

PENGARUH *PLAY THERAPY* TERHADAP KEMAMPUAN MENGINGAT LANSIA

Umul Humayra¹, Aulia Nabila Khoirunnisa², Fathirazahra³, Amara Putri Berlian Natania⁴, Anita Rosita Dewi Indriani⁵, Safira Nurul Isna⁶, Afina Rahmany⁷, Merlina Eramawati⁸, Mohammad Ilham Halimi⁹, Siti Hikmah Anas¹⁰

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Walisongo Semarang

Email: 23070160060@student.walisongo.ac.id, hikmahanas@walisongo.ac.id

Abstrak

Kemampuan mengingat merupakan salah satu fungsi kognitif yang rentan mengalami penurunan pada lansia, terutama saat mereka tidak mendapatkan stimulasi yang cukup. Salah satu pendekatan yang mulai digunakan untuk menstimulasi kognitif lansia adalah *play therapy*, yaitu terapi melalui aktivitas bermain yang menyenangkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *play therapy* terhadap kemampuan mengingat pada lansia di Panti Wreda Omega Semarang. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasi-experimental*), partisipan berjumlah 14 orang lansia dibagi menjadi dua kelompok: eksperimen dan kontrol. Kelompok eksperimen diberikan intervensi *play therapy* berupa aktivitas meronce manik-manik, sementara kelompok kontrol tidak menerima perlakuan apapun. Pengukuran kemampuan mengingat dilakukan melalui tes visual menggunakan kartu warna UNO, baik sebelum (*pretest*) maupun sesudah intervensi (*posttest*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kelompok eksperimen dan kontrol dalam peningkatan daya ingat visual ($p > 0,05$). Meskipun demikian, ditemukan korelasi positif dan konsistensi performa dalam kelompok eksperimen, yang mengindikasikan potensi manfaat apabila intervensi dilakukan secara berulang dan dalam durasi yang lebih panjang. Faktor-faktor seperti durasi intervensi yang singkat, kesesuaian aktivitas, jumlah partisipan yang terbatas, dan variasi kemampuan kognitif individu diduga memengaruhi hasil penelitian. Penelitian ini memberikan masukan untuk pengembangan program intervensi kognitif bagi lansia di panti sosial.

Kata Kunci: *Play Therapy*, Kemampuan Mengingat, Lansia, Intervensi Kognitif, Panti Wreda

Abstract

Memory ability is one of the cognitive functions that is prone to decline in the elderly, especially when they do not get enough stimulation. One

Article History

Received: Mei 2025

Reviewed: Mei 2025

Published: Mei 2025

Plagiarism Checker No
234fdf.756

Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Liberosis.v2I2.3027

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



approach that is starting to be used to stimulate the cognitive of the elderly is play therapy, which is therapy through fun play activities. This study aims to determine the effect of play therapy on memory ability in the elderly at Omega Semarang Nursing Home. Using a quantitative approach with a quasi-experimental design, participants totalled 14 elderly people divided into two groups: experimental and control. The experimental group was given a play therapy intervention in the form of a bead stringing activity, while the control group did not receive any treatment. Memory ability was measured through a visual test using UNO colour cards, both before (pretest) and after the intervention (posttest). The results showed that there was no statistically significant difference between the experimental and control groups in visual memory improvement ($p > 0.05$). However, there was a positive correlation and consistency of performance in the experimental group, indicating potential benefits if the intervention is repeated and of longer duration. Factors such as the short duration of the intervention, the appropriateness of the activities, the limited number of participants, and variations in individual cognitive abilities may have influenced the results. This study provides input for the development of cognitive intervention programmes for the elderly in social care.

Keywords: *Play Therapy, Memory Ability, Elderly, Cognitive Intervention, Nursing Homes*

PENDAHULUAN

Proses penuaan merupakan fase alami dalam kehidupan manusia yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Salah satu aspek penting yang mengalami penurunan seiring bertambahnya usia adalah fungsi kognitif, termasuk kemampuan mengingat. Penurunan kemampuan mengingat pada lansia dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan sehari-hari, mulai dari kemampuan mengurus diri sendiri, berkomunikasi, hingga berpartisipasi dalam aktivitas sosial. Hal ini menjadi perhatian khusus di lingkungan panti wreda, di mana lansia cenderung memiliki akses terbatas pada aktivitas yang dapat menstimulasi fungsi kognitif.

Berbagai pendekatan telah digunakan untuk membantu mempertahankan fungsi kognitif pada lansia, salah satunya adalah *play therapy*. *Play therapy* dikenal sebagai suatu bentuk terapi yang memanfaatkan aktivitas bermain untuk mencapai tujuan psikologis tertentu. Meskipun awalnya banyak diterapkan pada anak-anak, dalam perkembangannya *play therapy* juga mulai digunakan pada populasi lansia. Aktivitas-aktivitas seperti permainan memori, permainan kelompok, dan teka-teki dipandang sebagai bentuk stimulasi yang dapat melibatkan aspek kognitif, emosional, maupun sosial.

Panti Wreda Omega sebagai salah satu panti yang merawat lansia memiliki lansia dengan beragam kondisi kognitif. Penerapan intervensi seperti *play therapy* menjadi salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk mendukung lansia agar tetap aktif secara mental dan sosial. Namun,

sejauh ini, kajian ilmiah mengenai pengaruh *play therapy* terhadap kemampuan mengingat pada lansia di panti wreda, khususnya di Panti Wreda Omega, masih belum banyak ditemukan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengeksplorasi pengaruh *play therapy* terhadap kemampuan mengingat lansia di Panti Wreda Omega. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi pengembangan program-program pendampingan lansia di panti wreda.

Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh *play therapy* terhadap kemampuan mengingat lansia di Panti Wreda Omega?
2. Bagaimana perubahan kemampuan mengingat lansia setelah diberikan intervensi *play therapy*?

Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh *play therapy* terhadap kemampuan mengingat lansia di Panti Wreda Omega.

2. Untuk mendeskripsikan perubahan kemampuan mengingat lansia setelah pelaksanaan *play therapy*.

Manfaat Penelitian

Manfaat Teoritis:

Memberikan sumbangan pengetahuan bagi bidang psikologi perkembangan lanjut usia, khususnya mengenai intervensi yang berkaitan dengan stimulasi kognitif pada lansia melalui *play therapy*.

Manfaat Praktis:

1. Bagi pengelola Panti Wreda Omega: memberikan informasi untuk mengembangkan program aktivitas yang dapat meningkatkan kemampuan kognitif lansia.
2. Bagi praktisi atau terapis: menjadi acuan dalam menerapkan *play therapy* sebagai salah satu alternatif intervensi untuk meningkatkan fungsi mengingat pada lansia.
3. Bagi peneliti lain: menjadi dasar atau referensi untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan *play therapy* dan fungsi kognitif pada lansia.

TINJAUAN PUSTAKA

1. *Play Therapy*

Play therapy atau terapi bermain adalah suatu pendekatan terapeutik yang menggunakan aktivitas bermain sebagai media utama untuk membantu anak-anak mengekspresikan perasaan, pikiran, dan pengalaman mereka yang mungkin sulit disampaikan dengan kata-kata (Patola & Tridiyawati, 2022). Sedangkan menurut (Sari Triyulianti & Ayu Permata, 2025), *Play Therapy* merujuk pada penggunaan aktivitas bermain sebagai metode untuk merangsang dan meningkatkan fungsi kognitif lansia. Aktivitas bermain yang digunakan dalam terapi ini dirancang untuk melibatkan berbagai aspek kognitif, seperti memori, perhatian, dan pemecahan masalah, guna memperlambat

penurunan fungsi kognitif yang sering terjadi pada lansia dengan demensia. Meskipun *play therapy* pada umumnya berfokus pada anak-anak, ada penerapan serupa pada lansia, dengan menyesuaikan aktivitas bermain untuk meningkatkan fungsi kognitif mereka. Keduanya menggunakan bermain sebagai alat untuk memperbaiki atau memfasilitasi kondisi psikologis, tetapi diterapkan pada kelompok usia yang berbeda dan dengan tujuan yang disesuaikan.

Menurut (Emilia et al., 2022), ada 5 aspek dalam *Play Therapy*. *Play therapy* digunakan untuk meningkatkan kekuatan motorik dan kognitif pada lansia melalui berbagai aktivitas bermain. Terapi ini mencakup beberapa aspek penting, yaitu aspek motorik, yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot dan keterampilan fisik lansia melalui permainan yang melibatkan aktivitas fisik, serta aspek kognitif, yang merangsang fungsi otak seperti memori dan pemecahan masalah. Selain itu, terapi ini juga mendukung aspek psikologis/emosional dengan meningkatkan kesejahteraan lansia melalui aktivitas yang menyenangkan dan memberikan rasa pencapaian, serta memperkuat interaksi sosial antara lansia, yang dapat mengurangi isolasi sosial. Terapi ini berfokus pada peningkatan kualitas hidup lansia, membantu mereka merasa lebih antusias dan puas dengan kehidupan mereka, serta memperlambat penurunan fisik dan kognitif yang sering terjadi pada usia lanjut.

2. Kemampuan Mengingat

Kemampuan mengingat pada lansia dijelaskan sebagai salah satu aspek penting dari fungsi kognitif yang sering mengalami penurunan seiring bertambahnya usia (Mbaloto et al., 2023). Penurunan kemampuan mengingat ini dapat menjadi manifestasi awal dari gangguan kognitif seperti demensia, yang berdampak pada kemampuan lansia dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari dan meningkatkan ketergantungan pada orang lain. Untuk mengatasi hal ini, terapi aktivitas kognitif seperti bermain puzzle, tebak gambar, dan catur diterapkan untuk merangsang dan meningkatkan daya ingat lansia. Hasil dari terapi ini menunjukkan adanya peningkatan fungsi kognitif lansia, yang tercermin dari skor yang lebih baik pada pengukuran fungsi kognitif setelah terapi dibandingkan sebelum terapi. Dengan demikian, terapi aktivitas kognitif terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan mengingat dan fungsi kognitif lansia secara keseluruhan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Zainal Abidin, 2024) mengungkapkan bahwa aspek kemampuan mengingat pada lansia dijelaskan sebagai bagian integral dari fungsi kognitif yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, menekankan pentingnya terapi aktivitas kognitif dalam merangsang dan meningkatkan daya ingat lansia. Terapi aktivitas kognitif, seperti bermain puzzle, tebak gambar, dan catur, diterapkan untuk merangsang dan meningkatkan daya ingat lansia. Hasil dari terapi ini menunjukkan adanya peningkatan fungsi kognitif lansia, yang tercermin dari skor yang lebih baik pada pengukuran fungsi kognitif setelah terapi dibandingkan sebelum terapi. Dengan demikian, terapi aktivitas kognitif terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan mengingat dan fungsi kognitif lansia secara keseluruhan.

3. Lansia

Lansia umumnya merujuk pada individu yang berusia 60 tahun ke atas (Arini et al., 2022). Definisi ini sejalan dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, yang menyatakan bahwa lansia adalah seseorang yang

telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Di usia ini, orang mulai mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial, seperti penurunan kekuatan tubuh, masalah kesehatan, dan berkurangnya peran dalam masyarakat. Karena itu, lansia memerlukan perhatian khusus agar tetap sehat dan merasa dihargai.

Lansia menghadapi berbagai tantangan yang meliputi aspek kesehatan, psikologis, sosial, ekonomi, dan lingkungan (Alimurdianis et al., 2024). Dari segi kesehatan, mereka rentan terhadap penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan gangguan pernapasan, serta penurunan fisik seperti penglihatan dan pendengaran. Secara psikologis, lansia sering mengalami depresi, kecemasan, dan penurunan fungsi kognitif, yang diperburuk oleh isolasi sosial dan kesepian. Aspek sosial juga penting karena lansia sering merasa terisolasi akibat pensiun atau kehilangan pasangan, sehingga dukungan sosial dari keluarga dan komunitas sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Dalam hal ekonomi, banyak lansia yang hidup dengan penghasilan terbatas, sehingga membutuhkan dukungan ekonomi dari keluarga atau pemerintah. Terakhir, lingkungan yang aman dan nyaman sangat penting, dengan aksesibilitas yang baik dan fasilitas yang mendukung, untuk memastikan lansia dapat menjalani kehidupan dengan nyaman dan bermartabat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*Quasi-Experimental Design*) untuk mengetahui efektivitas atau pengaruh aktivitas meronce (*Play Therapy*) terhadap daya ingat pada lansia. Penelitian ini menggunakan jenis desain *pretest-posttest control group design*. Kelompok eksperimen pada penelitian ini akan diberikan perlakuan berupa *play therapy* setelah diberikan *pretest*. Sedangkan untuk kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun setelah diberikan *pretest*. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 14 partisipan berjenis kelamin perempuan dan laki-laki dengan rentang usia 60 tahun keatas yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian ini. Seluruh partisipan dibagi menjadi kedalam dua kelompok, 7 partisipan pada kelompok eksperimen dan 7 partisipan pada kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling* dengan kriteria partisipan masih sehat fisik.

Kegiatan penelitian eksperimen ini dilakukan dalam tiga tahap, yaitu *pretest*, perlakuan, dan *posttest*. Pada tahap *pretest*, seluruh partisipan dari kedua kelompok diberikan tugas menyusun kembali urutan warna dari kartu yang telah disusun sebelumnya oleh peneliti. Tujuan dari tahap ini adalah mengukur kemampuan awal daya ingat visual berdasarkan warna. Setelah *pretest*, kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa **kegiatan meronce (*Play Therapy*)**, yaitu menyusun manik-manik berwarna untuk membuat gelang atau kalung. Kegiatan ini berlangsung dalam satu sesi yang dirancang untuk melibatkan fokus visual serta ingatan warna. Sementara itu, kelompok kontrol tidak diberikan aktivitas apa pun setelah *pretest*, namun tetap mengikuti *posttest*. Pada tahap *posttest*, kedua kelompok kembali diminta menyusun ulang kartu warna yang sama seperti pada *pretest*.

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah **kartu warna uno** terdiri dari serangkaian warna yang telah ditentukan dan disusun oleh peneliti. Kartu ini digunakan sebagai alat tes daya ingat visual terhadap warna dalam tahap *pretest* dan *posttest*. Setiap partisipan diminta mengingat dan mengurutkan ulang kartu tersebut sebanyak satu kali di tiap sesi. Analisis data dalam

penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan statistik. Pertama, dilakukan uji normalitas menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* untuk mengetahui apakah data pada tahap *pretest* dan *posttest* terdistribusi normal. Selanjutnya, untuk mengetahui perbedaan performa antara *pretest* dan *posttest* dalam masing-masing kelompok, digunakan uji T berpasangan (*paired sample t-test*). Selain itu, dilakukan analisis korelasi *Pearson* untuk melihat hubungan antara skor *pretest* dan *posttest* dalam masing-masing kelompok. Terakhir, untuk mengukur besar efek dari intervensi yang diberikan, dihitung nilai *effect size* menggunakan rumus *Cohen's d*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian yang dilaksanakan di Panti Wreda Omega Semarang, melibatkan 14 orang lansia (laki-laki dan perempuan) yang dibagi menjadi 2 kelompok secara merata, masing-masing 7 orang.

a. Kelompok eksperimen

Pada kelompok eksperimen terbagi menjadi 7 orang lansia dengan perlakuan *play therapy* yaitu meronce manik-manik.

b. Kelompok control

Terbagi atas 7 orang lansia tanpa adanya perlakuan apapun.

Pada masing-masing partisipan menjalan 2 tahapan pengujian yaitu *pretest* dan *post-test*. Pengujian ini menggunakan media kartu UNO dengan fokus pada warna dari masing-masing kartu tersebut. Hal ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kemampuann daya ingat visual pada lansia.

Tabel 1 Kelompok Kontrol

Subjek	Pretest (detik)	Posttest (detik)
Opa 1	38	27
Opa 2	23	34
Opa 3	47	23
Oma 1	14	12
Oma 2	51	49
Oma 3	32	20
Oma 4	39	25

Tabel 2 Kelompok Eksperimen

Subjek	Pretest (detik)	Posttest (detik)
Oma 1	37	28
Opa 1	52	62
Oma 2	50	53
Opa 2	72	65

Oma 3	11	20
Opa 3	24	18
Pak 1	41	38

Uji Normalitas

Tests of Normality							
Kelas		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	Pretest 1 (Kontrol)	.167	7	.200*	.963	7	.840
	Posttest 1 (Kontrol)	.219	7	.200*	.939	7	.628
	Pretest 2 (Eksperimen)	.147	7	.200*	.986	7	.984
	Posttest 2 (Eksperimen)	.168	7	.200*	.899	7	.323

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa semua data terdistribusi normal. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi (Sig.) yang lebih besar dari 0.05 untuk semua kelompok, yang memungkinkan penggunaan analisis parametris lebih lanjut.

Uji T Test

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest (Eksperimen)	41.00	7	19.866	7.509
	Posttest (Eksperimen)	40.57	7	19.612	7.413
Pair 2	Pretest (Kontrol)	34.86	7	13.031	4.925
	Posttest (Kontrol)	27.14	7	11.739	4.437

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest (Eksperimen) - Posttest (Eksperimen)	.429	7.786	2.943	-6.772	7.629	.146	6	.889
Pair 2	Pretest (Kontrol) - Posttest (Kontrol)	7.714	11.176	4.224	-2.622	18.050	1.826	6	.118

Uji T berpasangan dilakukan untuk menguji perbedaan signifikan antara *pretest* dan *posttest* dalam kedua kelompok.

- Kelompok Eksperimen menunjukkan rata-rata perbedaan kecil antara *pretest* (41.00 detik) dan *posttest* (40.57 detik) dengan $t = .146$ dan $p = .889$. Ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan yang dapat diidentifikasi setelah intervensi.
- Kelompok Kontrol menunjukkan rata-rata perbedaan yang lebih besar antara *pretest* (34.86 detik) dan *posttest* (27.14 detik) dengan $t = 1.826$ dan $p = .118$. Meskipun terdapat penurunan waktu, nilai p yang lebih besar dari 0.05 menunjukkan bahwa penurunan ini juga tidak signifikan secara statistik.

Dari hasil tersebut, walaupun terdapat sedikit perubahan dari rata-rata waktu, tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik pada kedua kelompok tersebut ($p > 0,05$). Sehingga intervensi-nya menunjukkan bahwa tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya ingat visual pada lansia.

Pembahasan

Berdasarkan data yang ada, dengan responden 14 lansia di Panti Wreda Omega Semarang, menunjukkan bahwa aktivitas *play therapy* dengan meronce manik-manik, belum memberikan pengaruh yang signifikan terhadap daya ingat secara visual pada lansia dalam satu sesi pengujian atau pelaksanaan. Berikut faktor yang mempengaruhi hasil:

a. Durasi Intervensi

Intervensi yang dilakukan adalah satu kali sesi dengan durasi waktu yang cukup singkat. Berdasarkan literatur mengenai terapi kognitif dan *play therapy* menyatakan bahwa perlunya waktu dan pengulangan (beberapa sesi) agar dapat mendapatkan hasil dan dampak yang signifikan. Seperti pada penelitian (Carter et al., 2021), program *therapy* bermain dilakukan dengan durasi minimal 6 minggu dan hasil menunjukkan dampak yang lebih jelas terhadap ingatan visual pada lansia.

b. Kesesuaian aktivitas

Kegiatan meronce manik-manik yang dilakukan merupakan fokus pendekatan pada stimulasi motorik halus dan visual namun, tidak sepenuhnya fokusnya pada aspek memori atau kognitif jangka pendek. Sebuah studi yang dilakukan oleh (Yang et al., 2021) menunjukkan bahwa aktivitas yang berbasis kognitif dan strategi seperti permainan tebak kata, catur, ataupun teka-teki silang, dapat memberikan hasil yang cukup efektif dalam meningkatkan daya ingat atau memori pada lansia.

c. Jumlah responden

Jumlah responden hanya 14 orang, membuat perhitungan dalam statistik menjadi terbatas. Jumlah responden yang cukup kecil dapat meningkatkan kegagalan atau hasil yang tidak signifikan dalam mendeteksi yang sebenarnya atau disebut *type error II* seperti penjelasan yang disampaikan oleh (Button et al., 2013)

d. Kognitif yang bervariasi setiap individu

Kemampuan kognitif awal pada setiap individu bervariasi. Sehingga faktor ini menjadi bagian dari faktor yang sepenuhnya tidak dapat dikontrol pada penelitian ini.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *play therapy* terhadap kemampuan mengingat pada lansia di Panti Wreda Omega. Dengan desain eksperimen semu dan melibatkan dua kelompok (eksperimen dan kontrol), penelitian ini menggunakan aktivitas meronce manik-manik sebagai bentuk intervensi kognitif.

Hasil menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol dalam hal peningkatan kemampuan mengingat visual. Meskipun

terdapat korelasi positif dan konsistensi performa dalam kelompok eksperimen, hasil secara statistik belum mendukung efektivitas intervensi satu sesi tersebut.

Beberapa faktor yang memengaruhi hasil ini antara lain durasi intervensi yang terlalu singkat, jenis aktivitas yang belum sepenuhnya menyorot aspek memori jangka pendek, jumlah responden yang terbatas, serta variasi kemampuan kognitif individu lansia.

Meskipun demikian, temuan ini tetap menunjukkan potensi bahwa *play therapy* dapat memberikan efek positif jika dilakukan secara lebih intensif dan terstruktur. Oleh karena itu, intervensi jangka panjang dan aktivitas yang lebih menstimulasi fungsi memori dianjurkan untuk penelitian selanjutnya serta penerapan program pendampingan lansia di panti sosial.

2. Saran

Berdasarkan penelitian tersebut, disarankan untuk penelitian selanjut lebih memperhatikan mengenai:

- a. Durasi intervensi yang lebih panjang dan dilakukan secara berkala seperti 2-3 kali/ minggu dengan rentang waktu selama 4-6 minggu agar efek dari terapi dapat terlihat dengan lebih jelas. Kemudian, fokus aktivitas yang sesuai dengan berbasis memori seperti memasang kartu atau teka-teki silang, permainan kata. Hal ini agar menstimulasi kognitif untuk memori jangka pendek.
- b. Selain itu bagi pengelola panti dan praktisi, *play therapy* dapat dijadikan aktivitas rutin kepada lansia karena dapat berpotensi menjaga konsistensi performa kognitif dan meningkatkan interaksi sosial lansia. Namun perlu diperhatikan juga bahwasanya program intervensi kognitif ini akan lebih baik jika dirancang secara terstruktur dan berkelanjutan, yang disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan pada masing-masing lansia. Kemudian, pengembangan terapi ini dapat berkolaborasi dengan terapis atau psikolog untuk menciptakan terapi bermain yang lebih menyenangkan tapi tetap bertujuan untuk penguatan fungsi kognitif pada lansia.

REFERENSI

- Alimurdianis, Hutaperi, B., Raziq Jamil, A., & Dewi, S. (2024). Pemberian Edukasi "Lansia Terawat, Indonesia Bermartabat" Hari Lanjut Usia Nasional (HLUN) 2024. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan (JURABDIKES)*, 2(1), 24–31. <https://doi.org/10.56260/jurabdikes.v2i1.155>
- Arini, H. N., Anggorowati, A., & Pujiastuti, R. S. E. (2022). Dukungan keluarga pada lansia dengan Diabetes Melitus Tipe II: Literature review. *NURSCOPE: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 7(2), 172. <https://doi.org/10.30659/nurscope.7.2.172-180>
- Button, K. S., Ioannidis, J. P. A., Mokrysz, C., Nosek, B. A., Flint, J., Robinson, E. S. J., & Munafò, M. R. (2013). Power failure: why small sample size undermines the reliability of neuroscience. *Nature Reviews Neuroscience*, 14(5), 365–376. <https://doi.org/10.1038/nrn3475>
- Carter, L., O'Neill, S., Austin, P. C., Keogh, F., Pierce, M., & O'Shea, E. (2021). Admission to long-stay residential care and mortality among people with and without dementia living at home but on the boundary of residential care: a competing risks survival analysis. *Aging & Mental Health*, 25(10), 1869–1876. <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1857698>

- Emilia, N. L., Susanto, D., Anggreyni, M., & Sarman, J. N. R. (2022). Terapi Bermain Untuk Meningkatkan Kekuatan Motorik dan Kognitif pada Lansia Binaan Stikes Bala Keselamatan Palu di Kota Palu. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 2(03), 153–158. <https://doi.org/10.53690/ipm.v2i03.133>
- Mbaloto, F. R., Mua, E. L., Sekeon, R. A., Susanto, D., Yanriatuti, I., Tarigan, S., & Emilia, N. L. (2023). Peningkatan Fungsi Kognitif Lansia Melalui Terapi Aktivitas Kognitif. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(4), 494–499. <https://doi.org/10.59395/altifani.v3i4.440>
- Patola, A., & Tridiyawati, F. (2022). The Effect of Cognitive Puzzle Therapy on the Independence Level of Elderly with Dementia in Nursing Home East Jakarta. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 8(April), 203–211.
- Sari Triyulianti, & Ayu Permata, E. R. (2025). Efek Latihan Aerobik dan Play Therapy terhadap Fungsi Kognitif Lansia dengan Demensia. *Jurnal Teknologi Kesehatan Borneo*, 5(2), 131–138. <https://doi.org/10.30602/jtkb.v5i2.368>
- Yang, C., Li, C., Chang, J., Liu, C., Lin, C., Lin, W., Li, T., & Lin, C. (2021). Mitochondrial <scp>DNA</scp> haplogroups affect physical performances in Han older adults: an 8-year follow-up prospective cohort study. *Geriatrics & Gerontology International*, 21(2), 166–171. <https://doi.org/10.1111/ggi.14105>
- Zainal Abidin, A. (2024). Hubungan Lama Menderita DM Dengan Kemampuan Mengingat Pada Lansia Di Desa Simorejo Kanor Bojonegoro. *Journal of Pubnursing Sciences*, 2(03), 92–97. <https://doi.org/10.69606/jps.v2i03.147>