



## OPTIMALISASI PENCEGAHAN DEMENSIA PADA LANSIA DENGAN PERMAINAN KARTU NOSTALGIA (PAKARNO)

Chindy Maria Orizani<sup>1)\*</sup>, Wahyu Dini Candra Susila<sup>2)</sup>, Iswati<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Prodi S1 Keperawatan, STIKES Adi Husada, Surabaya

<sup>2)</sup> Prodi Profesi Ners, STIKES Adi Husada, Surabaya

<sup>3)</sup> Prodi D3 Keperawatan, STIKES Adi Husada, Surabaya

\*Penulis Korespondensi, E-mail : [chindy@adihusada.ac.id](mailto:chindy@adihusada.ac.id)

Submitted: 25 September 2024, Revised: 1 Oktober 2024, Accepted: 2 Oktober 2024.

### ABSTRACT

**Introduction & Aim:** According to WHO, dementia is a neurodegenerative syndrome that arises due to a chronic and progressive disorder accompanied by impaired multiple sublime functions such as calculation, learning capacity, language, and decision making. The number of people with dementia in Indonesia is 1.2 million and Indonesia is included in the top ten countries with the highest dementia in the world and Southeast Asia in 2020. The phenomenon that occurs in the field shows that the decline in cognitive function in the elderly has not received maximum treatment. This community service activity aims to apply the use of the Nostalgia Card Game (PAKARNO) to prevent dementia in the elderly. **Method of Activity:** Community service is carried out by conducting education, demonstration and redemonstration with the Nostalgia Card Game (PAKARNO) as a form of prevention of dementia in the elderly. The number of respondents was 30 elderly people who were members of the Elderly Posyandu. **Results:** The results of the Wilcoxon sign-rank test showed an increase in knowledge about dementia with a p-value of 0.03 and skills with a p-value of 0.01, as well as a chi-square test on increase attitudes with a p-value of 0.01. **Discussion:** The success of the Reminiscence therapy program through nostalgic card games (PAKARNO) memory management in the elderly with dementia cannot be separated from the ability to remember events or events in the past so that it makes the respondent's commitment to be able to carry out therapy properly.

**Keywords:** Dementia, Elderly, Reminiscence

### ABSTRAK

**Pendahuluan & Tujuan:** Menurut WHO, demensia adalah sindrom neurodegeneratif yang timbul karena adanya kelainan yang bersifat kronis dan progresifitas disertai dengan gangguan fungsi luhur multiple seperti kalkulasi, kapasitas belajar, bahasa, dan mengambil keputusan. Jumlah penderita demensia di Indonesia sebanyak 1,2 juta jiwa dan Indonesia masuk dalam sepuluh negara dengan demensia tertinggi di dunia dan Asia Tenggara pada tahun 2020. Fenomena yang terjadi di lapangan menunjukkan bahwa penurunan fungsi kognitif pada lansia belum mendapatkan penanganan yang maksimal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengaplikasikan penggunaan Permainan Kartu Nostalgia (PAKARNO) untuk mencegah demensia pada lansia. **Metode Pelaksanaan:** Pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan melakukan edukasi, demonstrasi dan redemonstrasi dengan Permainan Kartu Nostalgia (PAKARNO) sebagai bentuk pencegahan kejadian demensia pada lansia. Adapun jumlah responden yaitu 30 lansia yang tergabung dalam anggota Posyandu Lansia. **Hasil Kegiatan:** Hasil uji wilcoxon sign-rank test terdapat peningkatan pengetahuan tentang demensia dengan nilai  $p=0,03$  dan keterampilan dengan nilai  $p=0,01$  serta uji chi-square pada peningkatan sikap dengan nilai  $p=0,01$ . **Diskusi:** Keberhasilan program terapi Reminiscence melalui permainan kartu nostalgia (PAKARNO) manajemen daya ingat pada lansia dengan demensia tidak lepas dari kemampuan mengingat dalam peristiwa atau kejadian dimasa lampau tindakan tersebut sehingga membuat komitmen responden untuk dapat menjalankan terapi dengan baik.

**Kata kunci:** Demensia, Lansia, Reminiscence.

### 1. PENDAHULUAN

Demensia, menurut WHO, merupakan sindrom neurodegeneratif yang muncul akibat kelainan kronis dan progresif, ditandai dengan gangguan fungsi kognitif yang kompleks seperti kemampuan menghitung, belajar, berbahasa, dan pengambilan keputusan.



Meskipun kesadaran penderita tetap utuh, gangguan kognitif sering disertai dengan masalah dalam pengendalian emosi, perilaku, dan motivasi. Penurunan fungsi kognitif pada lansia, terutama yang mengalami demensia, dapat berdampak signifikan pada aktivitas sehari-hari mereka. Selain itu, kemampuan berinteraksi sosial juga dapat mengalami penurunan (Rakesh et al., 2017).

Menurut Laporan Alzheimer's Disease International (ADI) tahun 2016, terdapat sekitar 1,2 juta penderita demensia di Indonesia, menjadikannya salah satu dari sepuluh negara dengan jumlah penderita demensia tertinggi di dunia dan Asia Tenggara pada tahun 2020 (Livingston et al., 2020). Perubahan fungsi kognitif dapat dimulai dengan gejala mudah lupa, yang merupakan bentuk gangguan kognitif paling ringan. Sekitar 39% orang berusia 50-59 tahun mengalami gejala ini, dan angka tersebut meningkat menjadi lebih dari 85% pada individu berusia di atas 80 tahun. Pada tahap ini, meskipun seseorang masih dapat berfungsi dengan normal, mereka mengalami kesulitan dalam mengingat informasi yang telah dipelajari. Jika populasi yang berusia di atas 60 tahun di Indonesia mencapai 7% dari total penduduk, maka sekitar 3% dari mereka mengalami keluhan mudah lupa. Gejala ini dapat berkembang menjadi Gangguan Kognitif Ringan (*Mild Cognitive Impairment*) dan pada akhirnya berlanjut ke demensia, yang merupakan kemunduran intelektual yang berat dan progresif, mengganggu fungsi sosial, pekerjaan, serta aktivitas sehari-hari seseorang.

Gangguan kognitif dapat dicegah dengan meningkatkan aktivitas fisik dan mental yang melibatkan kedua belah otak, kanan dan kiri (Umam et al., 2021). Namun, kenyataannya, penurunan fungsi kognitif pada lansia masih kurang mendapatkan penanganan yang optimal. Metode yang digunakan saat ini memiliki kelemahan yang membuat pencapaian tujuan peningkatan fungsi kognitif menjadi kurang maksimal. Oleh karena itu, teknik untuk meningkatkan fungsi kognitif lansia perlu dirancang agar lebih mudah dan efektif. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah terapi Reminiscence.

*Reminiscence* merupakan salah satu metode intervensi yang efektif untuk lansia yang mengalami demensia, atau perawatan jangka panjang dengan ciri khas mengingat kembali peristiwa masa lampau atau menggunakan media tertentu sehingga lansia dapat mengekspresikan perasaannya, meningkatkan rasa percaya diri dan perasaan dihargai. Hal ini akan berdampak pada munculnya strategi koping positif, sehingga mempengaruhi persepsi dan emosi lansia dalam menghadapi berbagai masalah (Wilson et al., 2021). Salah satu bentuk penerapan terapi *reminiscence* menggunakan media puzzle, yang telah terbukti secara signifikan untuk meningkatkan daya ingat pada lansia dengan demensia (Damayanti et al., 2023).

Maka dari itu upaya untuk mengatasi gangguan demensia pada lansia tim pelaksana menyusun sebuah permainan yaitu Permainan Kartu Nostalgia (PAKARNO) dimana permainan tersebut dapat membantu lansia untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia dengan mengingat kejadian yang lalu dengan harapan bisa mengurangi angka demensia pada lansia di daerah setempat.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini menggunakan pendekatan Perencanaan, Implementasi dan Evaluasi (PIE). Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan selama 4 minggu di RW 7, Kelurahan



Simokerto, Kecamatan Simokerto, Kota Surabaya, Jawa Timur. Tim pelaksana melakukan identifikasi dan wawancara dengan Ketua RW dan Kader Posyandu Lansia. Hasil wawancara menunjukkan bahwa kebutuhan lansia di Posyandu Lansia RW 7 yaitu perlunya diberikan edukasi yang menyenangkan untuk mencegah demensia pada lansia. Kemudian tim pelaksana melakukan identifikasi kebutuhan tersebut dan menyusun intervensi yang sesuai dan berdasarkan *evidence based practice*, seperti yang ditunjukkan dalam penelitian Damayanti et al. (2023) yang telah menggunakan terapi bermain puzzle untuk meningkatkan daya ingat pada lansia dengan demensia.

Tim pelaksana menyusun edukasi yang menyenangkan dengan media kartu. Setelah mengidentifikasi permasalahan, menentukan intervensi dan mendapatkan izin pelaksanaan pengabdian masyarakat di Kelurahan Simokerto, Kota Surabaya sebagai mitra pengmas leh PPM STIKES Adi Husada, tim pelaksana mengurus izin pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berdasarkan surat tugas No. 88/PPM/STIKES-I/2023.

Tahapan implementasi pengabdian kepada masyarakat dimana tim pelaksana melakukan edukasi, demonstrasi dan redemonstrasi dengan Permainan Kartu Nostalgia (PAKARNO) sebagai bentuk pencegahan kejadian demensia pada lansia. Adapun jumlah responden yaitu 30 lansia yang tergabung dalam anggota Posyandu Lansia di RW 7, Kelurahan Simokerto, Kecamatan Simokerto, Kota Surabaya. Tim memberikan edukasi dalam sekali pertemuan selama 60 menit yang terdiri dari Sesi 1 penjelasan materi tentang demensia, Sesi 2 penjelasan penggunaan Media PAKARNO dan Sesi 3 adalah redemonstrasi responden untuk bisa melakukan bersama sesama rekan lansia. Pada Sesi 1, materi yang disampaikan meliputi definisi, etiologi, mekanisme kejadian, komplikasi, pencegahan dan penatalaksanaan demensia. Sesi 2, tim pelaksana menjelaskan bentuk, fungsi dan cara kerja media PAKARNO kepada responden. Sesi 3 merupakan bentuk pengulangan penggunaan dan penjelasan media PAKARNO yang dilakukan oleh sesama responden.

Tahapan berikutnya adalah evaluasi penggunaan media PAKARNO sebagai permainan edukatif yang dapat mencegah demensia pada lansia. Evaluasi dilaksanakan pada pertemuan ketiga setelah pelaksanaan Sesi 3, dimana responden mengisi kuesioner perilaku pencegahan demensia meliputi kuesioner pengetahuan, sikap dan keterampilan yang telah dimodifikasi (Nursalam, 2017).

### 3. HASIL KEGIATAN

#### 1. Analisis Situasi



Gambar 1. Dokumentasi Pengabdian



Gambar 2. Kartu Nostalgia (PAKARNO)



Gambar 1 menunjukkan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat edukasi dan bermain PAKARNO. Gambar 2 merupakan cuplikan media Permainan Kartu Nostalgia (PAKARNO). Kegiatan pengmas dilaksanakan di Balai RT 01 RW 07, Wilayah Donokerto, Kelurahan Kapasan, Kecamatan Simokerto, Kota Surabaya. Berdasarkan survei awal menunjukkan perlunya edukasi dan upaya pencegahan demensia pada lansia di posyandu lansia. Kegiatan posyandu lansia dilaksanakan sebulan sekali sesuai prosedur yaitu lima meja.

## 2. Karakteristik Lansia

**Tabel 1. Karakteristik Lansia**

No.	Data	F	%
1.	Usia		
	60-69 tahun	21	70
	70-79 tahun	7	23,3
	≥ 80 tahun	2	6,7
	Jumlah	30	100
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	12	40
	Perempuan	18	60
	Jumlah	30	100
3	Pendidikan terakhir		
	SD	1	3,2
	SMP	8	26,7
	SMA	21	70
	Jumlah	30	100

Data menunjukkan mayoritas responden di Posyandu Lansia berusia 60-69 tahun sebanyak 21 responden (70%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 18 responden (60%), berpendidikan terakhir SMA sebanyak 21 responden (70%).

## 2. Perubahan Perilaku Lansia tentang Pencegahan Demensia

**Tabel 2. Distribusi frekuensi variabel perilaku sebelum dan sesudah diberikan PAKARNO**

No.	Variabel	Pre-test		Post-test		p-value
		F	%	F	%	
1.	Pengetahuan					0,03
	Baik	2	6,7	22	73,3	
	Cukup	18	60	8	26,7	
	Kurang	10	33,3	0	0	
	Jumlah	30	100	30	100	
2	Sikap					0,01
	Baik	6	20	28	93,3	
	Kurang	24	80	2	6,7	
	Jumlah	30	100	30	100	
3	Keterampilan					0,01
	Baik	5	16,7	21	70	
	Cukup	13	43,3	9	30	
	Kurang	12	40	0	0	
	Jumlah	30	100	30	100	



Data menunjukkan sebagian pengetahuan sebelum diberikan edukasi dan bermain PAKARNO tentang pencegahan demensia sebanyak 18 responden adalah cukup (60%), kemudian setelah diberikan edukasi dan bermain PAKARNO sebanyak 22 responden menunjukkan pengetahuan baik (73,33%). Data variabel sikap menunjukkan sebagian besar adalah kurang sebelum diberikan edukasi dan bermain PAKARNO, kemudian setelah diberikan edukasi dan bermain PAKARNO hampir seluruh responden yaitu 28 menunjukkan sikap baik (73,33%). Data variabel keterampilan menunjukkan sebagian responden sebelum intervensi menunjukkan cukup sebanyak 13 responden (43,3%), setelah mendapatkan intervensi edukasi dan bermain PAKARNO menunjukkan 21 responden keterampilan baik (70%). Ketiga variabel menunjukkan peningkatan setelah mendapatkan edukasi dan bermain PAKARNO dengan  $p < 0,05$ .

#### 4. PEMBAHASAN

Hasil evaluasi selama mengikuti permainan Kartu Nostalgia (PAKARNO), responden mendengarkan penjelasan edukasi dengan baik dan aktif mengikuti instruksi dalam bermain PAKARNO. Responden menyatakan senang karena tidak hanya mendapatkan edukasi yang klasikal namun ditambah dengan kegiatan bermain, selama ini dalam kegiatan posyandu lansia berjalan sesuai agenda rutin yang meliputi pendaftaran, pengukuran tinggi badan dan berat badan, pengecekan kadar gula darah, penyuluhan kesehatan dan pengobatan sederhana. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan perubahan yang cukup signifikan, pengetahuan pada sebagian besar responden setelah mendapatkan edukasi sebanyak 22 responden menunjukkan pengetahuan baik (73,33%), demikian juga aspek sikap sebanyak 28 responden menunjukkan sikap baik (73,33%).

Bermain PAKARNO merupakan upaya pencegahan demensia dengan melatih kognitif responden dimana bermain PAKARNO dapat melatih kemampuan mengingat responden dan mengungkapkan cerita di setiap gambar. Hal tersebut terjadi karena terapi reminiscence melalui PAKARNO mengajak responden untuk dapat mengingat kejadian masa lampau dengan merelaksasi pikiran dan mengubah respon terhadap penyakit yang diderita (Redulla, 2020). Proses penuaan dapat menyebabkan penurunan kemampuan kognitif dan memori. Masalah kesehatan kronis sering kali menyertai penurunan kognitif (Hasanah et al., 2013). Gejala awal penurunan kognitif ringan meliputi melambatnya proses berpikir, kurangnya penggunaan strategi memori yang efektif, kesulitan dalam berkonsentrasi, mudah teralih oleh hal-hal yang kurang penting, serta memerlukan waktu lebih lama untuk mempelajari hal-hal baru (Firna & Pradana, 2021). Meskipun gejala ini umum terjadi pada lansia, penting untuk diingat bahwa mereka dapat berpotensi mengarah pada demensia dan kepikunan, yang berdampak signifikan pada kehidupan sehari-hari.

Setelah mendapatkan intervensi edukasi dan bermain PAKARNO menunjukkan 21 responden memiliki keterampilan baik (70%). Variabel ini menunjukkan peningkatan setelah mendapatkan edukasi, responden diajak bermain melalui permainan kartu nostalgia (PAKARNO) untuk mengingat kenangan dan peristiwa di masa lampau, merilekskan pikiran dan membayangkan hal yang terjadi di masa lampau (Damayanti et al., 2023). Responden mengungkapkan rasa sering lupa-ingat berkurang, bisa menerima kenyataan bahwa penyakit yang dideritanya sekarang merupakan akibat penurunan fungsi daya ingat dan faktor umur. Hal ini menunjukkan perubahan perilaku pada responden



dalam upaya manajemen daya ingat secara efektif. Penggunaan terapi Reminiscence melalui permainan kartu nostalgia (PAKARNO) adalah suatu upaya untuk membawa daya ingat klien yang bertujuan untuk membantu klien mengingat kembali peristiwa di masa lampau (Park et al., 2019).

Keberhasilan program terapi *Reminiscence* melalui permainan kartu nostalgia (PAKARNO) manajemen daya ingat pada lansia dengan demensia tidak lepas dari kemampuan mengingat dalam peristiwa atau kejadian dimasa lampau tindakan tersebut sehingga membuat komitmen responden untuk dapat menjalankan terapi dengan baik. Kepercayaan responden melalui terapi Reminiscence terjalin dengan baik sehingga terciptalah kenyamanan saat responden menjalani terapi ini. Kenyamanan tersebut dapat menimbulkan keefektifan kemampuan daya ingat responden (Schweitzer & Bruce, 2008). Terapi kenangan memberikan berbagai efek positif bagi penderita demensia, terutama dalam aspek kualitas hidup, kognisi, komunikasi, dan suasana hati. Terapi ini dapat dilakukan secara rutin oleh pengasuh di lingkungan tempat tinggal pasien, sehingga mendukung kesejahteraan lansia (Rusjini & Kariasa, 2023)

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Program edukasi dan bermain Kartu Nostalgia (PAKARNO) efektif dimana permainan tersebut dapat membantu lansia untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia dengan mengingat kejadian yang lalu dengan harapan bisa mengurangi angka demensia pada lansia di daerah setempat. Bermain Kartu Nostalgia (PAKARNO) diharapkan dapat menjadi alternatif kegiatan pengisi waktu luang pada pengunjung posyandu lansia sambil menunggu proses pemeriksaan dan digunakan sebagai upaya pencegahan demensia.

### Ucapan Terima Kasih

Tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada seluruh kader dan responden pada Posyandu Lansia di RW 7, Kelurahan Simokerto, Kecamatan Simokerto, Kota Surabaya, Jawa Timur. Terima kasih juga disampaikan pada Selvina Sanjaya, Ingrid Thissa Mandey, Yanuar Intaniah, Frischa Ananda PH, Nabiilah Ria Ifada, Yusnie Luthfia P.

## DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti, F. E., Izzah, U., & Rika, D. artini. (2023). Pengaruh Terapi Bermain Puzzle terhadap Lansia dengan Demensia. *Nursing Information Journal*, 2(2), 57–61. <https://doi.org/10.54832/nij.v2i2.300>
- Firna, F. D. S., & Pradana, A. A. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Terhadap Pencegahan Demensia pada Lansia : Telaah Literatur. *Public Health and Safety International Journal*, 1(02), 27–34. <https://doi.org/10.55642/phasij.v1i02.117>
- Hasanah, N., Pradikta, A., & Wuryaningsih, S. H. (2013). Hubungan Pengetahuan Tentang Demensia dengan Upaya Pencegahan Demensia pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Poltekes Kemenkes Surabaya*, VI(3), 134–137.
- Livingston, G., Huntley, J., Sommerlad, A., Ames, D., Ballard, C., Banerjee, S., Brayne, C., Burns, A., Cohen-Mansfield, J., Cooper, C., Costafreda, S. G., Dias, A., Fox, N., Gitlin, L.



- N., Howard, R., Kales, H. C., Kivimäki, M., Larson, E. B., Ogunniyi, A., ... Mukadam, N. (2020). Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. *The Lancet*, 396(10248), 413–446. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30367-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30367-6)
- Nursalam. (2017). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- Park, K., Lee, S., Yang, J., Song, T., & Hong, G. R. S. (2019). A systematic review and meta-Analysis on the effect of reminiscence therapy for people with dementia. *International Psychogeriatrics*, 31(11), 1581–1597. <https://doi.org/10.1017/S1041610218002168>
- Rakesh, G., Szabo, S. T., Alexopoulos, G. S., & Zannas, A. S. (2017). Strategies for dementia prevention: latest evidence and implications. *Therapeutic Advances in Chronic Disease*, 8(8–9), 121–136. <https://doi.org/10.1177/2040622317712442>
- Redulla, R. (2020). Reminiscence Therapy for Dementia. *Issues in Mental Health Nursing*, 41(3), 265–266. <https://doi.org/10.1080/01612840.2019.1654572>
- Rusjini, R., & Kariasa, I. M. (2023). Peningkatan Kesejahteraan dan Kualitas Hidup Terkait Kesehatan Pada Penderita Demensia Alzheimer Dengan Terapi Kenangan: Tinjauan Sistematis. *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 8(2), 337–350. <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/%0Ahttps://sinta.kemdikbud.go.id/journals/profile/1162>
- Schweitzer, P., & Bruce, E. (2008). *Reminiscence therapy for dementia—Meta analysis*. Jessica Kingsley Publisher.
- Umam, K., Suryadi, B., & Daeli, W. (2021). Senam Otak dapat Meningkatkan Fungsi Kognitif Lansia Penderita Demensia. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(01), 10–15.
- Wilson, T., Sum Nok, P., Rathi, M., Ee Heok, K., & Xi Vivien, W. (2021). The effectiveness of reminiscence-based intervention on improving psychological well-being in cognitively intact older adults: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 114. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103847>