

POW (*PLAY ON WORDS*) SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KOGNITIF PADA KELOMPOK PROLANIS DI PUSKESMAS KAMONING SAMPANG

Faridatul Istibsaroh¹, Desi Holifatus Su'aida², Nurul Qomariya³, Ahamd Hozali⁴, Susi Susanti⁵, Fadhilatul Mila⁶, Hermin Hidayati⁷

¹²³⁴⁵⁶Keperawatan Universitas Nazhatut Thullab Al-Muafa Sampang

⁷Perawat Puskesmas Kamoning Kabupaten Sampang

doramantul@gmail.com

ABSTRAK

Proses menua dapat menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik, biologis, mental maupun sosial ekonomi. Masalah kesehatan yang dialami lansia beraneka ragam mulai dari perasaan tidak berguna, mudah sedih, stress, depresi, ansietas, demensia, delirium dan gangguan kognitif. Salah satu upaya untuk menghambat kemunduran kognitif akibat penuaan dan sebagai bentuk stimulasi untuk meningkatkan kemampuan otak yaitu dengan Tebak Kata dan tebak gerakan. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk mengoptimalkan fungsi kognitif pada lansia dan menambah pengetahuan tentang peningkatan kognitif. Peserta kegiatan ini adalah lansia sebanyak 35 orang. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pendidikan Kesehatan dan POW (*Play On Words*) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan lansia serta 100% kelompok lansia menjawab dengan benar tebak kalimat yang di sampaikan oleh fasilitator. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pendidikan kesehatan dan POW (*Play On Words*) efektif meningkatkan fungsi kognitif pada lansia.

Kata Kunci: Play On Words, lansia, Kognitif.

1. PENDAHULUAN

Dalam perjalanan hidup manusia, proses menua merupakan hal yang wajar dan akan dialami oleh semua orang yang dikaruniai umur panjang. Hanya lambat atau cepatnya proses tersebut tergantung pada setiap individu yang bersangkutan karena proses menua tidak dapat dihindarkan. Secara individu, proses menua dapat menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik, biologis, mental maupun sosial ekonomi (Dewi, 2014).

Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Lanjut usia merupakan istilah bagi seseorang yang telah memasuki periode dewasa akhir atau usia tua. Periode ini merupakan periode penutup bagi rentang kehidupan seseorang, dimana terjadi kemunduran fisik dan psikologi secara bertahap (Abdillah and Octaviani, 2020).

Pada tahun 2020, persentase lansia Di Kabupaten Sampang mencapai 10,51%. Sejalan dengan meningkatnya persentase penduduk lansia dan angka harapan hidup pada lansia mengakibatkan meningkatnya masalah

kesehatan dan penyakit yang khas terjadi pada lansia (BPS Jatim, 2020).

Masalah kesehatan yang dialami lansia beraneka ragam mulai dari perasaan tidak berguna, mudah sedih, stress, depresi, ansietas, demensia, delirium dan gangguan kognitif (Manurung, 2020).

Gangguan kognitif ini tentunya membawa dampak tersendiri bagi kehidupan lansia. Studi oleh Drag and Bieliauskas (2010) menunjukkan bahwa perubahan fungsi kognitif pada lansia berasosiasi secara signifikan dengan peningkatan depresi dan memiliki dampak terhadap kualitas hidup seorang lansia. Selain itu, lansia yang mengalami perubahan fungsi kognitif lebih banyak kehilangan hubungan dengan orang lain, bahkan dengan keluarganya sendiri.

Perhatian dan pengetahuan masyarakat terhadap gangguan kognitif pada saat ini masih sangat kurang. Masyarakat cenderung menganggap hal tersebut sebagai bagian dari proses menua yang wajar. Pada umumnya masyarakat baru akan mencari pengobatan setelah terjadi gangguan kognitif yang berat dan

gangguan perilaku atau demensia, sehingga penatalaksanaannya tidak akan memberikan hasil yang memuaskan. Penatalaksanaan gangguan kognitif pada stadium dini baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis dapat menyembuhkan atau memperlambat progresifitas penyakitnya, sehingga individu yang bersangkutan tetap mempunyai kualitas hidup yang baik (Kholifah, 2016).

Salah satu upaya untuk menghambat kemunduran kognitif akibat penuaan dan sebagai bentuk stimulasi untuk meningkatkan kemampuan otak yaitu dengan Tebak Kata dan tebak Gerakan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang POW (Play On Words) sebagai upaya peningkatan kognitif pada kelompok Prolanis Puskesmas Kamoning Sampang.

2. METODE PENGABDIAN

2.1. Waktu dan Tempat Pengabdian

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada Hari Sabtu, 16 September 2023 bertempat di Puskesmas Kamoning, Sampang. Metode yang digunakan adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan dan demonstrasi tentang POW (Play On Words) sebagai upaya peningkatan kognitif pada Kelompok Prolanis.

2.2. Metode dan Rancangan Pengabdian

❖ Tahapan Awal

Metode kegiatan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan beberapa tahapan, yaitu:

- a. Pertemuan dengan mitra yaitu Kepala Puskesmas Kamoning
- b. Mengidentifikasi masalah yang terjadi di mitra
- c. Pengajuan proposal kegiatan.
- d. Setelah proposal di setuju oleh mitra, kesepakatan waktu dan tempat.

❖ Tahapan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari 3 tahapan yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Tahap persiapan dilakukan dengan cara mengobservasi ulang lokasi setelah proposal lolos seleksi dan disetujui, berkoordinasi ulang dengan Penanggung Jawab Prolanis Puskesmas Kamoning, melakukan penyusunan kegiatan antara lain:

1. Peserta yang hadir dilakukan pendaftaran yang meliputi identitas nama, usia dan melakukan pemeriksaan BB dan TB.
2. Pemeriksaan tanda vital dan gula darah dan asam urat.
3. Pendidikan Kesehatan tentang cara meningkatkan daya ingat pada lansia.
4. Diskusi dan tanya jawab.
5. Bermain Tebak Kata dan Tebak Gerakan:
 - a. Lansia di bagi menjadi beberapa kelompok dan barisan depan di tunjuk sebagai ketua kelompok
 - b. Fasilitator membisikkan kalimat yang terdiri dari tiga kata pada ketua kelompok kemudian di sampaikan ke lansia ke belakangnya hingga kalimat tersebut sampai pada lansia baris paling belakang
 - c. Kemudian lansia yang berada pada bagian paling belakang, di instruksikan untuk menyebutkan ulang kalimat yang di sampaikan oleh lansia sebelumnya.
 - d. Kegiatan tersebut masing-masing kelompok mendapat 5 kalimat
 - e. Di lanjutkan oleh tebak gerakan, yang masing-masing kelompok mendapatkan kesempatan untuk menebak gerakan yang diperagakan oleh Fasilitator.

❖ Tahapan Monitoring dan Evaluasi

Tahap monitoring dalam kegiatan ini adalah 1 fasilitator mendampingi 1 kelompok lansia dalam melakukan tebak kata dan tebak gerakan. Dan untuk tahap evaluasi dilakukan dengan cara mengobservasi kemampuan kelompok lansia untuk dapat menebak dengan benar kata dan gerakan yang di sampaikan oleh fasilitator.

Setelah diberikan Pendidikan Kesehatan dapat digambarkan bahwa pengetahuan dan ketrampilan lansia tentang upaya peningkatan kognitif semakin meningkat

2.3. Pengambilan Sampel

Sampel dalam kegiatan ini adalah lansia yang aktif dalam kegiatan Prolanis Di Puskesmas Kamoning, Sampang sebanyak 35 orang yang diperoleh dengan cara melakukan koordinasi lanjutan dengan Penanggung Jawab Kegiatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan ini adalah memberikan pendidikan kesehatan tentang upaya yang bisa dilakukan oleh lansia untuk meningkatkan kognitif dan demonstrasi tebak kata dan tebak gerakan.

Peserta sangat antusias dalam kegiatan, terlihat dari 75 % peserta aktif dalam kegiatan (bertanya dan menjawab pertanyaan) dan semua peserta tetap di tempat sampai acara selesai. Selain itu berdasarkan evaluasi secara lisan 70 % peserta dapat menjelaskan kembali tentang apa saja yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kognitif. Hasil observasi bahwa 100 % kelompok lansia dapat menebak kata dan 75 % kelompok lansia dapat menebak gerakan. Berikut gambar pelaksanaan kegiatan Pendidikan Kesehatan.



Gambar 1. Pendidikan Kesehatan



Gambar 2. Pendidikan Kesehatan



Gambar 3. POW (Play On Words) Tebak Kata



Gambar 4. POW (Play On Words) Tebak Gerakan

Fungsi kognitif biasanya mengacu pada kemampuan mental yang berbeda, meliputi kemampuan berfikir, belajar, bahasa, penalaran, perhatian dan konsentrasi, dan fungsi visuospasial. Beberapa studi menemukan bahwa fungsi kognitif menurun seiring bertambahnya usia dan populasi yang lebih tua rentan terhadap masalah terkait kognisi atau gangguan kognitif (Kaushik & Kaushik, 2018; Kumar et al., 2022). Efek penuaan pada otak dan kognisi sangat luas dan memiliki beragam etiologi. Penuaan memiliki efek pada molekul, sel, pembuluh darah, morfologi kasar, dan kognisi. Pada proses penuaan otak terjadi hilangnya volume otak (materi putih > materi abu-abu) terutama di

hippocampus dan lobus frontal; hilangnya mielin; sinapsis dan punjung dendritik; perubahan sistoskeletal akumulasi kekacauan neurofibrillary dan pengendapan amiloid di otak dan pembuluh darah)(Kaushik & Kaushik, 2018). Hilangnya sinapsis di hippocampus dan jaringan tanduk tipis di korteks prefrontal yang memodulasi pembelajaran dan memori diduga menyebabkan penurunan kinerja kognitif (Juan & Adlard, 2019).

4. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabmas yang dilaksanakan di Puskesmas Kamoning Sampang berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana. Hasil evaluasi menunjukkan setelah dilakukan pendidikan kesehatan dan Tebak kata dan tebak gambar, pengetahuan fungsi kognitif para lansia meningkat. Selain itu hasil survey kepuasan masyarakat menunjukkan respon positif dari lansia yang Sebagian besar memberikan kesan yang sangat baik. Dengan hasil positif yang dihasilkan dari kegiatan ini, kami merekomendasikan agar kegiatan pengabmas ini tetap dilanjutkan secara rutin dan berkesinambungan. Kegiatan pengabmas dapat diisi dengan berbagai informasi Kesehatan lainnya yang juga menjadi masalah lansia exercise lainnya untuk meningkatkan status Kesehatan lansia secara umum.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada LPPM Universitas Nazhatul Thullab Al-Muafa Sampang yang sudah mendukung terlaksananya pengabdian kepada masyarakat, Puskesmas Kamoning Sampang serta Penanggung Jawab Kegiatan Prolanis yang telah bekerjasama dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat sehingga kegiatan dapat berjalan dengan baik.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, A.J. and Octaviani, A.P. (2020) 'Pengaruh Senam Otak Terhadap Penurunan Tingkat Demensia', Jurnal Kesehatan, 9(2), pp. 1190–1197. Available at: <https://doi.org/10.38165/jk.v9i2.86>.
- Badan Pusat Statistik. (2020). Statistik penduduk lanjut usia. Badan Pusat Statistik : Jawa Timur
- Dewi, S.R. (2014) Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Deepublish

- Drag, L.L. and Bieliauskas, L.A. (2010) 'Contemporary review 2009: cognitive aging', J Geriatr Psychiatry Neurol, 23(2).
- Juan, S. M. A., & Adlard, P. A. (2019). Ageing and cognition. In Biochemistry and Cell Biology of Ageing: Part II Clinical Science (Vol. 91, pp. 107–122). https://doi.org/10.1007/978-981-13-36812_5
- Kaushik, R., & Kaushik, P. (2018). Brain ageing and cognitive impairment: Implications, treatment, and care. In B. V. Prasad & S. Akbar (Eds.), Handbook of Research on Geriatric Health, Treatment, and Care (pp. 152–173). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-5225-3480-8.ch009>
- Kholifah, S.N. (2016) Keperawatan Gerontik. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Kumar, M., Srivastava, S., & Muhammad, T. (2022). Relationship between physical activity and cognitive functioning among older Indian adults. Scientific Reports, 12(1), 1–13. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-06725-3>
- Manurung SS, Ritonga IL, Damanik H, (2020), Keperawatan Gerontik. Sleman: CV Budi Utama