

Pendampingan Lansia dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif dengan Metode Mewarnai Gambar

Lilik Pranata¹, Sri Indaryati², Aniska Indah Fari³

Abstrak: Tujuan kegiatan ini dilakukan untuk meningkat kemampuan kognitif lansia dengan cara mendampingi dengan mewarnai gambar, peserta kegiatan adalah lansia di atas 50 tahun dengan kriteria mampu menggerakkan tangan dan tidak bedrest yang ada di panti sosial lansia, metode yang digunakan dengan cara memberikan penjelasan tentang gangguan fungsi kognitif pada lansia, kemudian memberikan pendampingan mewarnai gambar. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa setelah adanya pendampingan mewarnai gambar ada perubahan fungsi kognitif lebih baik, walaupun tidak signifikan, ini menunjukkan bahwa pendampingan sangat penting dilakukan untuk lansia guna lebih cepat memahami apa yang di ajarkan dan yang di dampingi.

Kata kunci : *Lansia; Fungsi Kognitif; Mewarnai Gambar*

Abstract: *Agging is a certainty that will be accepted by humans, which cannot be avoided, when experiencing aging, many people experience changes in function and decline, namely physically and mentally, as for mentally, one of them is cognitive which can interfere with the daily activities of the elderly, this activity carried out to increase the cognitive ability of the elderly by assisting the elderly by coloring pictures, the results of the activity show that after assistance in coloring the pictures there are changes in cognitive function even though they are not significant, this shows that assistance is very important for the elderly to understand more quickly what is being taught and what is being taught. accompanied.*

Keywords: *Elderly; Cognitive Function; Coloring Pictures;*

¹ Universitas Katolik Musi Charitas, Jln.Kol.H Burlian Km 7, Palembang, Indonesia lilikpranataukmc@gmail.com

² Universitas Katolik Musi Charitas, Jln.Kol.H Burlian Km 7, Palembang, Indonesia sriin_iin@yahoo.com

³ Universitas Katolik Musi Charitas, Jln.Kol.H Burlian Km 7, Palembang, Indonesia, aniska@ukmc.ac.id

A. Pendahuluan

Meningkatnya jumlah lansia di Indonesia, dan meningkatnya angka usia hidup di Indonesia, Penuaan bukanlah suatu penyakit melainkan suatu proses dimana berkurangnya daya tahan tubuh seseorang dalam menghadapi rangsangan dari dalam tubuh maupun luar tubuh. Orang lanjut usia akan mengalami proses menua yaitu suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri/mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Azizah & Lilik Ma'rifatul 2011).

Proses menua (*Aging Process*) merupakan proses alamiah yang berlanjut atau terus-menerus dimulai sejak lahir yang dialami oleh setiap makhluk hidup (Muhith, A., & Siyoto 2016). Lansia adalah keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologis, kegagalan ini berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual (Efendi, F. 2009).

Hasil studi pendahuluan sebelum dilakukan Pkm, tim melihat ada beberapa lansia yang mengalami fungsi kognitif dengan skrining awal menggunakan MMSE, setelah mendapatkan data bahwa memang jarang dilakukan kegiatan aktivitas –aktivitas yang dapat meningkatkan fungsi kognitif. Maka tim Pkm tertarik untuk memberikan proses tentang pendampingan yang dapat meningkatkan fungsi kognitif pada lansia, salah satunya adalah mewarnai gambar. Kegiatan pendampingan akan mempermudah lansia dalam menerima kegiatan yang dilakukan.

B. Metode Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan dengan memberikan penjelasan terlebih dahulu tentang fungsi kognitif, kemudian di berikan pendampingan dengan mewarnai gambar, adapun gambar yang digunakan setiap lansia sama jenis dan tipenya, kemudian untuk yang di gunakan buah, hewan, pemandangan, kegiatan dilakukan pada bulan Desember 2019, selama 2 minggu setiap hari, Jumlah 15 lansia yang mengikuti kegiatan, dengan kriteria lansia di atas 50 tahun dan mampu untuk mewarnai gambar (menggerakkan tangan). Sebelum dilakukan kegiatan mewarnai gambar dilakukan pretest dan

posttest setelah kegiatan dengan menggunakan instrumen MMSE, MMSE merupakan suatu instrumen untuk melihat fungsi kognitif baik orientasi tempat, matematik, dan memori.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Hasil kegiatan mengunakan instrumen MMSE sebelum dan setelah dilakukan pendampingan mewarnai gambar.

Tabel 3. Nilai MMSE Pretes Sebelum Dilakukan mewarnai gambar Pada Lansia

No	Kategori	Frekwensi	Presentasi (%)
1	Gangguan Kognitip Ringan	2	13.3
2	Gangguan Kognitip Sedang	7	46.7
3	Gangguan Kognitip Berat	6	40
	Total	15	100

Dari hasil tersebut di dapatkan data sebagai berikut pada lansia saat dilakukan pretest sebelum mewarnai gambar dengan gangguan kognitif ringan sebesar 2 orang (13.3%), gangguan sedang 7 orang (46.7 %) dan gangguan berat 6 orang (40%)

Tabel 4. Nilai MMSE Posttes setelah Dilakukan mewarnai gambar Pada Lansia

No	Kategori	Frekwensi	Presentasi (%)
1	Gangguan Kognitip Ringan	6	40
2	Gangguan Kognitip Sedang	7	46.7
3	Gangguan Kognitip Berat	2	13.3
	Total	15	100

Dari hasil tersebut di dapatkan data sebagai berikut pada lansia saat dilakukan pretest setelah mewarnai gambar dengan

gangguan kognitif ringan sebesar 6 orang (40%), gangguan sedang 7 orang (46.7 %) dan gangguan berat 2 orang (13.3%)

Tabel 5. Evaluasi kegiatan Pkm

No	Kategori	Frekwensi	Presentasi (%)
1	Sangat menarik	12	80
2	Menarik	2	13.3
3	Kurang menarik	1	6.7
	Total	15	100

Dari hasil tersebut di dapatkan data sebagai berikut hasil evaluasi kegiatan PkM yang dilakukan adalah sangat menarik 12 orang (80%), menarik 2 Orang (13.1), kurang menarik 1 orang (6.7 %)

2. Pembahasan

Hasil tersebut adanya peningkatan setelah di berikan pendampingan pada lansia yang mewarnai gambar dilihat dari hasil MMSE, walaupun tidak signifikan, Pendampingan adalah salah satu bentuk yang paling tepat untuk memberikan pemahaman pada lansia (Hardika & Pranata 2019). Lansia membutuhkan bantuan untuk penerima perawatan, Kebutuhan informasi ini digunakan oleh rehabilitasi perawat dan profesional perawatan kesehatan lainnya untuk mengembangkan materi pendidikan dan intervensi suportif (Steiner et al. 2016).

Kegiatan penerapan *art therapy* membuat colet merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah demensia jikalau dijalankan secara teratur dan terus-menerus (Ulfiana 2020). Aktivitas melukis memiliki korelasi dengan fungsi neurokognitif. Semakin lama pengalaman melukis yang dilakukan sepanjang hidupnya maka semakin tinggi skor MMSE yang didapatkan (Putri 2019) tidak terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik antara sebelum dan sesudah diberikan terapi warna Mandala (Ayu TP et al. 2019).

Tidak terdapat perbedaan antara tingkat kecemasan anak usia prasekolah saat hospitalisasi sebelum dan setelah dilakukan terapi bermain mewarnai gambar (Hartini & Winarsih 2019). Adanya peningkatan yang baik saat lansia melakukan kegiatan-kegiatan yang dapat memebtu fungsi kognitif (Lilik Pranata, Dhenni koerniawan 2019). Dari hasil pkm atau riset, bahwa kegiatan mewarnai gambar tidak mengalami signifikan perubahan pada fungsi kognitif, tetapi kita bisa tetap lakukan pada lansia, selain sebagai fungsi kognitif juga sebagai fungsi referesing / hiburan lansia ketika mewarnai gambar.

D. Simpulan

Hasil kesimpulan pada kegiatan PkM sebelum pendampingan mewarnai gambar dan setelah mewarnai gambar adanya perubahan fungsi kognitif, walaupun tidak signifikan untuk perubahan, ini menyatakan bahwa perlu adanya pendampingan lansia dalam melakukan aktivitas, pada kegiatan mewarnai sangat baik untuk fungsi kognitif pada lansia.

Ucapan Terima Kasih

Kami ucapkan terima kasih kepada ketua Prodi Ilmu Keperawatan Dan Ners, dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan kepala LPPM Unika Musi Charitas.

Daftar Pustaka

- Ayu TP, N.R.I., Setyaningsih, R.D. & Sukmaningtyas, W., 2019. Pemberian terapi warna mandala dan peningkatan fungsi kognitif pada lansia dengan demensia. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 14(2), pp.127–134.
- Azizah & Lilik Ma'rifatul, 2011. *Keperawatan LanjutUsia. Edisi 1*, Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Efendi, F., & M., 2009. *Keperawatan Kesehatan Komunitas*, Jakarta: Salemba Medika.
- Hardika, B.D. & Pranata, L., 2019. Pendampingan senam lansia dalam meningkatkan kualitas tidur. *Journal of Character education society*, 2(2), pp.34–38. Available at: <http://journal.ummat.ac.id/index.php/JCES/article/view/1474>.
- Hartini, S. & Winarsih, B.D., 2019. Perbedaan Tingkat Kecemasan Anak Usia Prasekolah Saat Hospitalisasi Sebelum Dan Setelah Dilakukan Terapi Bermain Mewarnai Gambar Di Ruang Bogenvile Rsu Kudus. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 8(1), p.45.
- Lilik Pranata, Dheni koerniawan, N. elisabeth D., 2019. Efektifitas Rom Terhadap Gerak Rentang Sendi Lansia. *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*, 5(1), pp.110–117. Available at: <http://conference.unsri.ac.id/index.php/SNK/article/viewFile/1636/880>.
- Muhith, A., & Siyoto, S., 2016. *Pendidikan Keperawatan Gerontik*, yogyakarta: Andi Offset.
- Putri, N.L.P.D.S.K.W.A.A.P.L.M.O.A.A.A.M., 2019. Korelasi Antara Aktivitas Seni Lukis dengan Fungsi Neurokognitif Pada Lansia Pelukis Wayang Kamasan Di Desa Kamasan Klungkung. *Medicina*, 50(1), pp.46–51.

- Steiner, V., Pierce, L.L. & Salvador, D., 2016. Information Needs of Family Caregivers of People with Dementia. *Rehabilitation Nursing*, 41(3), pp.162–169.
- Ulfiana, E. ;Kusnul C.R., 2020. Penerapan Art Therapy Membatik Colet Sebagai Upaya Memelihara Fungsi Kognitif Lansia Di Posyandu Barokah, Kelurahan Klampis Ngasem, Kecamatan Sukolilo, Kota Surabaya, Provinsi Jawa Timur: The Application of Art Therapy Batik Colet as An Effort to Maintain. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 6(1), pp.41–45.