



Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) Tebak Gambar pada Lansia dengan Demensia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2

Alfika Safitri¹, Annisa Rohmatun², Divani Widya³, Dwi Riyaningsih⁴, Elisha Nur Aprilia⁵, Fatmawati⁶, Firyal Izzati Arifah⁷

¹⁻⁷ Program Studi Profesi Ners Universitas Yatsi Madani

*Email: alfika@uym.ac.id

Abstract

Dementia is a cognitive disorder that commonly occurs in older adults and may affect memory, concentration, thinking ability, communication, and daily activities. One non-pharmacological intervention that can be implemented to help maintain cognitive function in older adults is Group Activity Therapy (GAT). This study aims to describe the implementation of a picture-guessing therapy in improving the cognitive function of older adults. The method used was Group Activity Therapy with a picture-guessing game approach, conducted among older adults at PSTW Budi Mulia 2. The results showed that the participants were able to follow the activity well, appeared more active and focused, and demonstrated improvements in memory and concentration. In addition, this therapy had a positive impact on the participants' mood and social interaction. Therefore, picture-guessing Group Activity Therapy can be considered a simple, safe, and applicable non-pharmacological nursing intervention to help maintain cognitive function and improve the psychosocial well-being of older adults.

Keywords: *older adults, dementia, group activity therapy, picture guessing*

Abstrak

Demensia merupakan gangguan kognitif yang sering terjadi pada lansia dan dapat memengaruhi daya ingat, konsentrasi, kemampuan berpikir, komunikasi, serta aktivitas sehari-hari. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu mempertahankan fungsi kognitif lansia adalah Terapi Aktivitas Kelompok (TAK). Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan terapi tebak gambar dalam meningkatkan fungsi kognitif lansia. Metode yang digunakan adalah Terapi Aktivitas Kelompok dengan pendekatan permainan tebak gambar yang dilakukan pada lansia di PSTW Budi Mulia 2. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa lansia mampu mengikuti kegiatan dengan baik, tampak lebih aktif, fokus, serta menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mengingat dan berkonsentrasi. Selain itu, terapi ini juga memberikan dampak positif terhadap suasana hati dan interaksi sosial lansia. Dengan demikian, terapi aktivitas kelompok tebak gambar dapat menjadi salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan aplikatif dalam membantu mempertahankan fungsi kognitif serta meningkatkan kesejahteraan psikososial lansia

Kata Kunci: lansia, demensia, terapi aktivitas kelompok, tebak gambar

© 2026 Jurnal Pustaka Keperawatan

1. Pendahuluan

Lansia merupakan individu yang berusia ≥ 60 tahun yang mengalami proses penuaan secara fisiologis. Proses penuaan menyebabkan penurunan fungsi tubuh, termasuk fungsi kognitif [1]. Salah satu

gangguan kognitif yang sering terjadi pada lansia adalah demensia, yaitu sindrom yang memengaruhi memori, perilaku, kemampuan berpikir, dan aktivitas sehari-hari [2]. Menurut World Health Organization (WHO, 2018), jumlah penderita demensia di dunia mencapai 55 juta orang dan diperkirakan meningkat

menjadi 139 juta pada tahun 2050. Di Indonesia, jumlah penderita demensia diperkirakan mencapai 1,2 juta dan terus meningkat [3]. Demensia dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup lansia, termasuk gangguan komunikasi, perubahan perilaku, dan ketergantungan pada orang lain. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang dapat membantu mempertahankan fungsi kognitif lansia. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah terapi aktivitas kelompok (TAK). TAK merupakan terapi modalitas yang melibatkan interaksi antar individu dalam kelompok untuk melatih perilaku adaptif dan meningkatkan fungsi kognitif [4]. Salah satu bentuk TAK adalah permainan tebak gambar yang dapat merangsang daya ingat, konsentrasi, serta kemampuan berpikir logis [5].

Seiring dengan meningkatnya angka harapan hidup, jumlah lansia yang mengalami gangguan fungsi kognitif juga terus mengalami peningkatan. Demensia tidak hanya berdampak pada penurunan daya ingat, tetapi juga memengaruhi kemampuan berpikir, orientasi, konsentrasi, pemahaman, kemampuan belajar, bahasa, serta pengambilan keputusan. Kondisi tersebut menyebabkan lansia mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, berinteraksi dengan lingkungan, bahkan meningkatkan ketergantungan terhadap orang lain. Penurunan fungsi kognitif yang berlangsung secara progresif dapat menurunkan kualitas hidup lansia dan menjadi beban bagi keluarga maupun tenaga kesehatan apabila tidak dilakukan penanganan secara komprehensif.

Penatalaksanaan demensia tidak hanya berfokus pada terapi farmakologis, tetapi juga memerlukan intervensi nonfarmakologis sebagai upaya mempertahankan fungsi kognitif dan meningkatkan kualitas hidup lansia. Berbagai bentuk stimulasi kognitif telah dikembangkan, seperti terapi reminiscence, terapi musik, terapi orientasi realitas, terapi okupasi, permainan edukatif, serta terapi aktivitas kelompok (TAK). Intervensi nonfarmakologis memiliki kelebihan karena relatif aman, mudah diterapkan, tidak menimbulkan efek samping, serta mampu meningkatkan keterlibatan aktif lansia selama proses terapi. Oleh sebab itu, pendekatan ini banyak direkomendasikan dalam praktik keperawatan gerontik sebagai terapi pendamping pada lansia dengan demensia ringan hingga sedang.

Berdasarkan hasil observasi di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2, sebagian besar lansia menunjukkan adanya penurunan daya ingat, kesulitan berkonsentrasi, serta kurang aktif dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya intervensi yang

mampu memberikan stimulasi kognitif sekaligus meningkatkan interaksi sosial secara menyenangkan. Oleh karena itu, penerapan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) dengan metode tebak gambar diharapkan menjadi salah satu alternatif intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif dalam membantu mempertahankan fungsi kognitif, meningkatkan kemampuan komunikasi, serta memperbaiki kualitas hidup lansia dengan demensia.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan metode intervensi berupa Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) melalui permainan tebak gambar sebagai bentuk stimulasi kognitif pada lansia. Subjek dalam kegiatan ini adalah lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Mulia 2 dengan kriteria inklusi meliputi: (1) kondisi fisik stabil, (2) mampu berkomunikasi secara sederhana, (3) kooperatif, serta (4) mengalami penurunan fungsi kognitif ringan hingga sedang. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 15 April 2026 di Wisma Mangga PSTW Budi Mulia 2. Intervensi dilakukan dalam bentuk terapi kelompok yang terdiri dari beberapa peserta lansia yang dibagi secara berpasangan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu: Tahap orientasi, meliputi pemberian salam terapeutik, pengenalan, penjelasan tujuan kegiatan, serta kontrak waktu dan kesediaan peserta. Tahap kerja, yaitu pelaksanaan permainan tebak gambar, di mana satu peserta memperagakan gambar tanpa menggunakan komunikasi verbal, sedangkan peserta lain menebak gambar yang dimaksud. Tahap terminasi, meliputi evaluasi kegiatan baik secara subjektif maupun objektif, pemberian penguatan positif (reinforcement), serta penutupan kegiatan. Data diperoleh melalui observasi langsung terhadap respon dan partisipasi lansia selama kegiatan berlangsung, yang kemudian didokumentasikan oleh observer.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa terapi aktivitas kelompok dengan metode tebak gambar memberikan dampak positif terhadap fungsi kognitif dan aspek psikososial lansia. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa stimulasi kognitif melalui aktivitas yang terstruktur dan menyenangkan dapat membantu mempertahankan serta meningkatkan fungsi kognitif pada lansia dengan demensia. Kemampuan lansia dalam menebak dan mengidentifikasi gambar menunjukkan adanya aktivasi proses kognitif, seperti memori jangka pendek, persepsi visual, serta kemampuan asosiasi. Meskipun terdapat variasi kemampuan antar peserta, keterlibatan aktif dalam kegiatan menunjukkan bahwa terapi ini mampu menyesuaikan dengan kapasitas kognitif masing-masing individu.

Selain itu, peningkatan partisipasi dan interaksi sosial yang terjadi selama kegiatan mencerminkan bahwa TAK tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga berperan dalam meningkatkan fungsi sosial lansia. Interaksi yang terjadi dalam kelompok dapat mengurangi perasaan kesepian serta meningkatkan rasa kebersamaan. Dari aspek emosional, respons positif yang ditunjukkan oleh lansia mengindikasikan bahwa aktivitas ini mampu memberikan efek relaksasi dan meningkatkan suasana hati. Hal ini penting mengingat lansia dengan demensia sering mengalami perubahan emosi dan penurunan motivasi. Temuan ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terapi aktivitas kelompok dapat meningkatkan fungsi kognitif, interaksi sosial, serta kualitas hidup lansia [5]. Selain itu, stimulasi mental melalui permainan sederhana seperti tebak gambar terbukti efektif dalam memperlambat progresivitas demensia [6]. Terapi aktivitas kelompok tebak gambar dapat menjadi salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif dan mudah diterapkan dalam meningkatkan fungsi kognitif dan kesejahteraan psikososial lansia.

Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) tebak gambar merupakan salah satu bentuk stimulasi kognitif yang memanfaatkan aktivitas sederhana namun mampu melibatkan berbagai fungsi otak secara bersamaan. Selama permainan berlangsung, lansia dituntut untuk mengenali objek, menghubungkan informasi yang pernah disimpan dalam memori, kemudian menyampaikan jawaban secara verbal. Aktivitas tersebut melibatkan proses perhatian (attention), persepsi visual, memori jangka pendek, memori jangka panjang, kemampuan bahasa, serta fungsi eksekutif sehingga dapat membantu mempertahankan kemampuan kognitif lansia.

Selain memberikan stimulasi terhadap fungsi kognitif, permainan tebak gambar juga memberikan manfaat psikososial. Lansia yang mengikuti kegiatan terlihat lebih percaya diri ketika mampu menjawab gambar yang diberikan serta memperoleh penguatan positif dari fasilitator maupun peserta lainnya. Kondisi tersebut meningkatkan motivasi lansia untuk tetap aktif mengikuti kegiatan hingga selesai. Interaksi yang terjadi selama permainan juga membantu mengurangi rasa kesepian, meningkatkan komunikasi antar peserta, dan menciptakan suasana kelompok yang menyenangkan. Hal ini sejalan dengan konsep terapi aktivitas kelompok yang bertujuan meningkatkan kemampuan adaptif melalui dinamika kelompok.

Permainan tebak gambar memiliki beberapa keunggulan karena mudah dilaksanakan, tidak membutuhkan biaya yang besar, menggunakan media sederhana berupa kartu bergambar, serta dapat dimodifikasi sesuai kemampuan peserta. Tingkat

kesulitan gambar dapat disesuaikan dengan kondisi kognitif lansia sehingga intervensi tetap dapat diberikan pada lansia dengan gangguan kognitif ringan hingga sedang. Dengan demikian, terapi ini dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam pelayanan keperawatan gerontik.

Implikasi dari hasil kegiatan ini bagi praktik keperawatan gerontik adalah perlunya memasukkan terapi aktivitas kelompok sebagai salah satu intervensi rutin dalam program pelayanan lansia. Perawat memiliki tanggung jawab melakukan pengkajian kemampuan kognitif sebelum terapi, mempersiapkan media yang sesuai, memimpin jalannya kegiatan, melakukan evaluasi respons peserta, serta mendokumentasikan hasil pelaksanaan terapi. Pelaksanaan terapi secara berkala diharapkan mampu mempertahankan fungsi kognitif, meningkatkan kemampuan sosial, serta memperbaiki kualitas hidup lansia secara menyeluruh.

Meskipun kegiatan ini menunjukkan hasil yang positif, terdapat beberapa keterbatasan. Evaluasi keberhasilan terapi masih dilakukan melalui observasi langsung terhadap perubahan perilaku, partisipasi, kemampuan mengingat, dan interaksi sosial peserta tanpa menggunakan instrumen penilaian fungsi kognitif yang terstandar, seperti Mini Mental State Examination (MMSE) atau Montreal Cognitive Assessment (MoCA). Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain kuantitatif dengan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi sehingga efektivitas terapi aktivitas kelompok tebak gambar dapat dibuktikan secara lebih objektif dan memiliki tingkat evidensi yang lebih tinggi.

Secara keseluruhan, terapi aktivitas kelompok tebak gambar merupakan intervensi nonfarmakologis yang sederhana, ekonomis, mudah diterapkan, dan memberikan manfaat terhadap berbagai aspek kehidupan lansia, meliputi fungsi kognitif, kemampuan komunikasi, interaksi sosial, serta kesejahteraan psikologis. Dengan pelaksanaan yang terstruktur dan berkesinambungan, terapi ini dapat dijadikan sebagai salah satu program unggulan dalam pelayanan keperawatan gerontik di panti sosial maupun fasilitas pelayanan kesehatan lainnya.

Pelaksanaan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) dengan metode tebak gambar pada lansia di PSTW Budi Mulia 2 menunjukkan bahwa intervensi ini memberikan dampak positif terhadap aspek kognitif dan psikososial. Lansia mampu mengikuti kegiatan dengan baik serta menunjukkan peningkatan partisipasi selama proses terapi berlangsung. Stimulasi kognitif melalui permainan tebak gambar terbukti dapat membantu melatih daya ingat, meningkatkan konsentrasi, serta merangsang

kemampuan berpikir lansia, meskipun terdapat variasi kemampuan antar individu. Selain itu, kegiatan ini juga berkontribusi dalam meningkatkan interaksi sosial dan memberikan respons emosional positif, seperti perasaan senang dan antusias selama mengikuti terapi. Dengan demikian, terapi aktivitas kelompok tebak gambar dapat menjadi salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif, sederhana, dan aplikatif dalam upaya meningkatkan fungsi kognitif serta kesejahteraan psikososial lansia dengan demensia ringan hingga sedang.

Hasil observasi selama pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mampu mengikuti seluruh rangkaian terapi sesuai dengan instruksi yang diberikan. Lansia terlihat lebih aktif, lebih fokus, dan menunjukkan peningkatan partisipasi dibandingkan sebelum mengikuti terapi. Selain itu, peserta mampu menjawab sebagian besar pertanyaan yang diberikan, berani menyampaikan pendapat, serta menunjukkan kemampuan komunikasi yang lebih baik selama berlangsungnya permainan. Hal ini mengindikasikan bahwa stimulasi kognitif melalui permainan sederhana dapat meningkatkan keterlibatan lansia dalam aktivitas kelompok sekaligus mempertahankan kemampuan berpikir yang masih dimiliki.

Terapi aktivitas kelompok tebak gambar tidak hanya memberikan manfaat terhadap aspek kognitif, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis dan sosial lansia. Selama kegiatan berlangsung, peserta tampak lebih antusias, sering tersenyum, tertawa, dan menikmati setiap tahapan permainan. Suasana kelompok yang kondusif mendorong lansia untuk saling berinteraksi, bekerja sama, dan memberikan dukungan kepada peserta lain. Interaksi tersebut berkontribusi dalam mengurangi rasa kesepian, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperbaiki kesejahteraan emosional lansia selama berada di lingkungan panti sosial.

Keberhasilan pelaksanaan terapi dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kondisi fisik peserta, tingkat gangguan kognitif, motivasi lansia, kemampuan komunikasi, kesiapan fasilitator, serta penggunaan media yang menarik dan mudah dipahami. Oleh karena itu, perawat memiliki peran yang sangat penting dalam melakukan pengkajian awal, menentukan kelayakan peserta, mempersiapkan media terapi, memberikan edukasi dan motivasi, memfasilitasi jalannya kegiatan, serta melakukan evaluasi terhadap perubahan kemampuan kognitif maupun respons psikososial lansia setelah mengikuti terapi. Pendekatan terapeutik yang komunikatif dan suportif menjadi faktor penting dalam meningkatkan keberhasilan intervensi ini.

Pelaksanaan terapi aktivitas kelompok secara rutin juga berpotensi memberikan manfaat jangka panjang bagi lansia. Stimulasi yang dilakukan secara berkesinambungan dapat membantu mempertahankan fungsi memori, meningkatkan kemampuan konsentrasi, memperkuat hubungan sosial antar penghuni panti, serta mendorong lansia untuk tetap aktif dalam berbagai kegiatan sehari-hari. Dengan demikian, terapi aktivitas kelompok tebak gambar tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan, tetapi juga menjadi bagian dari upaya promotif, preventif, dan rehabilitatif dalam pelayanan keperawatan gerontik.

Secara keseluruhan, penerapan terapi aktivitas kelompok tebak gambar dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi keperawatan gerontik yang sederhana, aman, ekonomis, mudah diterapkan, dan memiliki manfaat yang luas terhadap fungsi kognitif, kemampuan komunikasi, interaksi sosial, serta kualitas hidup lansia. Kegiatan ini layak dijadikan sebagai program rutin di panti sosial maupun fasilitas pelayanan kesehatan yang memberikan pelayanan kepada lansia, khususnya bagi mereka yang mengalami penurunan fungsi kognitif ringan hingga sedang.

4. Kesimpulan

Hasil kegiatan menunjukkan respons yang positif, evaluasi keberhasilan terapi dalam kegiatan ini masih didasarkan pada hasil observasi selama pelaksanaan intervensi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain penelitian yang lebih kuat dengan jumlah responden yang lebih besar, waktu intervensi yang lebih panjang, serta instrumen pengukuran fungsi kognitif yang terstandar seperti Mini Mental State Examination (MMSE), Montreal Cognitive Assessment (MoCA), atau Global Deterioration Scale (GDS). Dengan demikian, efektivitas terapi aktivitas kelompok tebak gambar dapat dibuktikan secara lebih objektif dan memberikan bukti ilmiah yang lebih kuat untuk mendukung penerapannya dalam praktik keperawatan gerontik.

Daftar Rujukan

- [1] Sholehah, "Konsep Lansia," 2022.
- [2] E. Kurniasih and A. A. Pradana, "Telaah Pengetahuan Keluarga Akan Kondisi Demensia pada Lansia," *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*, vol. 2, no. 1, pp. 16–22, 2022, doi: 10.56667/jikdi.v2i1.587.
- [3] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Analisis Lansia di Indonesia*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017.
- [4] World Health Organization, "Dementia," 2025. [Online]. Available: WHO Dementia Fact Sheet.

[5] Krisnawati, “Terapi Aktivitas Kelompok pada Lansia dengan Demensia,” 2020.

[6] Arisandi, “Pengaruh Permainan Tebak Gambar terhadap Fungsi Kognitif Lansia,” 2023.

[7] I. K. A. Priastana and F. F. Nurmaliyah, “Faktor Risiko Kejadian Demensia Berdasarkan Studi Literatur,” *Jurnal Ilmiah PANNMED*, vol. 15, no. 2, pp. 279–282, 2020, doi: 10.36911/pannmed.v15i2.745.