
TEBAK GAMBAR: OPTIMALISASI STIMULASI MEMORI DAN KOGNITIF BAGI LANSIA DENGAN DEMENSIA DI PANTI

Yulia Yunara¹, Herawati², Aditya Anin Primasari³, Muhammad Nur Fajri⁴

¹Jurusan Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat

²Jurusan Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat

³PPRSLU Budi Sejahtera Kalimantan Selatan

⁴Jurusan Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat

¹Email: yuliyunara@ulm.ac.id, ²Email: herawati@ulm.ac.id, ³Email: adityaap@gmail.com ⁴Email: fajrinur@gmail.com

Abstrak

Demensia merupakan gangguan neurokognitif progresif yang menyebabkan penurunan memori, bahasa, dan kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari. Karena belum tersedia terapi farmakologis yang efektif, intervensi nonfarmakologis seperti stimulasi kognitif menjadi strategi penting dalam mempertahankan fungsi kognitif dan kualitas hidup lansia. Pendekatan visual melalui gambar dinilai efektif karena mampu menstimulasi memori episodik serta meningkatkan keterlibatan sosial. Kegiatan pengabdian ini bertujuan mengimplementasikan dan mengevaluasi program tebak gambar sebagai bentuk stimulasi kognitif bagi lansia dengan demensia di Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PPRSLU) Budi Sejahtera Kalimantan Selatan. Program dilaksanakan dalam sesi kelompok kecil menggunakan media gambar benda dan aktivitas sehari-hari yang familiar. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rerata skor *Mini Mental State Examination* (MMSE) dari 19,8 menjadi 22,3 dan *Montreal Cognitive Assessment* (MoCA) dari 17,2 menjadi 19,4 setelah intervensi. Perbedaan signifikan ditemukan pada hasil Wilcoxon Signed Rank Test ($p < 0,05$). Selain itu, peserta menunjukkan peningkatan atensi, kemampuan penamaan, dan partisipasi sosial. Program tebak gambar terbukti sederhana, murah, dan efektif sebagai stimulasi kognitif bagi lansia dengan demensia di panti sosial serta berpotensi diadaptasi secara luas untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kata Kunci : demensia, kognitif, lansia, memori, tebak gambar

PENDAHULUAN

Demensia adalah kondisi neurokognitif progresif yang menyebabkan penurunan fungsi memori, bahasa, penalaran, dan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari, sehingga menimbulkan beban besar bagi individu, keluarga, dan layanan kesehatan masyarakat. Diperkirakan puluhan juta orang hidup dengan demensia secara global, angka ini terus meningkat seiring penuaan populasi, dan sebagian besar kasus terjadi di negara

berpenghasilan rendah dan menengah (World Health Organization, 2023).

Laporan WHO dan Alzheimer's Disease International, saat ini lebih dari 55-57 juta orang di dunia hidup dengan demensia, dan angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi sekitar 78 juta pada 2030 dan hampir 140 juta pada 2050 (World Alzheimer Report, 2018; World Health Organization, 2023). Di Indonesia sendiri, prevalensi demensia tercatat sekitar 27,9% dengan estimasi populasi sekitar 4,2 juta orang (Risksedas,

2018). BPJS Kesehatan melaporkan bahwa jumlah peserta dengan diagnosis demensia dan Alzheimer meningkat 87% dari 2019 (5.583 peserta) menjadi 10.414 peserta pada tahun 2022 (Kementerian Kesehatan RI, 2024).

Di tingkat provinsi, seperti Kalimantan Selatan, belum terdapat data prevalensi demensia yang spesifik, meskipun demikian, data usia harapan hidup dan laporan penyakit tidak menular lansia menunjukkan bahwa beban demensia di daerah ini kemungkinan cukup tinggi, mengingat meningkatnya usia dan faktor risiko (Sari et al., 2022).

Hingga saat ini belum tersedia terapi farmakologis yang benar-benar efektif menyembuhkan demensia, sehingga intervensi nonfarmakologis yang berfokus pada stimulasi kognitif dan peningkatan kualitas hidup menjadi komponen esensial dalam perawatan holistik lansia dengan demensia. Sejumlah tinjauan sistematis dan uji klinis terkontrol menunjukkan bahwa *Cognitive Stimulation Therapy* (CST) dan berbagai intervensi psikososial serupa mampu memberikan perbaikan signifikan terhadap fungsi kognitif, suasana hati, serta kualitas hidup pada lansia dengan demensia ringan hingga sedang (Chan et al., 2021; Cintoli et al., 2025).

Pendekatan berbasis visual seperti penggunaan gambar, foto, dan aktivitas penamaan memiliki keunggulan karena dapat memfasilitasi pemrosesan informasi, menstimulasi jalur persepsi dan memori episodik, serta mendukung komunikasi nonverbal ketika kemampuan bahasa mulai menurun (Smith & D'Amico, 2020). Aktivitas ini juga terbukti meningkatkan partisipasi sosial dan keterlibatan emosional peserta. Penelitian neuroimaging menunjukkan bahwa pengenalan dan penamaan gambar mengaktifkan area otak yang berperan penting dalam fungsi memori dan bahasa, sehingga latihan berulang dengan stimulus visual dapat memperkuat konektivitas saraf yang relevan (Liu et al., 2024).

Dalam konteks Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PPRSLU), intervensi berbasis gambar seperti tebak gambar memiliki nilai praktis yang tinggi karena mudah diadaptasi sesuai budaya lokal, berbiaya rendah, dan dapat dilaksanakan oleh tenaga kesehatan setelah

pelatihan singkat. Selain itu, kegiatan ini dapat dilakukan secara individu maupun kelompok, sehingga mendukung fungsi rehabilitatif sosial panti. Berdasarkan bukti efektivitas CST dan aktivitas kognitif multi-komponen yang terstruktur, penerapan tebak gambar diharapkan dapat memberikan manfaat terhadap fungsi kognitif dan kualitas hidup lansia di PPRSLU.

Dengan mempertimbangkan meningkatnya beban demensia dan keterbatasan akses terhadap layanan spesialis di fasilitas sosial, diperlukan intervensi yang efektif, terjangkau, serta mudah diimplementasikan. Oleh karena itu, program tebak gambar dikembangkan sebagai bentuk stimulasi kognitif sederhana yang menggabungkan latihan memori, penamaan, dan interaksi sosial untuk memperlambat penurunan fungsi kognitif serta meningkatkan kesejahteraan psikososial lansia.

METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif dengan rancangan *pre-post intervention* tanpa kelompok kontrol. Program dilaksanakan di Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PPRSLU) Budi Sejahtera Kalimantan Selatan dilakukan selama satu minggu dengan durasi 45-60 menit.

Responden adalah lansia dengan demensia ringan hingga sedang yang memenuhi kriteria usia ≥ 60 tahun, skor MMSE 15-26 atau MoCA 10-23, serta dapat berkomunikasi sederhana dan bersedia mengikuti kegiatan. Jumlah responden 10 orang untuk menjaga interaksi sosial.

Intervensi tebak gambar mengadaptasi prinsip *Cognitive Stimulation Therapy* (CST) dengan tahapan: 1) Pengenalan gambar: peserta menyebutkan nama benda/foto yang ditunjukkan; 2) Asosiasi memori: mengaitkan gambar dengan pengalaman pribadi; 3) Klasifikasi: mengelompokkan gambar sesuai kategori; dan 4) *Recall*: menyebutkan kembali gambar yang telah dilihat. Media yang digunakan berupa kartu gambar

berwarna berukuran A5 agar dapat terlihat oleh lansia.



Gambar 1. Salah satu media gambar

Efektivitas intervensi dinilai menggunakan instrument Mini Mental State Examination (MMSE) untuk fungsi kognitif, Montreal Cognitive Assessment (MoCA) untuk memori, dan Observasi perilaku dan partisipasi selama kegiatan. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan secara deskriptif, disajikan dalam diagram perbandingan skor pre dan post-test, serta dilengkapi catatan observasional perubahan perilaku peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 10 orang lansia dengan usia antara 63-81 tahun. Dari hasil observasi awal, sebagian besar peserta menunjukkan ketergantungan ringan-sedang dalam aktivitas harian, mengalami penurunan daya ingat jangka pendek, serta kesulitan dalam konsentrasi dan orientasi waktu.

Tabel 1. Karakteristik responden

No	Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin	Laki-laki	0	37,5
		Perempuan	10	62,5
2	Usia (tahun)	60-69	5	31,3

No	Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
		70-79	4	50,0
		≥ 80	1	18,7
3	Tingkat Pendidikan	Tidak sekolah	4	25,0
		SD-SMP	2	50,0
		SMA ke atas	4	25,0

2. Hasil intervensi tebak gambar

Kegiatan berlangsung dalam suasana menyenangkan dan komunikatif. Lansia terlihat antusias saat menebak gambar, terutama gambar yang berkaitan dengan aktivitas masa muda (misalnya gambar alat dapur tradisional, buah lokal, atau permainan zaman dahulu). Hasil evaluasi fungsi kognitif menunjukkan adanya peningkatan bermakna secara klinis antara skor pra dan pasca intervensi.

Peningkatan Skor Kognitif Lansia Setelah Intervensi Tebak Gambar



Gambar 2. Hasil intervensi tebak gambar

Analisis dengan uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p < 0,05$) pada kedua instrumen. Selain peningkatan skor objektif, pengamatan kualitatif menunjukkan bahwa peserta lebih sering mengingat nama benda sehari-hari, menginisiasi percakapan spontan, menunjukkan ekspresi emosional positif, dan aktif memberi tanggapan dalam diskusi kelompok. Perubahan ini menunjukkan adanya aktivasi fungsi kognitif dan sosial-emosional akibat stimulasi visual dan verbal yang diberikan melalui aktivitas tebak gambar.

Hasil peningkatan skor MMSE dan recall memori sebesar 2-3 poin konsisten dengan temuan

berbagai penelitian internasional tentang efektivitas intervensi stimulasi kognitif non-farmakologis pada lansia dengan demensia ringan hingga sedang. *Cognitive Stimulation Therapy (CST)* mampu meningkatkan skor kognitif rata-rata 2,1 poin dibandingkan kelompok kontrol (Alvares Pereira et al., 2022; Gibbor et al., 2021).

Permainan Tebak Gambar” merupakan bentuk adaptasi sederhana dari CST yang menggabungkan *visual naming*, *semantic association*, dan *memory recall*, yang diketahui mengaktifkan area korteks temporal medial serta hippocampus wilayah otak yang berperan penting dalam proses memori dan pengenalan objek (Chen, 2022; Marinho et al., 2021).



Gambar 3. Kegiatan pengabdian masyarakat

Selain aspek neurokognitif, kegiatan berbasis permainan juga menstimulasi interaksi sosial dan emosional, yang secara tidak langsung memperbaiki fungsi kognitif melalui mekanisme neuroplastisitas dan peningkatan neurotransmitter dopamin serta serotonin. (Orfanos et al., 2021) menegaskan bahwa aktivitas rekreatif sederhana seperti menebak gambar atau bermain kata dapat mengurangi gejala apati dan meningkatkan atensi pada lansia dengan demensia di fasilitas perawatan jangka panjang.

Dalam konteks PPRSLU, kegiatan ini juga berfungsi sebagai intervensi psikoedukatif bagi caregiver dan petugas panti. Pelibatan mereka selama sesi memungkinkan terjadinya *transfer of knowledge*, sehingga permainan dapat dilanjutkan secara mandiri sebagai bagian dari rutinitas harian. Keberlanjutan ini penting karena *repetition and*

consistency menjadi kunci efektivitas latihan memori (Yang et al., 2024).

Hasil observasi menunjukkan bahwa peserta dengan riwayat pendidikan lebih tinggi atau aktivitas sosial aktif sebelumnya menunjukkan peningkatan kognitif yang lebih besar. Hal ini sesuai dengan konsep *cognitive reserve*, yaitu kemampuan otak untuk beradaptasi terhadap kerusakan akibat proses degeneratif (Chu et al., 2021). Oleh karena itu, stimulasi kognitif seperti tebak gambar berpotensi lebih efektif bila dikombinasikan dengan aktivitas sosial, fisik ringan, dan latihan bahasa.

Temuan ini menegaskan bahwa intervensi sederhana, murah, dan kontekstual dapat menjadi alternatif efektif dalam meningkatkan fungsi memori lansia di fasilitas sosial. Kegiatan tebak gambar tidak hanya memberikan manfaat kognitif, tetapi juga menumbuhkan suasana positif, rasa dihargai, dan interaksi sosial di antara penghuni panti. Sebagai tindak lanjut, tim pelaksana memberikan pelatihan kepada *caregiver* untuk melanjutkan kegiatan secara berkala dengan panduan yang telah disusun. Penerapan kegiatan ini secara berkelanjutan diharapkan dapat berkontribusi pada upaya rehabilitasi kognitif non-farmakologis bagi lansia di panti sosial, sejalan dengan rekomendasi World Health Organization untuk memperkuat pendekatan komunitas dalam manajemen demensia.

KESIMPULAN

Program Tebak gambar terbukti efektif meningkatkan fungsi memori dan kognitif lansia dengan demensia ringan hingga sedang di Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PPRSLU), ditunjukkan oleh peningkatan skor MMSE dan MoCA setelah satu minggu intervensi. Pendekatan sederhana berbasis visual ini tidak hanya merangsang ingatan dan konsentrasi, tetapi juga memperkuat interaksi sosial serta memberikan dampak emosional positif bagi peserta. Kegiatan ini disarankan untuk dijadikan program rutin di panti lansia dan dapat direplikasi oleh tenaga kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PPRSLU) Budi Sejahtera Kalimantan Selatan yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan ini, serta kepada para lansia yang telah berpartisipasi dengan antusias.

REFERENSI

- Alvares Pereira, G., Sousa, I., & Nunes, M. V. S. (2022). Cultural Adaptation of Cognitive Stimulation Therapy (CST) for Portuguese People with Dementia. *Clinical Gerontologist*, 45(4), 891–902. <https://doi.org/10.1080/07317115.2020.1821857>
- Chan, A. S., Lee, T.-L., Hamblin, M. R., & Cheung, M.-C. (2021). Photobiomodulation Enhances Memory Processing in Older Adults with Mild Cognitive Impairment: A Functional Near-Infrared Spectroscopy Study. *Journal of Alzheimer's Disease : JAD*, 83(4), 1471–1480. <https://doi.org/10.3233/JAD-201600>
- Chen, X. (2022). Effectiveness of cognitive stimulation therapy (CST) on cognition, quality of life and neuropsychiatric symptoms for patients living with dementia: A meta-analysis. *Geriatric Nursing (New York, N.Y.)*, 47, 201–210. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2022.07.012>
- Chu, C.-S., Li, C.-T., Brunoni, A. R., Yang, F.-C., Tseng, P.-T., Tu, Y.-K., Stubbs, B., Carvalho, A. F., Thompson, T., Rajji, T. K., Yeh, T.-C., Tsai, C.-K., Chen, T.-Y., Li, D.-J., Hsu, C.-W., Wu, Y.-C., Yu, C.-L., & Liang, C.-S. (2021). Cognitive effects and acceptability of non-invasive brain stimulation on Alzheimer's disease and mild cognitive impairment: a component network meta-analysis. *Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry*, 92(2), 195–203. <https://doi.org/10.1136/jnnp-2020-323870>
- Cintoli, S., Spadoni, G., Giuliani, V., Nicoletti, V., Del Prete, E., Frosini, D., Ceravolo, R., & Tognoni, G. (2025). A pilot study investigating the effectiveness, appreciation, and feasibility of a cognitive stimulation program in dementia patients: online versus face-to-face. *Frontiers in Psychology*, 16, 1561157. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1561157>
- Gibbor, L., Yates, L., Volkmer, A., & Spector, A. (2021). Cognitive stimulation therapy (CST) for dementia: a systematic review of qualitative research. *Aging & Mental Health*, 25(6), 980–990. <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1746741>
- Kementerian Kesehatan RI. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Kementerian Kesehatan.
- Liu, J., Zhang, B.-L., Cui, F.-Y., Cao, J., Yu, S.-Y., Kong, Q., & Kong, J. (2024). Scalp acupuncture targets for neurological disorders : evidence from neuroimaging studies (part 2). *Zhen Ci Yan Jiu = Acupuncture Research*, 49(7), 777–786. <https://doi.org/10.13702/j.1000-0607.20230016>
- Marinho, V., Bertrand, E., Naylor, R., Bomilcar, I., Laks, J., Spector, A., & Mograbi, D. C. (2021). Cognitive stimulation therapy for people with dementia in Brazil (CST-Brasil): Results from a single blind randomized controlled trial. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 36(2), 286–293. <https://doi.org/10.1002/gps.5421>
- Orfanos, S., Gibbor, L., Carr, C., & Spector, A. (2021). Group-based cognitive stimulation therapy for dementia: a qualitative study on experiences of group interactions. *Aging & Mental Health*, 25(6), 991–998. <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1746740>
- Riskesmas. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. *Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–582.
- Sari, D. P., Rahman, F., & Noor, N. (2022). Gambaran gangguan kognitif pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru, Kalimantan Selatan. *Jurnal*

Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat,
11(1), 20–27.

Smith, B. C., & D'Amico, M. (2020). Sensory-Based Interventions for Adults with Dementia and Alzheimer's Disease: A Scoping Review. *Occupational Therapy in Health Care*, 34(3), 171–201.

<https://doi.org/10.1080/07380577.2019.1608488>

World Alzheimer Report. (2018). World Alzheimer Report 2018 | Alzheimer's Disease International. In *World Alzheimer Report* (pp. 1–46).

<https://apo.org.au/sites/default/files/resource-files/2018-09/apo-nid260056.pdf>[https://www.alzint.org/resource/world-alzheimer-report-](https://www.alzint.org/resource/world-alzheimer-report-2018/)

[2018/%0Ahttps://www.alzint.org/resource/world-alzheimer-report-](https://www.alzint.org/resource/world-alzheimer-report-2020/)

[2020/%0Ahttps://www.alz.co.uk/research/world-report-201](https://www.alz.co.uk/research/world-report-201)

World Health Organization. (2023). *Dementia*.

Yang, T., Liu, W., He, J., Gui, C., Meng, L., Xu, L., & Jia, C. (2024). The cognitive effect of non-invasive brain stimulation combined with cognitive training in Alzheimer's disease and mild cognitive impairment: a systematic review and meta-analysis. *Alzheimer's Research & Therapy*, 16(1), 140. <https://doi.org/10.1186/s13195-024-01505-9>