserta dan evaluasi dilakukan melalui observasi pada satu kali pelaksanaan, hasilnya belum dapat digunakan untuk menyimpulkan peningkatan fungsi kognitif secara klinis. Pelaksanaan secara berkala dengan melibatkan kader kesehatan dan keluarga serta menggunakan evaluasi yang lebih terstruktur diperlukan untuk mendukung keberlanjutan program.

DOKUMENTASI



Gambar 1. Penyampaian Materi TAK

.



Gambar 2. Peserta Memperkenalkan Diri


Gambar 3. Peserta Menjelaskan Karakteristik Gambar yang diperoleh

DAFTAR PUSTAKA

Avelina, Y., Nababan, S., Barek Aran, M. L., Suyanti, M., & Maya, C. H. N. D. (2024). Terapi Aktivitas Kelompok Orientasi Realita pada Lansia dengan Demensia. *Jurnal Abdimas Saintika*, 6(2).

Badan Pusat Statistik. (2024*). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024*. Jakarta: BPS. Emilia, N.

L., Susato, D., Anggreyni, M., & Sarman, J. N. R. (2022). Terapi

Bermain untuk Meningkatkan Kekuatan Motorik dan Kognitif pada Lansia Binaan Stikes Bala Keselamatan Palu di Kota Palu. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 2(3).

Khoiriyyah, Sari, R. P., Kurnia, Fadillah, L. K., Dewi, M. A., Mariah, N., Saputri,
N. S. D., Tahtiyah, N., Darmawan, P. P., & Faizah, I. N. (2025). Terapi Aktivitas Kelompok dengan Permainan Tebak Gambar Guna Asah Kognitif pada Lansia Di Panti Werdha. Kolaborasi: *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 230-234. https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i2.498

Safitri, A., Widiastuti, A., Dewi, A. K., Permasi, L., Setyawati, D., Setiawati, A., ... & Sania, C. (2024). Terapi Aktivitus Kelompok puda 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, F. S. (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.

.

Selfia Melinda, L. J. (2022). The Effect of Group Activity Therapy on Improving Social Interaction and Cognitive. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 8(3), 34-39.

Sigalingging, G., Nasution, Z., Pakpahan, H. M., & Tafonao, N. (2021). Penerapan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) dan Senam Lansia Sebagai Upaya Pengendalian Demensia pada Lansia. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(4), 867-873.

World Health Organization. (2021). *Dementia*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia

Yusmaida, & Zulkarnaini. (2024). Hubungan Fungsi Kognitif dengan Kualitas Hidup Lansia. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 3(2). https://jurnal.jomparnd.com/index.php/jki

.

.