



INFORMASI ARTIKEL

Received: May, 25, 2026

Revised: May, 29, 2026

Available online: May, 30, 2026

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Terapi aktivitas kelompok (TAK) dengan *puzzle* untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia

Alfika Safitri*, Nabila Putri, Meisya Ayusetia Nirmala, Luthfi Fajar Juniarta, Fajar Amalia Ramadhani, Fadly Ikhyanuddin, Fadila Fira Damayanti, Jeasyana Aprilia Zahri, Fiki Firmansyah

Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Yatsi Madani

Korespondensi penulis: Alfika Safitri. *Email: alfika470@gmail.com

Abstract

Background: Elderly (elderly) is a phase of human development when a person reaches the age of 60. The increasing number of elderly people in Indonesia requires special attention for those experiencing the aging process. Cognitive decline is a common condition in the elderly and can impact quality of life and daily activities. Non-pharmacological interventions are a strategic option for improving and maintaining cognitive function in the elderly, given that these approaches are safe, easy to implement, economical, and well-accepted by the elderly. One form of intervention that can be used is puzzle therapy, a cognitive activity that trains memory, attention, and higher-order thinking skills through the manipulation of picture pieces.

Purpose: To improve and maintain cognitive function in the elderly through puzzle therapy.

Method: A group activity therapy (TAK) activity using puzzles was conducted on Tuesday, May 12, 2026, at the Marfati Community Rehabilitation Center (PSTW) in Tangerang City. Thirty elderly people participated in the activity and lasted approximately 30–45 minutes. The target group was elderly people aged 60 years and older living at the Marfati Community Rehabilitation Center in Tangerang City, who were physically stable, able to participate in group activities, and interested or motivated to participate in the TAK activity. The initial phase of the activity involved providing explanations and simulations of puzzle-assembling games tailored to each elderly person's individual abilities. Subsequently, assistance and discussions were provided with the elderly in demonstratively solving the puzzles, including providing guidance on solving puzzle-assembling problems. Evaluation was conducted by observing the cognitive development, motor skills, and memory of the elderly. Improvements in the elderly's abilities and responses were presented descriptively as a reflection of the results and benefits of the therapy.

Results: Overall, the activity proceeded well, orderly, and according to the established plan. Most elderly people appeared to pay close attention to the explanations. Some elderly needed repetition of instructions to better understand how to play and assemble the puzzles. Observations showed that most seniors were able to recognize images, match shapes, and assemble puzzle pieces in stages. Some seniors who experienced decreased concentration or memory limitations received additional guidance from the facilitator. Throughout the activity, the seniors appeared enthusiastic, actively engaged in discussions with other participants, and demonstrated a strong sense of curiosity. Some seniors were able to complete the puzzles successfully, while others required additional time. The facilitator provided appreciation and positive reinforcement to all participants for their participation. Furthermore, a brief evaluation was conducted regarding the seniors' feelings and experiences during the activity. Overall, this activity was able to increase participation, social interaction, and improve cognitive abilities in seniors through enjoyable activities.

Terapi aktivitas kelompok (TAK) dengan puzzle untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia

Conclusion: This activity had a positive impact on the cognitive function of the elderly. Puzzle therapy also provided psychosocial benefits for the elderly. The elderly appeared more enthusiastic, were able to interact with other participants, and demonstrated a cooperative attitude during the activity. This group activity helped create a pleasant atmosphere and increased the elderly's confidence in completing tasks. Therapy using puzzles can be an effective non-pharmacological intervention to stimulate cognitive function, improve concentration, and support social interaction in the elderly in social care settings.

Suggestion: Students are expected to improve their skills in implementing group activity therapy (TAK) and develop innovative activities that can help maintain and improve the cognitive function of the elderly sustainably, particularly using cognitive stimulation media such as puzzles. It is hoped that puzzle therapy activities can become a routine program in elderly care settings, as an effort to prevent cognitive decline and increase the elderly's activity and social interaction.

Keywords: Cognitive function in the elderly; Elderly; Non-pharmacological therapy; Puzzle games

Pendahuluan: Lanjut usia (lansia) merupakan sebuah fase dari proses perkembangan manusia ketika seseorang telah mencapai usia 60 tahun. Peningkatan jumlah lansia di Indonesia ini memberikan suatu perhatian khusus pada lansia yang mengalami suatu proses menua. Kemunduran fungsi kognitif merupakan salah satu kondisi yang sering terjadi pada lansia dan dapat berdampak terhadap kualitas hidup serta aktivitas sehari-hari. Intervensi non-farmakologis menjadi pilihan strategis sebagai upaya meningkatkan dan mempertahankan fungsi kognitif pada lansia, mengingat pendekatan tersebut aman, mudah diterapkan, ekonomis, dan dapat diterima dengan baik oleh lansia. Salah satu bentuk intervensi yang dapat digunakan adalah terapi *puzzle*, yaitu aktivitas kognitif yang melatih memori, perhatian, dan kemampuan berpikir tingkat tinggi melalui manipulasi kepingan gambar

Tujuan: Untuk meningkatkan dan mempertahankan fungsi kognitif lansia melalui pendekatan terapi *puzzle*

Metode: Kegiatan terapi aktivitas kelompok (TAK) dengan media *puzzle* dilaksanakan pada hari Selasa, 12 Mei 2026 di PSTW Marfati Kota Tangerang. Kegiatan ini diikuti oleh 30 orang lansia dan berlangsung selama $\pm 30-45$ menit. Sasaran dalam kegiatan ini adalah lansia berusia ≥ 60 tahun yang tinggal di PSTW Marfati Kota Tangerang, dalam kondisi fisik stabil, mampu mengikuti aktivitas kelompok, serta memiliki minat atau motivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan TAK bermain *puzzle*. Tahap awal kegiatan dengan memberikan penjelasan dan simulasi permainan menyusun *puzzle* sesuai kemampuan masing-masing lansia. Selanjutnya dilakukan pendampingan dan diskusi pada lansia dalam menyelesaikan permainan *puzzle* secara demonstratif hingga petunjuk dalam memecahkan masalah penyusunan gambar *puzzle*. Evaluasi dilakukan dengan pengamatan terhadap perkembangan kognitif, kemampuan motorik, dan daya ingat lansia. Peningkatan kemampuan dan respon lansia disajikan secara deskriptif sebagai bentuk hasil dan manfaat terapi dalam kegiatan ini.

Hasil: Secara umum, kegiatan berjalan dengan baik, tertib, dan sesuai dengan rencana yang telah disusun. Sebagian besar lansia terlihat memperhatikan penjelasan dengan baik. Beberapa lansia membutuhkan pengulangan instruksi agar lebih memahami cara bermain dan menyusun *puzzle*. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mampu mengenali gambar, mencocokkan bentuk, serta menyusun potongan *puzzle* secara bertahap. Beberapa lansia yang mengalami penurunan konsentrasi atau keterbatasan daya ingat mendapatkan arahan tambahan dari fasilitator. Selama kegiatan berlangsung, lansia terlihat antusias, aktif berdiskusi dengan peserta lain, serta menunjukkan rasa ingin tahu yang tinggi. Beberapa lansia mampu menyelesaikan *puzzle* dengan baik, sedangkan yang lainnya masih membutuhkan waktu tambahan. Fasilitator memberikan apresiasi dan penguatan positif kepada seluruh peserta atas partisipasi mereka dalam kegiatan. Selain itu, dilakukan evaluasi singkat terkait perasaan dan pengalaman lansia selama mengikuti kegiatan. Secara keseluruhan, kegiatan ini mampu meningkatkan partisipasi, interaksi sosial, serta melatih kemampuan kognitif lansia melalui aktivitas yang menyenangkan.

Alfika Safitri*, Nabila Putri, Meisya Ayusetia Nirmala, Luthfi Fajar Juniarta, Fajar Amalia Ramadhani, Fadly Ikhyanuddin, Fadila Fira Damayanti, Jeasyana Aprilia Zahri, Fiki Firmansyah

Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Yatsi Madani
Korespondensi penulis: Alfika Safitri. *Email: alfika470@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i3.3414>

Terapi aktivitas kelompok (TAK) dengan puzzle untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia

Simpulan: Kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap fungsi kognitif lansia. Terapi *puzzle* juga memberikan manfaat pada aspek psikososial pada lansia. Lansia tampak lebih antusias, mampu berinteraksi dengan sesama peserta, serta menunjukkan sikap kooperatif selama kegiatan. Aktivitas kelompok ini membantu menciptakan suasana yang menyenangkan dan meningkatkan rasa percaya diri lansia dalam menyelesaikan tugas. Terapi menggunakan media *puzzle* dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif dalam menstimulasi fungsi kognitif, meningkatkan konsentrasi, serta mendukung interaksi sosial lansia di lingkungan panti sosial.

Saran: Diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan keterampilan dalam melaksanakan terapi aktivitas kelompok (TAK) dan mengembangkan inovasi kegiatan yang dapat membantu mempertahankan dan meningkatkan fungsi kognitif lansia secara berkelanjutan, khususnya dengan media stimulasi kognitif seperti *puzzle*. Diharapkan kegiatan terapi *puzzle* dapat dijadikan sebagai program rutin dalam kegiatan lansia di panti, sebagai upaya untuk mencegah penurunan fungsi kognitif serta meningkatkan aktivitas dan interaksi sosial lansia.

Kata Kunci: Kognitif lansia; Lansia; Permainan *puzzle*; Terapi non-farmakologis

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan sebuah fase dari proses perkembangan manusia ketika seseorang telah mencapai usia 60 tahun. Batasan usia lanjut di Indonesia adalah 60 Tahun. Menurut WHO, usia lansia dibagi menjadi empat kategori, yaitu usia 45-59 tahun disebut usia pertengahan (*middle age*), usia 60-74 tahun disebut lanjut usia (*elderly*), usia 75-90 tahun disebut lanjut usia tua (*old*), dan usia > 90 tahun disebut sangat tua (*very old*) (Amira, Hendrawati, Maulana, Sumarni, & Rosidin, 2023). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) diperkirakan bahwa pada tahun 2024 jumlah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas akan meningkat dari 1 miliar menjadi 1,4 miliar. Bahkan, pada tahun 2050 jumlah penduduk global dikelompokkan usia ini diprediksi akan melesat dua kali lipat menjadi 2.1 miliar. Selain itu, jumlah penduduk berusia 80 tahun keatas mencapai 142 juta orang diperkirakan akan meningkat tiga kali lipat mencapai 426 juta jiwa (World Health Organization, 2025). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) 2026 melalui hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) 2025, Indonesia telah memasuki ageing population dengan 11.97% lansia atau 33,94 juta jiwa (usia ≥60 tahun), di mana perempuan (12.61%) lebih tinggi daripada laki-laki (11.34%). Pada prevalensi lansia di Tangerang, Kota Tangerang mencatat 90.331 lansia dengan 91.9% mandiri, sedangkan Kabupaten Tangerang memiliki >192 ribu lansia (Dinas Kesehatan Tangerang Kota, 2022; Badan Pusat Statistik Indonesia, 2026).

Peningkatan jumlah lansia di Indonesia ini memberikan suatu perhatian khusus pada lansia yang mengalami suatu proses menua. Permasalahan-permasalahan yang perlu perhatian khusus untuk lansia berkaitan dengan berlangsungnya proses menjadi tua, yang berakibat timbulnya penurunan fungsi kognitif, motorik, perasaan, dan sosial (Ruriyanty, Basit, Andi, Nadya, & Teddyansyah, 2023). Proses menua juga dapat menyebabkan banyak sekali macam perubahan seperti salah satunya kemunduran fungsi kognitif. Kemunduran kognitif sebenarnya merupakan suatu hal yang masuk akal terjadi dalam proses menua. Kemunduran kognitif yang terjadi pada demensia bisa terjadi sedemikian beratnya serta ditandai dengan menurunnya atau hilangnya daya mengingat, daya menilai (intelektualitas), ketrampilan sosial dan reaksi emosi (Sari, 2025). Kemunduran fungsi kognitif merupakan salah satu kondisi yang sering terjadi pada lansia dan dapat berdampak terhadap kualitas hidup serta aktivitas sehari-hari. Penurunan kognitif dapat terjadi dalam berbagai bentuk dan dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain usia, jenis kelamin, lingkungan dan kebiasaan hidup dengan pola yang tidak sehat serta kurangnya stimulasi aktivitas mental. Kondisi ini menempatkan lansia pada risiko yang lebih tinggi untuk mengalami gangguan kognitif ringan, bahkan demensia, apabila tidak diberikan intervensi yang tepat (Tiocosby, Akram, & Sartika, 2025).

Alfika Safitri*, Nabila Putri, Meisya Ayusetia Nirmala, Luthfi Fajar Juniarta, Fajar Amalia Ramadhani, Fadly Ikhyanuddin, Fadila Fira Damayanti, Jeasyana Aprilia Zahri, Fiki Firmansyah

Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Yatsi Madani
Korespondensi penulis: Alfika Safitri. *Email: alfika470@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i3.3414>

Terapi aktivitas kelompok (TAK) dengan puzzle untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia

Intervensi non-farmakologis menjadi pilihan strategis sebagai upaya meningkatkan dan mempertahankan fungsi kognitif pada lansia, mengingat pendekatan tersebut aman, mudah diterapkan, ekonomis, dan dapat diterima dengan baik oleh lansia. Salah satu bentuk intervensi yang dapat digunakan adalah terapi *puzzle*, yaitu aktivitas kognitif yang melatih memori, perhatian, dan kemampuan berpikir tingkat tinggi melalui manipulasi kepingan gambar (Martina, Gultom, Sinaga, Zalukhu, Saragi, Sigalingging, & Putra, 2025).

Terapi *puzzle* merupakan aktivitas menyusun gambar yang dibagi menjadi potongan-potongan kecil menjadi bentuk yang utuh. Kegiatan ini bertujuan untuk mengasah daya pikir, melatih kesabaran, serta membiasakan kemampuan berbagi dan bekerja sama dalam kelompok. Selain itu, *puzzle* dapat dimanfaatkan sebagai permainan edukatif karena mampu merangsang otak, meningkatkan konsentrasi, serta melatih koordinasi antara kecepatan pikiran dan gerakan tangan (Faturrohman, Wijaya, Roni, & Wahdi, 2024). Terapi *puzzle* bekerja pada otak dengan membaca (persepsi), memahami (pemahaman), dan menganalisis (analisis). Kemudian, terapi *puzzle* mengaktifkan bagian otak di hipokampus dan korteks entorhinal dengan menghasilkan neurotransmitter *asetilkolin*, yang dapat meningkatkan kognitif (Ramdhani, Putri, Agustin, Putri, & Wokas, 2024).

Terapi aktivitas kelompok (TAK) merupakan kegiatan yang diberikan kelompok klien dengan tujuan memberi terapi bagi anggotanya. Dimana berkesempatan untuk meningkatkan kualitas hidup dan meningkatkan respon sosial. Menurut penelitian (Wahyuningsih, & Aryanti, 2024) dan beberapa penelitian terbaru lainnya, terapi *puzzle* terbukti dapat meningkatkan fungsi kognitif pada lansia secara signifikan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa aktivitas menyusun *puzzle* memberikan stimulasi terhadap memori, perhatian, serta kemampuan berpikir tingkat tinggi, sehingga membantu mempertahankan dan memperbaiki kondisi kognitif lansia. Dengan demikian, terapi *puzzle* dapat dimanfaatkan sebagai salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif dalam mendukung peningkatan fungsi kognitif pada lansia.

Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Marfati di Kota Tangerang merupakan salah satu fasilitas pengasuhan lansia yang memerlukan perhatian khusus, karena sebagian besar penghuninya mengalami penurunan fungsi, terutama pada aspek kognitif, serta terpisah dari keluarga dan kerabat dekat. Kondisi ini dapat berdampak pada menurunnya daya ingat, konsentrasi, dan kemampuan berpikir, sehingga diperlukan intervensi yang tepat untuk mempertahankan fungsi kognitif lansia. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui kegiatan yang bersifat stimulatif dan menyenangkan, seperti permainan *puzzle*. Oleh karena itu, diperlukan suatu kegiatan yang dapat menstimulasi fungsi kognitif lansia melalui pendekatan yang bersifat terapeutik dan menyenangkan. Dengan demikian, kami dari Kelompok 2 Praktik Profesi Keperawatan Gerontik Fakultas Keperawatan Universitas Yatsi Madani melaksanakan Terapi Aktivitas Kelompok Stimulasi Kognitif berupa permainan *puzzle* di PSTW Marfati Kota Tangerang. Diharapkan terapi aktivitas kelompok (TAK) dengan permainan *puzzle*, dapat meningkatkan dan mempertahankan fungsi kognitif lansia, seperti daya ingat, konsentrasi, dan kemampuan pemecahan masalah, serta meningkatkan interaksi sosial dan memberikan rasa senang pada lansia

METODE

Kegiatan terapi aktivitas kelompok (TAK) dengan media *puzzle* dilaksanakan pada hari Selasa, 12 Mei 2026 di PSTW Marfati Kota Tangerang. Kegiatan ini diikuti oleh 30 orang lansia dan berlangsung selama $\pm 30-45$ menit. Sasaran dalam kegiatan ini adalah lansia berusia ≥ 60 tahun yang tinggal di PSTW Marfati Kota Tangerang, dalam kondisi fisik stabil, mampu mengikuti aktivitas kelompok, serta memiliki minat atau motivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan TAK bermain *puzzle*. Untuk kriteria inklusinya adalah lansia berusia > 65 tahun, memiliki kondisi relatif stabil, mampu duduk dan menggunakan tangan untuk menyusun *puzzle* serta bersedia mengikuti kegiatan kelompok. Sedangkan untuk kriteria eksklusinya adalah lansia dengan gangguan motorik berat (kelumpuhan tangan), gangguan kognitif berat/demensia lanjut yang tidak mampu mengikuti instruksi, gangguan penglihatan

Alfika Safitri*, Nabila Putri, Meisya Ayusetia Nirmala, Luthfi Fajar Juniarta, Fajar Amalia Ramadhani, Fadly Ikhyanuddin, Fadila Fira Damayanti, Jeasyana Aprilia Zahri, Fiki Firmansyah

Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Yatsi Madani
Korespondensi penulis: Alfika Safitri. *Email: alfika470@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i3.3414>

Terapi aktivitas kelompok (TAK) dengan puzzle untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia

signifikan, perilaku agresif atau tidak kooperatif dalam kelompok, dan lansia kondisi medis akut atau sakit berat. Sedangkan untuk kriteria khusus adalah lansia yang memiliki penurunan motorik halus, senang atau tertarik pada kegiatan kreatif/seni, bersedia berinteraksi dengan anggota kelompok lain dan dapat mengikuti durasi kegiatan 30 menit tanpa kelelahan berlebihan. Instrumen dan perlengkapan yang digunakan adalah media *puzzle* bergambar dan stopwatch. Tahap awal kegiatan dengan memberikan penjelasan dan simulasi permainan menyusun *puzzle* sesuai kemampuan masing-masing lansia. Selanjutnya dilakukan pendampingan dan diskusi pada lansia dalam menyelesaikan permainan *puzzle* secara demonstratif hingga petunjuk dalam memecahkan masalah penyusunan gambar *puzzle*. Evaluasi dilakukan dengan pengamatan terhadap perkembangan kognitif, kemampuan motorik, dan daya ingat lansia. Peningkatan kemampuan dan respon lansia disajikan secara deskriptif sebagai bentuk hasil dan manfaat terapi dalam kegiatan ini.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

Gambar 2. Media *puzzle*Tabel 1. Terapi bermain *puzzle* untuk lansia

KONSEP TERAPI BERMAIN <i>PUZZLE</i>	
Pengertian	Terapi bermain <i>puzzle</i> adalah kegiatan kelompok yang menggunakan media <i>puzzle</i> sebagai stimulasi untuk meningkatkan dan mempertahankan fungsi kognitif lansia secara optimal.
Manfaat	• Meningkatkan daya ingat, konsentrasi, dan kemampuan menyelesaikan masalah. • Meningkatkan keterampilan motorik halus. • Mengurangi stres dan meningkatkan relaksasi. • Meningkatkan kepercayaan diri dan kepuasan.
Sarana dan perlengkapan	• <i>Puzzle</i> dengan tingkat kesulitan sesuai kemampuan lansia. • Meja dan kursi yang nyaman • Stopwatch atau timer (opsional)
Tahapan pelaksanaan	Observasi awal: • Kondisi lansia dan tingkat kemampuan kognitif dan motorik. • Tentukan jenis <i>puzzle</i> yang sesuai dengan tingkat kemampuan pasien. Penjelasan, simulasi dan demonstrasi: • Memberikan petunjuk manfaat terapi <i>puzzle</i> dan simulasi teknik bermain <i>puzzle</i>. • Diskusi pemecahan masalah dasar. Pelaksanaan terapi: • Siapkan <i>puzzle</i> yang telah dipilih. • Bantu lansia jika diperlukan untuk memulai menyusun <i>puzzle</i> dan dorong lansia untuk bekerja secara mandiri, memberikan arahan dan dukungan jika diperlukan. • Perhatikan waktu yang dihabiskan untuk menyelesaikan <i>puzzle</i> dan catat kemajuan pasien dan perubahan dalam kemampuan kognitif dan motorik.

Alfika Safitri*, Nabila Putri, Meisya Ayusetia Nirmala, Luthfi Fajar Juniarta, Fajar Amalia Ramadhani, Fadly Ikhyanuddin, Fadila Fira Damayanti, Jeasyana Aprilia Zahri, Fiki Firmansyah

Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Yatsi Madani
Korespondensi penulis: Alfika Safitri. *Email: alfika470@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i3.3414>

Terapi aktivitas kelompok (TAK) dengan puzzle untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia

Evaluasi	• Beri pujian dan penghargaan atas upaya lansia. • Diskusikan pengalaman lansia dan bagaimana terapi <i>puzzle</i> membantu mereka. • Sesuaikan jenis <i>puzzle</i> dan tingkat kesulitan sesuai dengan perkembangan lansia. • Pastikan lansia merasa nyaman dan tidak mengalami nyeri atau ketidaknyamanan selama terapi. • Perhatikan tanda-tanda kelelahan atau frustrasi, dan istirahatkan lansia jika diperlukan. • Selalu perhatikan keamanan lansia dan hindari situasi yang dapat menyebabkan cedera.
----------	--

HASIL

Secara umum, kegiatan berjalan dengan baik, tertib, dan sesuai dengan rencana yang telah disusun. Pada tahap orientasi, leader melakukan pengenalan diri, menjelaskan tujuan kegiatan, serta menyampaikan manfaat terapi *puzzle* dalam melatih daya ingat, konsentrasi, dan kemampuan berpikir lansia. Sebagian besar lansia terlihat memperhatikan penjelasan dengan baik. Beberapa lansia membutuhkan pengulangan instruksi agar lebih memahami cara bermain dan menyusun *puzzle*.

Pada tahap orientasi, menyampaikan manfaat terapi *puzzle* dalam melatih daya ingat, konsentrasi, dan kemampuan berpikir lansia. Sebagian besar lansia terlihat memperhatikan penjelasan dengan baik. Beberapa lansia membutuhkan pengulangan instruksi agar lebih memahami cara bermain dan menyusun *puzzle*. Pada tahap penerapan, fasilitator membagikan media *puzzle* kepada masing-masing peserta dan menjelaskan cara menyusun gambar sesuai bentuk yang tersedia. Lansia diberikan kesempatan untuk mencoba secara mandiri dengan pendampingan dari fasilitator. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mampu mengenali gambar, mencocokkan bentuk, serta menyusun potongan *puzzle* secara bertahap. Beberapa lansia yang mengalami penurunan konsentrasi atau keterbatasan daya ingat mendapatkan arahan tambahan dari fasilitator. Selama kegiatan berlangsung, lansia terlihat antusias, aktif berdiskusi dengan peserta lain, serta menunjukkan rasa ingin tahu yang tinggi. Pada tahap terminasi, lansia diminta untuk menunjukkan hasil susunan *puzzle* yang telah diselesaikan. Beberapa lansia mampu menyelesaikan *puzzle* dengan baik, sedangkan yang lainnya masih membutuhkan waktu tambahan.

Fasilitator memberikan apresiasi dan penguatan positif kepada seluruh peserta atas partisipasi mereka dalam kegiatan. Selain itu, dilakukan evaluasi singkat terkait perasaan dan pengalaman lansia selama mengikuti kegiatan. Secara keseluruhan, kegiatan ini mampu meningkatkan partisipasi, interaksi sosial, serta melatih kemampuan kognitif lansia melalui aktivitas yang menyenangkan.

PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan kegiatan terapi aktivitas kelompok (TAK) dengan media *puzzle* menunjukkan adanya respons positif dari lansia, terutama dalam aspek perhatian, daya ingat, dan kemampuan pemecahan masalah. Terapi *puzzle* merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif untuk mempertahankan dan meningkatkan fungsi kognitif pada lansia. Stimulasi kognitif melalui aktivitas kelompok seperti *puzzle* bertujuan untuk memberikan rangsangan pada fungsi otak agar tetap aktif. Hal ini sesuai dengan konsep stimulasi kognitif yang menyatakan bahwa aktivitas yang melibatkan konsentrasi, pengenalan pola, serta koordinasi mata dan tangan dapat membantu mempertahankan kemampuan kognitif lansia (Prahasgita, & Lestari, 2023). *Puzzle* termasuk dalam bentuk terapi yang dapat melatih fokus, memori visual, serta kemampuan berpikir logis.

Dari aspek fungsi kognitif, beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi *puzzle* mampu meningkatkan skor fungsi kognitif secara signifikan setelah dilakukan intervensi. Terdapat peningkatan kemampuan kognitif lansia setelah diberikan terapi *puzzle* secara teratur, karena aktivitas tersebut merangsang kerja memori, perhatian, dan kemampuan problem solving.

Alfika Safitri*, Nabila Putri, Meisya Ayusetia Nirmala, Luthfi Fajar Juniarta, Fajar Amalia Ramadhani, Fadly Ikhyanuddin, Fadila Fira Damayanti, Jeasyana Aprilia Zahri, Fiki Firmansyah

Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Yatsi Madani
Korespondensi penulis: Alfika Safitri. *Email: alfika470@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i3.3414>

Terapi aktivitas kelompok (TAK) dengan puzzle untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia

Penggunaan terapi *puzzle* dapat meningkatkan skor MMSE pada lansia dengan gangguan kognitif ringan hingga sedang (Istianti, & Dewi, 2023; Faturrohman, Wijaya, Roni, & Wahdi, 2024; Ferdian, Kurniawan, & Maryoto, 2025). Terdapat peningkatan fungsi kognitif lansia setelah diberikan intervensi, karena kegiatan tersebut melatih konsentrasi dan koordinasi visual-spasial. Selain itu, pemberdayaan lansia melalui terapi jigsaw *puzzle* juga terbukti meningkatkan aspek memori dan perhatian secara signifikan (Permatasari, & Nurapipah, 2024; Noer, Matahati, Hendriko, Rezky, & Ignassia, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa *puzzle*, baik dalam bentuk sederhana maupun modifikasi, efektif sebagai stimulasi kognitif pada lansia.

Dari aspek psikososial, pelaksanaan terapi secara kelompok memberikan kesempatan kepada lansia untuk berinteraksi, berdiskusi, dan saling membantu dalam menyelesaikan tugas. Interaksi sosial yang terjadi selama kegiatan dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi perasaan kesepian. Terapi aktivitas kelompok terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan fungsi kognitif sekaligus interaksi sosial lansia (Merlinda, & Juniarni, 2022; Andriani, Sulistyowati, Patriyani, Tarnoto, Susyanti, Suryanti, & Noer, 2022). Dengan demikian, pendekatan kelompok tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga mendukung kesejahteraan sosial lansia.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan TAK *puzzle* di PSTW Marfati Kota Tangerang sejalan dengan berbagai penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa terapi *puzzle* merupakan intervensi efektif untuk mempertahankan dan meningkatkan fungsi kognitif lansia. Aktivitas ini mudah diterapkan, tidak memerlukan alat yang kompleks, serta dapat dilakukan secara rutin di lingkungan panti sosial maupun komunitas lansia. Oleh karena itu, terapi *puzzle* dapat direkomendasikan sebagai salah satu program rutin dalam upaya pencegahan penurunan fungsi kognitif pada lansia.

SIMPULAN

Kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap fungsi kognitif lansia. Terapi *puzzle* juga memberikan manfaat pada aspek psikososial pada lansia. Lansia tampak lebih antusias, mampu berinteraksi dengan sesama peserta, serta menunjukkan sikap kooperatif selama kegiatan. Aktivitas kelompok ini membantu menciptakan suasana yang menyenangkan dan meningkatkan rasa percaya diri lansia dalam menyelesaikan tugas. Terapi menggunakan media *puzzle* dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif dalam menstimulasi fungsi kognitif, meningkatkan konsentrasi, serta mendukung interaksi sosial lansia di lingkungan panti sosial.

SARAN

Diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan keterampilan dalam melaksanakan terapi aktivitas kelompok (TAK) dan mengembangkan inovasi kegiatan yang dapat membantu mempertahankan dan meningkatkan fungsi kognitif lansia secara berkelanjutan, khususnya dengan media stimulasi kognitif seperti *puzzle*. Diharapkan kegiatan terapi *puzzle* dapat dijadikan sebagai program rutin dalam kegiatan lansia di panti, sebagai upaya untuk mencegah penurunan fungsi kognitif serta meningkatkan aktivitas dan interaksi sosial lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Amira, I., Hendrawati, H., Maulana, I., Sumarni, N., & Rosidin, U. (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan Jiwa Lansia Melalui Deteksi Dini dan Edukasi. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(12), 5532-5540.
- Andriani, R. B., Sulistyowati, D., Patriyani, R. E. H., Tarnoto, K. W., Susyanti, S., Suryanti, S. & Noer, R. M. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Penerbit Adab. Diakses dari: https://books.google.co.id/books?id=ZGBZEAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_atb#v=onepage&q&f=false

Alfika Safitri*, Nabila Putri, Meisya Ayusetia Nirmala, Luthfi Fajar Juniarta, Fajar Amalia Ramadhani, Fadly Ikhyanuddin, Fadila Fira Damayanti, Jeasyana Aprilia Zahri, Fiki Firmansyah

Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Yatsi Madani
Korespondensi penulis: Alfika Safitri. *Email: alfika470@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i3.3414>

Terapi aktivitas kelompok (TAK) dengan puzzle untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia

- Arna, Y. D., Kelabora, J., Ranti, I. N., Fione, V. R., Horhoruw, A., Asmanidar, A., & Ezalina, E. (2024). Bunga Rampai Lansia Dan Permasalahannya.
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2026). Hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS 2025). Diakses dari: <https://web-api.bps.go.id/download.php?f=jCcnpLYcr78kBynqUJT1xjFkajitREdMOTdDVU5>
- Dinas Kesehatan Tangerang Kota. (2022). Jumlah Penduduk Usia Lanjut yang Mendapatkan Layanan Kesehatan. Diakses dari: https://satudata.tangerangkota.go.id/dataset/dVV3YkhpVAvMFN_ybzQvZEtklrdz09/jumlah-penduduk-usia-lanjut-yang-mendapatkan-layanan-kesehatan
- Emilia, N. L., Susanti, H., Putri, Y. S. E., Reni, R., & Mbaloto, F. R. (2026). Optimalisasi Perkembangan Psikososial Lansia melalui Intervensi Edukasi dan Terapi Kelompok Terapeutik. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 6(01), 111-116.
- Enggune, M., Lumi, W. M., Runtu, A. R., Lolowang, N. L., Merentek, G. A., Musak, R. A., & Regar, M. J. (2025). Peningkatan Kesehatan Mental Pada Lanjut Usia Melalui Terapi Aktivitas Kelompok Di Balai Penyantunan Sosial Lanjut Usia Terlantar Senja Cerah Paniki Manado. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 6(3), 3303-3309.
- Faturrohman, R., Wijaya, A., Roni, F., & Wahdi, A. (2024). Asuhan keperawatan gerontik pada pasien demensia dengan masalah keperawatan gangguan memori menggunakan terapi puzzle. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 10(1), 9-17.
- Ferdian, F. R., Kurniawan, W. E., & Maryoto, M. (2025). Asuhan Keperawatan Gangguan Memori Pada Tn. I Dengan Demensia Menggunakan Terapi Bermain Puzzle Di Panti Wredha Nishihara Keiaen. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(9. D), 65-76.
- Istianti, D. W., & Dewi, E. U. (2023). Modifikasi Puzzle untuk Pemeliharaan Fungsi Kognitif pada Lansia di Wilayah DIY: Puzzle Modification for Cognitive Function Maintenance in Older Adults in DIY. *Journal of Health*, 10(02), 149-157.
- Istiqomah, A. (2025). *Pengaruh Puzzle Therapy Terhadap Kemampuan Kognitif Pada Lansia (Di UPT Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jombang)* (Doctoral dissertation, ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang).
- Margiyati, M., Ningrum, T. F., Rahmanti, A., & Lestari, M. I. (2021). Pengaruh Terapi Puzzle Wapuan Terhadap Fungsi Kognitif Lansia Di Posyandu Setyamanunggal Iii. *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sishana*, 3(2), 35-43.
- Martina, S. E., Gultom, R., Sinaga, J., Zalukhu, C. S., Saragi, E. J. T., Sigalingging, E. R. S., ... & Putra, R. P. (2025). Penerapan Terapi Puzzle untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif pada Lansia Demensia di Panti Jompo Taman Bodhi Asri. *AJAD: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(2), 278-282.
- Merlinda, S., & Juniarni, L. (2022). Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok Terhadap Peningkatan Interaksi Sosial Dan Fungsi Kognitif Pada Lansia: Penelitian Quasi-Experiment: The Effect of Group Activity Therapy on Improving Social Interaction and Cognitive Function in the Elderly: Quasi-Experiment. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(3), 34-39.
- Noer, R. M., Matahati, S., Hendriko, A., Rezky, M. C., & Ignassia, M. (2024). Pemberdayaan lansia dalam peningkatan fungsi kognitif lansia melalui focus group discussion dan terapi jigsaw puzzle. *Jurnal Pengabdian Masyarakat 360 Derajat*, 1(2), 7-13.
- Nurleny, N., Hasni, H., Yazia, V., Kontesa, M., & Suryani, U. (2021). Melatih Kognitif Melalui Terapi Puzzle Terhadap Tingkat Demensialansia Dipanti Sosial Tresna Werdha (Pstw) Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariamantahun 2021. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(2), 109-118.

Alfika Safitri*, Nabila Putri, Meisya Ayusetia Nirmala, Luthfi Fajar Juniarta, Fajar Amalia Ramadhani, Fadly Ikhyanuddin, Fadila Fira Damayanti, Jeasyana Aprilia Zahri, Fiki Firmansyah

Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Yatsi Madani
Korespondensi penulis: Alfika Safitri. *Email: alfika470@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i3.3414>

Terapi aktivitas kelompok (TAK) dengan puzzle untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia

- Panggabean, A. R., Manalu, M., & Saragi, M. M. (2025). Penerapan Range Of Motion Dengan Nyeri Kronis Pada Lansia Osteoarthritis Di Puskesmas Tukka Kecamatan Tukka Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2025 (Doctoral dissertation, Politeknik Kesehatan Medan Kementerian Kesehatan).
- Permatasari, L. I., & Nurapipah, M. (2024). Pengaruh Pemberian Chromotherapy (Terapi Warna) dan Permainan Puzzle Jigsaw O'Clock terhadap Fungsi Kognitif Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 16(3), 1003-1012.
- Prahasasgita, M. S., & Lestari, M. D. (2023). Stimulasi Fungsi Kognitif Pada Lanjut Usia Di Indonesia: Tinjauan Literatur. *Buletin Psikologi*, 31(2), 247-264.
- Puspitosari, A., & Nurhidayah, N. (2025). Pengaruh Stimulasi Sensori Dengan Metode Terapi Kelompok Terhadap Skor Geriatric Depression Scale Pada Lansia Di Komunitas. *Jurnal kesehatan komunitas (Journal of community health)*, 11(1), 141-148.
- Putri, R. M., Lutfi, A., & Alini, A. (2020). Pengaruh Terapi Back Massage Terhadap Penurunan Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Lansia. *Jurnal Ners*, 4(2), 40-46.
- Ramdhani, F., Putri, H. M., Agustin, P., Putri, S., & Wokas, S. P. J. (2024). Demensia pada lansia: Pengaruh terapi puzzle terhadap fungsi kognitif lansia.
- Ruriyanty, N. R., Basit, M., Andi, A., Nadya, H. E., & Teddyansyah, T. (2023). Terapi aktivitas kelompok terapan "terapi seni mewarnai pada lansia". *Jurnal Suaka Insan Mengabdikan (JSIM)*, 5(2), 18-24.
- Sari, G. N. (2025). Implementasi Pemberian Terapi Puzzle Dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif Pada Lansia Dengan Demensia Di Balai Pelayanan Sosial Tresna Wredha (Bpstw) Abiyoso Yogyakarta (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Klaten).
- Susanti, A., Ahnafani, M. N., Rahman, S., & Anshori, M. (2024). Terapi Modalitas Bermain Puzzle Pada Lansia Di Wisma Kenanga Panti Perlindungan Dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budi Sejahtera Banjarbaru. *Majalah Cendekia Mengabdikan*, 2(4), 221-226.
- Tiocosby, J. M., Akram, N. Z., & Sartika, A. (2025). The Effect of Brain Game Puzzle Intervention on Cognitive Function in Elderly Residents at the Karawang Social Rehabilitation Center for the Elderly. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (JKF)*, 8(1), 56-62.
- Wahyuningsih, T., & Aryanti, D. (2024). Terapi Bermain Puzzle untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif Lansia. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES"(Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 15(3), 377-380.
- World Health Organization. (2025). Ageing and health. Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Wulandari, P. S. (2025). Pengaruh Terapi Puzzle Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia Dengan Demensia Di Upt Pstw Banyuwangi.

Alfika Safitri*, Nabila Putri, Meisya Ayusetia Nirmala, Luthfi Fajar Juniarta, Fajar Amalia Ramadhani, Fadly Ikhyanuddin, Fadila Fira Damayanti, Jeasyana Aprilia Zahri, Fiki Firmansyah

Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Yatsi Madani
Korespondensi penulis: Alfika Safitri. *Email: alfika470@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i3.3414>