

Pendampingan Lansia dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif melalui Permainan Kartu Remi

Keristina aju¹, Lilik Pranata^{2*}, Novita Elisabeth daeli³, Anastasya Sri sukistini⁴

^{1,2,3}prodi ilmu keperawatan dan Ners, Universitas Katolik Misi Charitas, Indonesia

¹Ilmu Komputer, Universitas Bumigora, Indonesia

maria.petri@ukmc.ac.id¹, lilikpranataukmc@gmail.com^{2*}, novita_daeli@ukmc.ac.id³, sr.archangelafch@ukmc.ac.id⁴

Abstrak: Lansia adalah salah satu aset negara yang harus kita jaga baik dari sisi kesehatan dan kesejahteraannya, salah yang menjadi permasalahan saat ini adalah masalah kognitif pada lansia, sehingga lansia mengalami gangguan dalam menjalankan kehidupannya sehari-hari. Tujuan kegiatan pengabdian adalah mengurangi gangguan kognitif pada lansia salah satu intervensi yang kita lakukan adalah dengan melakukan kegiatan melalui permainan kartu remi, fungsi kognitif dinilai dengan instrumen Mini Mental State Examination (MMSE). Kegiatan yang dilakukan dengan diawali edukasi tentang gangguan yang terjadi pada lansia terutama fungsi kognitif, kemudian dilakukan pendampingan dan dievaluasi kegiatan awal dan akhir, hasil kegiatan menunjukkan bahwa ada perubahan fungsi kognitif tetapi tidak signifikan, ini menunjukkan bahwa kegiatan dapat dilakukan secara komprehensif dan berkelanjutan guna mendapatkan manfaat yang lebih paripurna.

Kata kunci: Lansia; Fungsi Kognitif; Kartu remi.

Abstract: The elderly are one of the country's assets that we must take care of both in terms of health and welfare, one of the problems at this time is cognitive problems in the elderly, so that the elderly experience disturbances in carrying out their daily lives. The purpose of service activities is to reduce cognitive impairment in the elderly. One of the interventions we do is to carry out activities through playing card games, cognitive function is assessed with the Mini Mental State Examination (MMSE) instrument. Activities carried out by starting with education about disorders that occur in the elderly, especially cognitive function, then mentoring and evaluating the initial and final activities, the results of the activities show that there are changes in cognitive function but not significant, this shows that activities can be carried out in a comprehensive and sustainable manner in order to get a more complete benefit.

Keywords : Elderly; Cognitive Function; Playing cards.



Article History:

Received: 21-11-2021

Revised : 14-11-2021

Accepted: 16-12-2021

Online : 27-12-2021



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

A. Pendahuluan

Meningkatnya jumlah lansia di Indonesia, dan meningkatannya angka usia hidup di Indonesia, Penuaan bukanlah suatu penyakit melainkan suatu proses dimana berkurangnya daya tahan tubuh seseorang dalam menghadapi rangsangan dari dalam tubuh maupun luar tubuh (Pranata et al., 2020a). Lanjut usia dapat mengalami kemunduran dari aspek secara fisik, sosial, psikologi, ekonomi serta kesehatan. Proses menua merupakan akumulasi secara progresif dari berbagai perubahan fisiologi organ tubuh yang berlangsung seiring berlalunya waktu, (Pranata et al.). Lanjut usia merupakan bagian dari proses tumbuh kembang (Pranata et al., 2019). Lansia adalah lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan perubahan dan penurunan kemampuan tubuh dalam beradaptasi dengan stress lingkungan (Hartinah et al., 2020). Lansia menunjukkan ciri fisik seperti rambut beruban, kerutan kulit, dan hilangnya gigi. Fungsi kognitif adalah kemampuan atensi, memori, pertimbangan, pemecahan masalah, serta kemampuan eksekutif (Harefa et al., 2021). Proses perubahan fungsi tubuh pada lansia memberikan dampak yang besar terhadap lansia salah satunya perubahan pola tidur dan istirahat, ini sangat mengganggu lansia (Fari, 2021). Lansia merupakan fase akhir hidup manusia, yang dalam proses penuaan disertai daya tahan tubuh dan metabolisme yang menurun, sehingga lansia rawan terhadap penyakit (Pranata, 2019). Lansia mengalami perubahan fisiologis dan morfologis pada system muskuloskeletal khususnya otot yaitu adanya penurunan kekuatan otot dan massa otot (Hartinah et al., 2020). salah satu penurunan yang di alami adalah penurunan fungsi kognitif, ini akan menjadi masalah bagi lansia jika tidak dilakukan pencegahan atau penatalaksanaan (Pranata et al., 2020b). Salah satu tolok ukur keberhasilan sebuah pembangunan adalah dengan semakin meningkatkan angka harapan hidup manusia setiap tahunnya (Hardika & Pranata, 2019). Lansia sangat tergantung kepada orang lain terlebih pada lansia yang mengalami sakit (Pranata Lilik, 2020). Aspek pertama/hal kognitif pertama yang akan mengalami penurunan pada lansia ialah penurunan daya ingat (Lilik Pranata et al., 2021). Hasil survey dipanti sosial di temukan adanya lansia yang mengalami gangguan kognitif, sehingga tim pengabdian akan melakukan kegiatan yang akan mengurangi gangguan kognitif salah satunya adalah dengan pendampingan kepada lansia dengan suatu permainan pencocokan kartu remi, kegiatan ini akan dilakukan dengan komprehensif dengan tujuan dapat meningkatkan kemampuan kognitif lansia lebih baik, sehingga dengan adanya gangguan kognitif lansia dapat menjalani kegiatan sehari hari lebih baik lagi.

B. Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan oleh dosen dan mahasiswa prodi ilmu keperawatan dan Ners, Universitas Katolik Musi Charitas, kegiatan dalam bentuk pendampingan komprehensif yang dilakukan selama satu minggu (26 April -1 Mei 2021) mitra kegiatan adalah Panti Sosial Lansia Harapan Kita Sumatera Selatan, adapun peserta kegiatan PKM terdiri dari lansia yang berusia 50 Tahun ke atas dengan jumlah 15 lansia aktif yang berada di panti sosial lansia harapan kita, adapun langkah kegiatan diawali dengan pre tes Instrumen yang digunakan dalam melihat fungsi kognitif lansia dengan menggunakan *Mini Mental State Examination* (MMSE). Kemudian dilakukan edukasi tentang gangguan kognitif pada lansia, kemudian kita lakukan kegiatan pencocokan kartu remi yang sudah di modifikasi pada lansia, kegiatan dilakukan setiap hari pukul 09.00-09.30 WIB, lansia dikumpulkan di ruang aula yang luas, dengan mematuhi protokol kesehatan ketat , setelah di hari terakhir kita lakukan tes dengan instrument MMSE,

C. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Hasil MMSE sebelum dilakukan Pendampingan

No	Gangguan fungsi kognitif	Frekwensi	Presentase (%)
1	Ringan	8	53,3
2	Sedang	6	40
3	Berat	1	6.7
	Total	15	100

Hasil Tabel 1 diatas menunjukkan data dari hasil pemerikan pretes menggunakan intrumen MMSE , gangguan kognitif ringan berjumlah 8 Lansia (53,3 %), gangguan fungsi Kognitif sedang berjumlah 6 (40%), gangguan Fungsi Kognitif Berat berjumlah 1 lansia (6,7 %). Hasil ini menunjukkan bahwa, dari data lansia di dominasi dengan lansia dengan gangguan ringan.

Tabel 2. Hasil MMSE setelah dilakukan Pendampingan

No	Gangguan fungsi kognitif	Frekwensi	Presentase (%)
1	Ringan	9	60
2	Sedang	5	33,3
3	Berat	1	6.7
	Total	15	100

Hasil Tabel 2 diatas menunjukkan data dari hasil pemerikan pretes menggunakan intrumen MMSE , gangguan kognitif ringan berjumlah 9 Lansia (60 %), gangguan fungsi Kognitif sedang berjumlah 5 (33,3 %), gangguan Fungsi Kognitif Berat berjumlah 1 lansia (6,7 %). Hasil ini menunjukkan bahwa, dari data lansia di dominasi dengan lansia dengan gangguan ringan.

Kegiatan saat pendampingan dilakukan kontinyu dan komprehensif, dari hasil data seblum dilakukan pendampingan dan setelah pendampingan, ada peningkatan satu lansia yang mengalami perubahan fungsi kognitif menjadi ringan, tim ber asumsi bahwa kegiatan memang hasilnya tidak signifikan, tetapi dari hasil tersebut lansia saat meakukan pencocokan kartu remi sangat senang dan bersenda guaaau dengan lansia lainnya, kegiatan itu memang juga sangat baik meningkatkan kemampuan imunitas lansia, kemampuan komunikasi lansia, selain kognif lansia, tidak bisa di buah dalam waktu yang dekat, haru rutin dilakukan secara kontinyu dan komprehensi, dilakukan oleh tim panti sosial, atau ayang lainnya. Monitoring dilakukan saat kegiatan adalah dengan pendampinga pada lansia dengan mendampingi lansia satu persatu setiap lansia, kendal yang kami temui saat kegiatan lansia kadang sulit untuk di ajak kegiatan jadi kita bisa lakukan dengan pendekatan komunikasi terapeetik, dan selalu tekankan dengan cinta kasih untuk mengajak lansia kegiatan ini.

D. Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan berjalan lancar, dari awal hingga akhir dengan adanya kegiatan pendampingan lansia meningkatkan fungsi kognitif dengan mencocokkan kartu remi, lansia mengalami peruabahan fungsi kognitif meskipun tidak signifikan ditunjukkan oleh hasil kegiatan, hasil evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa kegiatan sangat menarik menurut masukan lansia dan perlu adanya kegiatan yang serupa.

Saran untuk dilakukan untuk pengelola panti untuk mengadakan kegiatan yang bersifat bersama untuk mengajak lansia untuk aktif, seperti kegiatan pencocokan kartu remi atau yang lainnya.

Ucapan Terima Kasih

Kegiatan ini sangat di suport oleh ketua panti sosial lansia harapan kita, kepala penelitian dan Pengabdian masyarakat Universitas katolik Musi Charitas dan Ketua Program studi Ilmu Keperawatan, serta seluruh mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan ini.

Referensi

- Fari, A. I. L. P. A. S. S. (2021). Pendampingan Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia. *JourIndonesian Journal Of Community Service nal of Holistic Nursing Science*, 1(1), 156–161.
- Hardika, B. D., & Pranata, L. (2019). *Pendampingan Senam Lansia Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur*. 2(2), 5.
- Harefa, J., Pranata, L., & Daeli, N. E. (2021). *Aktivitas Sosial Dan Fungsi Kognitif Lansia Di Posyandu Merpati*. 1(2), 6.
- Hartinah, S., Pranata, L., & Koerniawan, D. (2020). Efektivitas Range Of Motion (Rom) Aktif Terhadap Kekuatan Otot Ekstremitas Atas Dan Ekstremitas Bawah Pada Lansia. *Publikasi Penelitian Terapan dan Kebijakan*, 2(2), 113–121. <https://doi.org/10.46774/pptk.v2i2.87>
- Lilik Pranata, Aniska Indah Fari, & Anastasia Sri Sukistini. (2021). *Keperawatan Gerontik "Pengelolaan & Penatalaksanaan Lansia Gangguan Insomnia"*. CV INSAN CENDEKIA MANDIRI.
- Pranata, L. (2019). *Efektifitas Rom Terhadap Perubahan Aktivitas Lansia*. 8.
- Pranata, L., Indaryati, S., & Fari, A. I. (n.d.). *Rom Movement Training On Care Giver*. 6.
- Pranata, L., Indaryati, S., & Fari, A. I. (2020a). *Pendampingan Lansia dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif dengan Metode Mewarnai Gambar*. 3, 6.
- Pranata, L., Indaryati, S., & Fari, A. I. (2020b). *Pendampingan Lansia Dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif Dengan Metode Senam Otak*. 1(4), 5.
- Pranata, L., Koernawan, D., & Daeli, N. E. (2019). *Efektifitas Rom Terhadap Gerak Rentang Sendi Lansia*. 8.
- Pranata Lilik. (2020). *Perawatan lansia di Era Covid 19*. Universitas Katolik Musi Charitas.
- Pranata, L. (2020). *Fisiologi* 1.
- Sitanggang, Y. F., Frisca, S., Sihombing, R. M., Koerniawan, D., Tahulending, P. S., Febrina, C., ... & Siswadi, Y. (2021). *Keperawatan Gerontik*. Yayasan Kita Menulis.