

INITIUM COMMUNITY JOURNAL

<https://journal.medinerz.org/index.php/ICJ>

e-ISSN : 2798-9143

Kata kunci : Fungsi Kognitif, Lansia, Kerajinan Tangan,

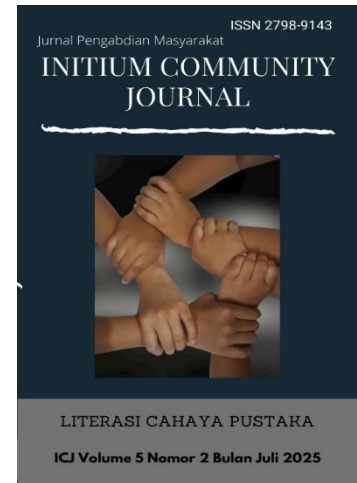
Terapi Okupasi, Keperawatan Gerontik

Keywords: *Cognitive Function, Elderly, Handicraft,*

Occupational Therapy, Gerontological Nursing

Korespondensi Penulis:

magdalenasucii@gmail.com



PENINGKATAN FUNGSI KOGNITIF LANSIA MELALUI KEGIATAN *ART AND CRAFT*

**Rachmawaty M Noer¹ Magdalena Suci², Novia Ramadhani Fithri³, Erni Aprilyanti⁴,
Tania Fransiska⁵, Mira Agusthia⁶ Yulianti Wulandari⁶**

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Awal Bros

Email: rachmawatymnoer1977@gmail.com, magdalenasucii@gmail.com*,
agusthiamira@gmail.com, wwaelan@gmail.com

Abstrak:

Penuaan sering kali disertai penurunan fungsi kognitif yang berdampak pada kualitas hidup lansia. Upaya nonfarmakologis untuk menjaga dan meningkatkan fungsi kognitif menjadi penting, salah satunya melalui aktivitas kreatif seperti kegiatan *art and craft* (seni dan kerajinan). Studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas kegiatan membuat hiasan dinding dari stik es krim sebagai salah satu bentuk terapi okupasi dalam meningkatkan fungsi kognitif lansia. Kegiatan dilaksanakan di Kelurahan Sambau, Perumahan Taman Yose, dengan melibatkan 8 lansia aktif berusia 60 tahun ke atas yang memenuhi kriteria inklusi mampu melakukan aktivitas secara mandiri. Kegiatan diawali dengan skrining kognitif menggunakan instrumen Mini-Mental State Examination (MMSE) untuk menilai tingkat gangguan kognitif. Selama intervensi, lansia didampingi dalam proses pembuatan hiasan dinding dari stik es krim. Dan dilakukan kembali skrining MMSE serta pengisian lembar observasi evaluasi kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan fungsi kognitif, serta manfaat tambahan dalam aspek emosional dan sosial. Kesimpulannya, kegiatan craft sederhana seperti membuat hiasan dinding dari stik es krim efektif sebagai intervensi alternatif yang murah, menyenangkan, dan bermanfaat dalam meningkatkan fungsi kognitif lansia.

Kata Kunci: Fungsi Kognitif, Lansia, Kerajinan Tangan, Terapi Okupasi, Keperawatan Gerontik

Abstract:

Aging is often accompanied by a decline in cognitive function that has an impact on the quality of life of the elderly. Nonpharmacological efforts to maintain and improve cognitive function are important, one of which is through creative activities such as art and craft activities. This study aims to explore the effectiveness of making wall decorations from ice cream sticks as a form of occupational therapy in improving the cognitive function of the elderly. The activity was carried out in Sambau Village, Taman Yose Housing, involving 8 active elderly people aged 60 years and above who met the inclusion criteria to be able to carry out activities independently. The activity began with cognitive screening using the Mini-Mental State Examination (MMSE) instrument to assess the level of cognitive impairment. During the intervention, the elderly were accompanied in the process of making wall decorations from ice cream sticks. And MMSE screening and activity evaluation observation sheets were carried out again. The results of the activity showed an improvement in cognitive function, as well as additional benefits in emotional and social aspects. In conclusion, simple craft activities such as making wall decorations from ice cream sticks are effective as an alternative intervention that is cheap, fun, and beneficial in improving the cognitive function of the elderly.

Keywords: Cognitive Function, Elderly, Handicrafts, Occupational Therapy, Gerontic Nursing

PENDAHULUAN

Proses penuaan membawa berbagai perubahan fisiologis dan psikologis, salah satunya adalah penurunan fungsi kognitif. Fungsi kognitif meliputi kemampuan berpikir, mengingat, memecahkan masalah, dan berkomunikasi. Penurunan fungsi ini dapat mengganggu kemandirian dan kualitas hidup lansia, serta meningkatkan risiko demensia. Oleh karena itu, intervensi yang bersifat preventif dan stimulatif terhadap kognisi perlu dikembangkan dalam praktik keperawatan gerontik.

Salah satu pendekatan yang semakin populer adalah terapi okupasi melalui kegiatan seni dan kerajinan tangan (craft). Aktivitas ini tidak hanya melatih kemampuan motorik halus, tetapi juga merangsang kerja otak melalui proses perencanaan, pengambilan keputusan, kreativitas, dan koordinasi visual-motorik. Kegiatan membuat hiasan dinding dari stik es krim, misalnya, menuntut konsentrasi, ketelitian, dan kesabaran, yang semuanya berkaitan erat dengan fungsi kognitif.

Beberapa studi menunjukkan bahwa keterlibatan lansia dalam kegiatan kreatif dapat memperlambat penurunan daya ingat dan mengurangi gejala depresi. Menurut jurnal Geriatric Nursing (2021), kegiatan kreatif seperti seni rupa dan kerajinan tangan terbukti meningkatkan aktivitas otak bagian frontal dan temporal yang berperan

penting dalam proses kognitif. Selain itu, kegiatan kelompok seperti membuat kerajinan juga dapat meningkatkan interaksi sosial dan rasa percaya diri lansia.

Dengan latar belakang tersebut, kegiatan membuat hiasan dinding dari stik es krim dipandang sebagai bentuk intervensi sederhana namun bermakna, yang dapat diterapkan dalam lingkungan komunitas maupun panti lansia. Keperawatan gerontik diharapkan mampu mengadaptasi pendekatan ini sebagai bagian dari intervensi holistik untuk menjaga kesehatan mental dan kognitif lansia.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal 16 - 24 juli 2025, kegiatan dilakukan dikelurahan sambau, perumahan taman yose, jumlah peserta 8 lansia aktif berusia 60 tahun ke atas, dengan kriteria inklusi dapat aktivitas, kegiatan diawali dengan dilakukan skrining awal dengan instrumen MMSE, untuk melihat tingkat gangguan kognitif, kemudian lansia diberikan pandamping dengan pembuatan hiasan dinding dari stik es krim, dan dilakukan skrining kembali serta diberikan lembar observasi evaluasi kegiatan.

Dokumentasi Kegiatan





Hasil Dan Pembahasan

Tabel 1. Karakteristik responden (Usia)

No	Usia responden	Frekuensi	Presentasi (%)
1	60-65 tahun	3	37.5%
2	65-69 tahun	2	25%
3	>70 tahun	3	37.5%
	total	8	100%

Hasil karakteristik responden usianya terdiri dari 60-65 tahun berjumlah 3 lansia (37.5%), usia 65-69 tahun berjumlah 2 lansia (25%) dan usia lebih dari 70 tahun berjumlah 3 lansia (37.5%).

Tabel 2. Karakteristik Responden (Jenis kelamin)

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentasi (%)
Laki-laki	1	12.5%
Perempuan	7	87.5%
Total	8	100%

Hasil karakteristik responden jenis kelamin terdiri dari laki-laki berjumlah 1 lansia (12.5%) dan perempuan berjumlah 7 lansia (87.5%).

Tabel 3. Hasil gangguan kognitif sebelum pendampingan

No	Gangguan Kognitif	Frekuensi	Presentasi (%)
1	Ringan	4	50%
2	Sedang	3	37.5%
3	Berat	1	12.5%
	Total	8	100

Hasil pengolahan data pada gangguan kognitif lansia sebelum dilakukan pendampingan dengan hasil gangguan ringan berjumlah 4 (50%), gangguan sedang 3 lansia (37.5%) dan gangguan berat 1 lansia (12.5%).

Tabel 4. Hasil Gangguan Kognitif Sesudah Pendampingan

No	Gangguan Kognitif	Frekuensi	Presentasi (%)
1	Ringan	6	75%
2	Sedang	1	12.5%
3	Berat	1	12.5%
	Total	8	100%

Hasil pengolahan data pada gangguan kognitif setelah dilakukan pendampingan dengan hasil gangguan ringan 6 lansia (75%) gangguan sedang 1 lansia (12.5%) dan gangguan berat 1 lansia (12.5%). Hasil pengabdian kepada masyarakat sejalan dengan hasil kegiatan menunjukkan bahwa ada perubahan fungsi kognitif tetapi tidak signifikan (Ajul, 2021).

PEMBAHASAN

Penurunan fungsi kognitif merupakan salah satu tantangan utama yang dihadapi lansia seiring bertambahnya usia. Kondisi ini dapat berdampak pada kemampuan mengingat, menyelesaikan masalah, dan menjalankan aktivitas harian secara mandiri. Teori yang menyatakan bahwa otak manusia tetap memiliki kapasitas untuk berubah dan beradaptasi melalui proses neuroplastisitas, bahkan pada usia lanjut (Li et al., 2021). Oleh karena itu, intervensi yang merangsang aktivitas kognitif secara menyeluruh menjadi penting untuk mencegah atau memperlambat penurunan tersebut.

Dalam kegiatan ini, terapi okupasi berbasis kegiatan seni dan kerajinan (art and craft) digunakan sebagai pendekatan nonfarmakologis untuk menstimulasi fungsi otak lansia. Berdasarkan Tabel 1 dan 2, sebagian besar responden merupakan perempuan berusia 60–65 tahun dan >70 tahun. Usia tersebut merupakan fase kritis dalam proses penuaan kognitif, terutama pada perempuan yang memiliki risiko lebih tinggi mengalami demensia karena perubahan hormonal pascamenopause (Ferretti et al., 2020).

Sebelum intervensi, data pada Tabel 3 menunjukkan bahwa 50% lansia mengalami gangguan kognitif ringan, 37,5% sedang, dan 12,5% berat. Setelah mengikuti kegiatan craft (lihat Tabel 4), terlihat peningkatan: gangguan ringan naik menjadi 75%, dan gangguan sedang menurun menjadi 12,5%. Meskipun masih terdapat 1 responden dengan gangguan berat, hasil ini mencerminkan perbaikan kognitif pada mayoritas peserta.

Temuan ini konsisten dengan penelitian terbaru oleh Kim & Park (2022) yang menyatakan bahwa kegiatan kreatif seperti seni visual, kerajinan tangan, dan aktivitas berbasis keterampilan tangan dapat meningkatkan fungsi eksekutif, memori jangka pendek, dan konsentrasi pada lansia. Hal ini disebabkan karena aktivitas tersebut mendorong stimulasi multisensorik (visual, kinestetik, dan taktil) serta meningkatkan konektivitas jaringan saraf di otak.

Lebih lanjut, teori Cognitive Reserve yang diperbarui oleh Stern et al. (2020) menyebutkan bahwa stimulasi otak secara terus-menerus melalui aktivitas intelektual dan sosial dapat membangun cadangan kognitif yang berfungsi sebagai proteksi terhadap kerusakan otak. Dalam konteks ini, kegiatan membuat hiasan dinding dari stik es krim memberikan ruang bagi lansia untuk berlatih perhatian terfokus, keterampilan motorik halus, perencanaan tugas, dan pemecahan masalah.

Selain aspek kognitif, kegiatan ini juga berkontribusi pada dimensi sosial-emosional lansia. Selama intervensi berlangsung, lansia menunjukkan antusiasme, saling membantu, dan menjalin komunikasi aktif. Menurut teori Well-being in Older Age (Steptoe & Fancourt, 2019), partisipasi aktif dalam kegiatan sosial dan kreatif mampu meningkatkan kesejahteraan subjektif serta memperkuat identitas dan makna hidup pada lansia.

Namun, meskipun terjadi peningkatan, hasilnya belum signifikan secara statistik. Hal ini dapat disebabkan oleh ukuran sampel yang kecil ($n = 8$) dan durasi intervensi yang singkat. Studi oleh Nguyen et al. (2023) menegaskan bahwa program terapi kreatif memerlukan pelaksanaan jangka panjang dan intensif untuk menunjukkan dampak kognitif yang lebih kuat dan bertahan lama.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan menggunakan stik es krim sebagai media stimulasi motorik dan kognitif terbukti memberikan manfaat positif bagi lansia. Aktivitas ini tidak hanya merangsang koordinasi tangan dan mata serta memperkuat fungsi motorik halus, tetapi juga meningkatkan konsentrasi dan interaksi sosial antar peserta. Lansia terlihat lebih aktif, antusias, dan merasa dihargai melalui kegiatan yang menyenangkan namun bermakna. Oleh karena itu, penggunaan media sederhana seperti stik es krim sangat efektif dalam mendukung kualitas hidup lansia.

SARAN

Kegiatan pembuatan stik es krim merupakan terapi yang bermanfaat bagi lansia karena dapat melatih motorik halus, meningkatkan konsentrasi, serta memberikan rasa senang dan keterlibatan sosial.

1. Gabungkan dengan cerita atau tema tertentu (misalnya : pembuatan vas bunga, atau hewan atau lainnya yang lebih menarik lagi)
2. Putar musik ringan atau nostalgia selama kegiatan untuk meningkatkan suasana hati lansia
3. Libatkan dalam proses memilih warna atau bentuk untuk mendorong kreaativitas dan rasa memiliki.
4. Berikan waktu yang cukup dan tidak terburu-buru agar peserta merasa nyaman dan tidak tertekan selama proses berlangsung.

Dengan penerapan saran-saran ini, diharapkan kegiatan TAK menjadi lebih bermakna, menyenangkan, dan memberikan manfaat positif secara fisik maupun psikologis bagi lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada para dosen, mahasiswa profesi Ners, UPT Pusekesmas sambau dan Kantor lurah sambau Serta seluruh masyarakat kampung terih dan aladin atas dukungan, kerja sama, dan partisipasinya dalam mendukung kelancaran kegiatan kami. Semoga kebersamaan ini membawa manfaat dan terus terjalin dimasa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajul, A. (2021). *Pengaruh aktivitas kerajinan tangan terhadap fungsi kognitif lansia di Posyandu Lansia*. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 9(2), 45–52.
- Alzheimer's Disease International. (2022). *World Alzheimer Report 2022: Life after diagnosis*. Retrieved from <https://www.alzint.org>
- Ferretti, M. T., Iulita, M. F., Cavedo, E., Chiesa, P. A., Dimech, A. S., Chadha, A. S., ... & Hampel, H. (2020). Sex differences in Alzheimer disease — The gateway to precision medicine. *Nature Reviews Neurology*, 16(8), 457–469. <https://doi.org/10.1038/s41582-020-0362-0>
- Kim, M. J., & Park, S. H. (2022). Effects of creative art therapy on cognitive function and quality of life in older adults: A meta-analysis. *Geriatric Nursing*, 43, 12–20. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2021.11.004>
- Li, R., Cui, J., & Shen, Y. (2021). Brain aging and neurodegeneration: Mechanisms and therapeutic strategies. *Frontiers in Pharmacology*, 12, 641834. <https://doi.org/10.3389/fphar.2021.641834>
- Nguyen, T. T., Le, Q. T., & Pham, H. T. (2023). Long-term effects of community-based art therapy on cognitive function among the elderly: A randomized controlled trial. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 38(1), e5742. <https://doi.org/10.1002/gps.5742>
- Stephoe, A., & Fancourt, D. (2019). Leading a meaningful life at older ages and its relationship with social engagement, prosperity, health, biology, and time use. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(4), 1207–1212. <https://doi.org/10.1073/pnas.1814723116>
- Stern, Y., Arenaza-Urquijo, E. M., Bartrés-Faz, D., Belleville, S., Cantilon, M., Chetelat, G., ... & Vemuri, P. (2020). Whitepaper: Defining and investigating cognitive reserve, brain reserve, and brain maintenance. *Alzheimer's & Dementia*, 16(9), 1305–1311. <https://doi.org/10.1016/j.jalz.2018.07.219>
- World Health Organization. (2021). *Global status report on the public health response to dementia*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240033245>
- Yuan, A., Voelcker-Rehage, C., & Godde, B. (2021). A lifespan perspective on neurocognitive aging and interventions to maintain cognitive health. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 127, 709–728. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.05.011>