

Peningkatan Fungsi Kognitif Lansia Melalui Terapi Mewarnai Gambar Di Panti Sosial Mandalika NTB

Rias Pratiwi Safitri^a, Harlina Putri Rusiana^{a*}, Fitri Romadonika^a, Baiq Nurul Hidayati^a, Anna Layla Salfarina^a

^aSTIKES YARSI MATARAM, Mataram, 83121, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Abstract

Increasing age and increasing prevalence of non-communicable diseases are the main factors causing cognitive function decline. Cognitive function decline will have an impact on decreasing daily social activities in the elderly which will become a quality of life problem and have an impact on financing family maintenance, community and government. This situation can be anticipated with a therapy that can improve cognitive function, one of which is coloring therapy. This therapy is proven to have effectiveness in improving the cognitive function of the elderly. This service was carried out at the Mandalika Social Institution NTB involving 18 elderly people. Coloring therapy was carried out for two days with 4 stages, starting from preparing the room, preparing participants, implementing therapy and evaluation. It was found that the result of a picture of cognitive function after coloring therapy was that 56% of the elderly did not have cognitive impairment. From the results of this service, it is hoped that the NTB Mandalika elderly social institution can apply coloring therapy as a treatment in improving the cognitive function of the elderly and doing other therapies in groups to improve the welfare of the elderly

Abstrak

Pertambahan usia dan peningkatan prevalensi penyakit tidak menular adalah faktor utama penyebab penurunan fungsi kognitif. Penurunan fungsi kognitif akan berdampak pada penurunan aktivitas sosial sehari-hari pada lansia yang akan menjadi masalah kualitas hidupnya dan berdampak pada pembiayaan pemeliharaan keluarga, masyarakat dan pemerintah. Keadaan tersebut dapat diantisipasi dengan sebuah terapi yang dapat meningkatkan fungsi kognitif salah satunya dengan terapi mewarnai. Terapi ini terbukti memiliki keefektifitasan dalam peningkatan fungsi kognitif lansia. Pengabdian ini dilaksanakan di Panti Sosial Mandalika NTB dengan melibatkan 18 lansia. Terapi mewarnai dilakukan selama dua hari dengan 4 tahapan, dimulai dari persiapan ruangan, menyiapkan peserta, pelaksanaan terapi dan evaluasi. Didapatkan hasil gambaran fungsi kognitif setelah diberikan terapi mewarnai adalah 56% lansia tidak memiliki gangguan kognitif. Dari hasil pengabdian ini diharapkan agar panti sosial lanjut usia mandalika NTB dapat menerapkan terapi mewarnai gambar sebagai penanganan dalam meningkatkan fungsi kognitif lansia dan melakukan terapi lain secara berkelompok untuk meningkatkan kesejahteraan lansia

Keywords : Cognitive Function, Elderly, Art Therapy, Coloring Pictures

1. Pendahuluan

Lansia merupakan seorang yang berusia 60 tahun ke atas dan mengalami perubahan anatomi, fisiologis dan biokimia pada tubuh, sehingga berdampak pada fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan (Setiyorini & Wulandari, 2018). WHO menyatakan, kawasan asia tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. pada tahun 2010 jumlah lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, Tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat sebanyak 3 kali lipat dari tahun ini. (omeoo, 2019). Pada tahun 2020 Persentase penduduk lansia di Indonesia terjadi peningkatan menjadi 9,78% dibandingkan pada tahun 2010 sebanyak 7,59% (BPS Indonesia, 2021).

*Corresponding author:

E-mail address : ihsanfathoni@unimus.ac.id



Berdasarkan hasil sensus penduduk 2020 di provinsi NTB, yang dilakukan oleh BPS, jumlah lansia sekitar 436 ribu jiwa atau 8,21% dari jumlah penduduk pada tahun 2020. Jumlah ini terus meningkat dibandingkan dengan tahun sebelumnya 429 ribu jiwa (BPS NTB, 2020). Presentase penduduk lansia menurut kelompok umur, provinsi NTB 2020 dilihat bahwa terdapat 5,42 % lansia berumur, 1,39% lansia berumur 70-74 tahun, dan 1,39 % lansia berumur diatas 75 tahun. Dilihat berdasarkan gender atau jenis kelamin laki-laki sebanyak 48,36 persen dan 51,64 persen lansia perempuan (BPS NTB, 2020).

Lansia masuk ke dalam populasi rentan yang dimana akan bertambahnya umur lansia dan adanya proses menua akan mengalami perubahan dalam kehidupannya sehingga akan menimbulkan masalah-masalah diantaranya masalah fisik, masalah kognitif, masalah emosional, masalah spiritual. Masalah kognitif yang dimaksud adalah melemahnya daya ingat terhadap suatu hal (pikun), dan sulit untuk bersosialisasi dengan masyarakat di lingkungan sekitar (Damanik & Hasian, 2019).

Fungsi kognitif diperlukan oleh seseorang dalam menjalankan kehidupannya sehari-hari dan berpusat di otak. Informasi yang di dapatkan akan diolah di otak, di ingat kembali dan dipecahkan. Proses ini menggunakan fikiran yang merupakan hasil dari pola perangsangan dari berbagai sistem saraf pada saat yang bersamaan dan dengan urutan yang pasti, yang akan melibatkan korteks serebri, thalamus, system limbik, dan bagian atas formasi retikularis batang otak. Proses ini disebut dengan teori holistik dan pikiran (Shokhifah, 2019).

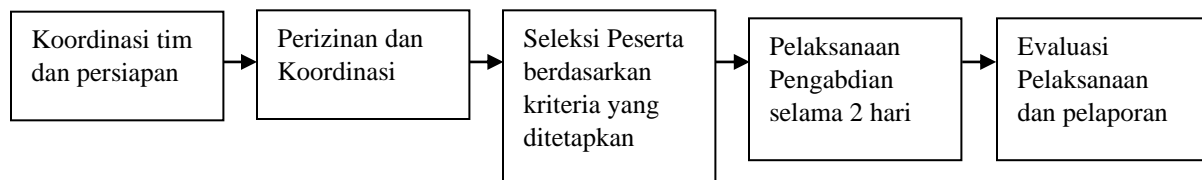
Penurunan fungsi kognitif akan berdampak pada penurunan aktivitas sosial sehari-hari pada lansia yang akan menjadi masalah dalam kesehatan masyarakat, dan akan secara langsung berdampak pada pembiayaan keluarga, masyarakat dan pemerintah (Erwanto & Amigo, 2017). Penurunan fungsi kognitif pada lansia seharusnya ditangani seoptimal mungkin agar lansia dapat menjalani masa tuanya dengan baik (Harefa et al., 2021). Peningkatan keluhan dan risiko gangguan fungsi kognitif, deteksi dini gangguan kognitif sangat penting karena kemungkinan terapi akan menjadi lebih mudah dan efektif (Al Rasyid et al., 2017).

Ada beberapa aspek fungsi kognitif berdasarkan skala tes MMSE (*Mini Mental State Examination*) diantaranya orientasi waktu, orientasi tempat, registrasi, Bahasa, memori, praksis atau fungsi konstruksi, atensi dan kalkulasi. Terapi seni (*Art Therapy*) dapat dilakukan dengan beberapa cara diantaranya yaitu dengan memberikan suatu bahan yang berwarna dan meminta lansia untuk membuat bentuk misalnya segitiga, bujur sangkar ataupun lingkaran. Dapat pula dengan cara lansia menggambar kemudian diwarnai atau lansia diminta untuk mewarnai suatu sketsa gambar (Pesiah dalam Putri, 2019). Mewarnai adalah suatu proses untuk memberikan warna pada suatu sketsa yang telah ditentukan dengan menggunakan alat-alat yang sudah di tentukan. Mewarnai sebagai salah satu bentuk terapi seni yang harganya relative terjangkau dan mudah dilakukan untuk meningkatkan kognitif (Krisnanda et al., 2020). Hal inilah yang menjadi dasar dalam pemberian terapi mewarnai untuk meningkatkan fungsi kognitif untuk lansia di panti sosial lanjut usia mandalika NTB.

2. Metode Pelaksanaan Pengabdian





Terapi mewarnai gambar ini dilakukan oleh lansia yang sudah dipilih dimana kegiatan terapi mewarnai ini terdiri dari 4 sesi yaitu Persiapan (45 menit), Pembukaan (10 menit), Kegiatan terapi mewarnai gambar (60 menit), dan Penutup (5 menit) dan terapi mewarnai gambar dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan. Lansia yang akan mengikuti kegiatan mewarnai ini adalah para lansia yang bertempat tinggal di panti sosial lanjut usia mandalika NTB, dengan kriteria lansia yang berusia 60-82 tahun. Terapi ini dilakukan selama 2 hari pelaksanaan dengan sebelumnya tim menyelesaikan perizinan dengan manajemen. Pengukuran Tingkat kognitif dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum terapi dan setelah terapi untuk mengetahui keefektivitasan hasil terapi mewarnai pada lansia.

Alur Tahapan Pengabdian



Adapun alat ukur yang digunakan untuk mengukur fungsi kognitif pada lansia adalah dengan alat ukur MMSE (*Mini Mental Scale Examination*).

Tahapan pelaksanaan pengabdian ini digambarkan dalam table 1 berikut ini:

Tabel 1. Rangkaian Pelaksanaan Terapi Mewarnai beserta Hambatannya					
No	Hari	Sesi kegiatan	Proses kegiatan	Hambatan	Foto kegiatan
1 & 2		Sesi 1	Menyiapkan ruangan Menyiapkan alat mewarnai seperti pola gambar dan bahan dalam kegiatan seperti pensil warna/ krayon/ spidol dan tisu. Menyiapkan peserta	Beberapa lansia yang bukan responden ikut dalam kegiatan	
		Sesi 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Terapis memperkenalkan diri 2. Terapis menjelaskan maksud dan tujuan 3. Melakukan pre test 	Pada saat melakukan pre test lansia yang tidak bersekolah dan usia yang lebih tua rata-rata kesulitan dalam hal membaca dan menuliskan kalimat	
		Sesi 3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Terapis menunjukkan warna sebelum melakukan kegiatan mewarnai 2. Terapis menjelaskan dan mendemonstrasikan cara mewarnaigambar. 3. Lansia diminta untuk mencobamewarnai sesuai instruksi yang telah dijelaskan terapis (Larasati, Kurniah and D., 2016) 	Lansia kesulitan menemukan warna karena hambatan penglihatan	
		Sesi 4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lansia memperlihatkan hasil karya kepadaterapis (Larasati, Kurniah and D., 2016). 2. Memberikan pujian (Asrori and putri2014). 3. Pemberian tugas mewarnai 4. Merapikan alat 5. Mencuci tangan. 	Pemberian tugas tidak dapat dilakukan karena usia lansia yang sudah tua dan tidak ada pengawasan dalam setiap wisma dala melakukan terapi mewarnai	

3. Hasil dan Pembahasan

Pada pengabdian terapi mewarnai ini, diikuti oleh 18 lansia yang terdiri lansia laki-laki sebanyak 6 orang dan lansia Perempuan 12 orang dengan rentang usia 60-81 tahun. Sedangkan berdasarkan Tingkat Pendidikan lansia terdapat 12 orang tidak bersekolah, 5 orang sampai sekolah dasar dan 1 orang sekolah rakyat. Adapun perubahan fungsi kognitif lansia sebelum dan sesudah dilakukan terapi mewarnai dapat dilihat pada table 2 berikut ini :

Tabel 2. Perubahan Tingkat fungsi kognitif lansia sebelum dan setelah diberikan terapi mewarnai di Panti Sosial Mandalika NTB

Tingkat kognitif	Pre-test		Post-test	
	F	%	F	%
Kognitif berat	-	-	1	5.6
Kognitif sedang	11	61.1	7	38.9
Tidak ada gangguan kognitif	7	38.9	10	55.6
Total	18	100.0	18	100.0

Berdasarkan data 2. Menjelaskan bahwa sebelum dilakukan terapi mewarnai tidak ditemukan lansia yang mengalami gangguan kognitif berat, ditemukan 11 lansia yang mengalami gangguan kognitif sedang dan ditemukan 7 lansia yang tidak ada gangguan kognitif. Setelah dilakukan terapi mewarnai ditemukan 1 lansia yang mengalami gangguan kognitif berat, 7 lansia yang mengalami gangguan kognitif sedang dan 10 lansia yang tidak ada gangguan kognitif.

Rentang usia lansia berkisar antara 60-84 tahun dengan lansia yang tidak ada gangguan kognitif sebanyak 7 orang dan lansia yang mengalami gangguan kognitif sedang sebanyak 11 orang dengan total 18 lansia. Semakin tua usia seseorang maka secara alamiah akan terjadi apoptosis pada sel neuron yang berakibat atrofi pada otak yang akan menyebabkan penurunan fungsi kognitif, namun semakin sering seseorang melatih daya ingat maka sinaps di otak akan semakin banyak terbentuk dan daya ingat seseorang akan bertambah (Yuniarsih, 2019). Menurut teori (Santrock, 2012) usia lansia berada di usia 60-meninggal dunia, pada lansia akan mengalami penurunan fungsi kognitif yang diakibatkan karena adanya berbagai perubahan yang terjadi dan beberapa faktor risiko yang mempengaruhi fungsi kognitif pada lansia, perubahan yang terjadi pada lansia salah satunya otak yang menua yang mengakibatkan beberapa area termasuk korteks frontal yang mengalami penyusutan yang berhubungan dengan penurunan memori kerja dan aktifitas kognitif. Penelitian dari (Erwanto, 2017) menyatakan bahwa terdapat sebagian besar lansia yang berusia lebih dari 75 tahun, namun masih memiliki fungsi kognitif yang sangat bagus, hal ini dikarenakan lansia masih aktif mengikuti kegiatan sosial dan aktif berinteraksi dengan lansia lain dan petugas di BPSTW.

Lansia yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 6 orang dan perempuan sebanyak 12 orang dengan total 18 orang lansia. Wanita lebih beresiko mengalami penurunan fungsi kognitif dari pada laki-laki. Hal ini karena adanya berkurangnya hormone estrogen saat menopause dapat meningkatkan risiko demensia Alzheimer. Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian dari (Al Rasyid et al., 2017). Yang menyatakan bahwa perempuan lebih banyak mengalami gangguan fungsi kognitif dibandingkan laki-laki, hal ini terjadi karena tingginya angka harapan hidup perempuan, sehingga lansia yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak, hingga dengan umur mereka yang tinggi akan meningkatkan risiko mereka mengalami gangguan fungsi kognitif. Selain itu penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian dari (Tp, Sukmaningtyas, et al 2019) perempuan mempunyai hormon estrogen yang berperan untuk pelindung yang akhirnya memberikan dampak angka harapan hidup lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.

Terdapat lansia yang tidak bersekolah sebanyak 12 orang, sekolah dasar 5 orang dan sekolah rakyat 1 orang dengan total 18 lansia. Pendidikan merupakan proses untuk menambah pengalaman hidup yang juga merupakan proses stimulasi intelektual yang akan mempengaruhi kognitif seseorang. Pendidikan mempengaruhi penurunan kognitif seseorang karena pada orang yang mempunyai Pendidikan tinggi, penurunan memori akan lebih lambat, dan tingkat Pendidikan yang rendah, berarti pengalaman mental dan lingkungannya kurang yang berdampak pada stimulasi intelektual yang kurang, yang akibatnya kognitif seseorang akan buruk (Yudhana, 2019). Penelitian ini sejalan dengan penelitian dari (Hutasuhut, Anggraini, and Angnesti, 2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat Pendidikan dengan fungsi kognitif lansia, tingkat pendidikan yang rendah mempunyai peluang 4 kali lebih besar terhadap gangguan fungsi kognitif, pendidikan diperkirakan mampu meningkatkan cadangan kognitif melalui neuroplastisitas dan penciptaan jaringan syaraf yang lebih kompleks dan akhirnya mampu menerima tingkat neuropatologi yang lebih besar di kemudian hari. Hal ini sejalan dengan dengan lansia di panti sosial lanjut usia mandalika NTB lansia yang tidak bersekolah susah untuk menjawab pertanyaan pada kuesioner

MMSE (*Mini Mental State Examination*) pada aspek Bahasa di poin 7 dan 8 yang meminta lansia membaca dan menuliskan kalimat. Maka peneliti berpendapat bahwa pendidikan berpengaruh terhadap tingkat kognitif lansia, dikarenakan Pendidikan diperkirakan mampu meningkatkan cadangan kognitif melalui neuroplastisitas dan penciptaan jaringan syaraf yang lebih kompleks.

Perangsangan pada korteks frontal dapat meningkatkan fungsi atensi dan memori jangka pendek. Fungsi eksklusif membawa seseorang untuk dapat melakukan aktivitas fisik seperti mewarnai, penyelesaian masalah berupa pemilihan warna, dan sosialisasi berupa komunikasi saat mewarnai gambar. Hal diatas mampu menciptakan terapi seni untuk fungsi atau kinerja kognitif otak (Krisnanda et al., 2020). Penelitian ini sejalan dengan penelitian dari (Pranata et al., 2020). yang menyatakan bahwa setelah dilakukannya mewarnai gambar terdapat adanya perubahan fungsi kognitif, walaupun tidak signifikan untuk perubahan, ini menyatakan bahwa perlu adanya pendampingan lansia dalam melakukan aktivitas saat kegiatan mewarnai sangat baik untuk fungsi kognitif pada lansia. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian dari (Erwanto & Amigo, 2017). Yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan diberikan terapi seni.

Maka peneliti berpendapat bahwa terapi mewarnai gambar efektif dalam meningkatkan fungsi kognitif lansia, hal ini terjadi karena pada proses mewarnai, terjadi stimulasi otak korteks frontal yang berperan penting dalam fungsi eksklusif dan kognitif. Namun ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi fungsi kognitif seseorang diantaranya usia, jenis kelamin, dan tingkat Pendidikan.

4. Kesimpulan

Pengabdian terapi mewarnai gambar dalam meningkatkan fungsi kognitif lansia di panti social lanjut usia mandalika NTB, memiliki Tingkat keefektivitasan yang baik dalam meningkatkan fungsi kognitif lansia di panti social lanjut usia mandalika NTB. Dengan ini diharapkan panti social lanjut usia mandalika NTB dapat menerapkan terapi mewarnai gambar sebagai penanganan dalam meningkatkan fungsi kognitif lansia dan melakukan terapi aktivitas kelompok untuk meningkatkan kesejahteraan pasien.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih sebesar-besarnya kami ucapkan kepada seluruh pihak yang berkontribusi dalam pelaksanaan pengabdian terapi mewarnai ini terutama kepada kepala panti social mandalika, perawat yang bertugas dimasing-masing wisma, tim peneliti dan mahasiswa yang terlibat dalam pelaksanaan. Ucapan terima kasih juga kepada seluruh lansia yang berkenan untuk mengikuti kegiatan terapi ditengah keterbatasan fisik mereka. Semoga menjadi bagian dalam peribadatan kita kepada Allah SWT untuk memberikan kebermanfaatn kepada sesame.

Daftar Pustaka

Jurnal

- Al Rasyid, I., Syafrita, Y., & Sastri, S. (2017). Hubungan Faktor Risiko dengan Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia Kecamatan Padang Panjang Timur Kota Padang Panjang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(1), 49. <https://doi.org/10.25077/jka.v6i1.643>
- Erwanto, R., & Amigo, T. A. E. (2017). Efektivitas Art Therapy dan Brain Gym Terhadap Fungsi Kognitif Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 10(02), 1–12.
- Harefa, J., Lilik, P., & Novita, E. D. (2021). Aktivitas Sosial dan Fungsi Kognitif Lansia di Posyandu Merpati. *Indonesian Journal of Health and Medical*, 1(2), 189–194.
- Krisnanda, M. A., Hasianna, S. T., & Limyati, Y. (2020). Peningkatan Fungsi Atensi dan Memori Jangka Pendek pada Wanita Dewasa Muda dengan Ansietas setelah Terapi Mewarnai. *Journal of Medicine and Health*, 2(5), 31–39. <https://doi.org/10.28932/jmh.v2i5.2030>
- Pranata, L., Indaryati, S., & Fari, A. I. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif Dengan Metode Mewarnai Gambar. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Berkarakter*, 3(2), 141–146.

Report

- BPS Indonesia. (2021). Hasil Sensus Penduduk 2020. *Berita Resmi Statistik*, 27, 1–52.

BPS NTB. (2020). *PROFIL LANSIA PROVINSI NUSA TENGGARA BARAT*. Badan Pusat Statistik Provinsi Nusa Tenggara Barat.

Book

Damanik, S. M., & Hasian. (2019). *Modul Bahan Ajar Keperawatan Gerontik*. Universitas Kristen Indonesia.

omeoo. (2019). *Populasi Lansia Diperkirakan Terus Meningkat Hingga Tahun 2020*. KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA.

Putri, D. M. P. (2019). Modul Art Therapy pada Lansia dengan Demensia. In *Akademi Keperawatan “YKY” Yogyakarta*.

Setiyorini, E., & Wulandari, N. A. (2018). *Asuhan Keperawatan Lanjut Usia Dengan Penyakit Degeneratif*. Media Nusa Creative.

Shokhifah, H. (2019). Pengaruh Memory Games (Terapi Permainan Mencocokkan Gambar) Terhadap Fungsikognitif Pada Lansia. *Skripsi*.

Yudhana, H. (2019). *Pengaruh Senam Otak Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Lansia Di Posyandu Kresna Puncak Buring Indah Kedungkandang Kota Malang*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widyagama Husada Malang.

Yuniarsih, N. (2019). *Efek Pemberian Kartu Remi Dengan Metode Tepuk Nyamuk Terhadap Fungsi Kognitif dan Interaksi Sosial Pada Lansia di Panti* (Vol. 9, Issue 1). Universitas Airlangga Surabaya.