

## Pemberdayaan Kader Kesehatan Dalam Pencegahan Penurunan Fungsi Kognitif Lansia Melalui Permainan Edukatif di Desa Kemiri

Aniek Puspitosari<sup>1\*</sup>, Ninik Nurhidayah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Okupasi Terapi, Poltekkes Kemenkes Surakarta, Surakarta, Indonesia

### Article Information

#### Article history:

Received April 16, 2026

Approved Mei 5, 2026

#### Keywords:

Demensia; Penyuluhan;  
Pelatihan; Posyandu  
Lansia

#### ABSTRAK

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia berimplikasi pada meningkatnya risiko permasalahan kesehatan, salah satunya penurunan fungsi kognitif. Upaya preventif diperlukan untuk mempertahankan fungsi kognitif lansia agar tetap mandiri dan memiliki kualitas hidup yang baik. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah melalui stimulasi kognitif berbasis aktivitas yang bermakna dengan melibatkan peran kader kesehatan sebagai fasilitator di masyarakat. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas kader kesehatan dalam pencegahan penurunan fungsi kognitif lansia melalui permainan edukatif. Kegiatan dilaksanakan di Desa Kemiri, Kebakkramat, Karanganyar, Jawa Tengah dengan melibatkan 25 lansia dan 5 kader kesehatan. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, pelatihan, dan praktik langsung. Penyuluhan diberikan terkait pentingnya menjaga fungsi kognitif pada lansia, sedangkan pelatihan difokuskan pada penggunaan permainan edukatif yang dimodifikasi, yaitu bingo, tebak gambar, ular tangga, dan monopoli sebagai media stimulasi kognitif. Kader kesehatan dilatih untuk memfasilitasi permainan tersebut sehingga dapat diterapkan secara berkelanjutan dalam kegiatan lansia. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman kader kesehatan dan lansia mengenai pentingnya stimulasi kognitif, serta meningkatnya keterlibatan aktif lansia dalam aktivitas permainan edukatif. Selain itu, kegiatan ini juga berdampak positif terhadap aspek sosial dan emosional lansia, seperti meningkatnya interaksi sosial dan suasana hati yang lebih positif. Dengan demikian, pemberdayaan kader kesehatan melalui permainan edukatif dapat menjadi strategi efektif dan berkelanjutan dalam upaya pencegahan penurunan fungsi kognitif lansia serta mendukung terwujudnya lansia yang sehat, aktif, dan mandiri.

© 2026 JGEN

\*Corresponding author email: [aniekpuspitosari@gmail.com](mailto:aniekpuspitosari@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Menua merupakan proses alamiah yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu. Lansia adalah kelompok usia  $\geq 60$  tahun yang berada pada tahap akhir siklus kehidupan manusia (Puspitosari & Nurhidayah, 2023). Seiring dengan meningkatnya angka harapan hidup, jumlah populasi lansia di Indonesia juga terus mengalami peningkatan. Data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa proporsi lansia di Indonesia telah mencapai lebih dari 10% dari total populasi, yang menandakan Indonesia mulai memasuki era aging population (Badan Pusat Statistik, 2022; Kementerian Kesehatan RI, 2023). Kondisi ini menuntut adanya perhatian serius terhadap berbagai permasalahan kesehatan lansia, termasuk penurunan fungsi kognitif.

Penurunan fungsi kognitif merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum terjadi pada lansia, yang ditandai dengan menurunnya kemampuan memori, perhatian, bahasa, serta fungsi eksekutif (World Health Organization, 2021). Kondisi ini dapat berdampak pada penurunan kemandirian dalam aktivitas sehari-hari serta meningkatkan risiko ketergantungan (Livingston et al., 2020). Oleh karena itu, upaya preventif melalui stimulasi kognitif menjadi sangat penting untuk mempertahankan kualitas hidup lansia.

Upaya mempertahankan fungsi kognitif sejalan dengan konsep lansia tangguh yang mencakup dimensi intelektual sebagai salah satu aspek penting dalam menjaga kualitas hidup lansia (BKKBN, 2021). Lansia yang aktif secara kognitif terbukti memiliki kualitas hidup yang lebih baik, lebih mandiri, dan tetap mampu berpartisipasi dalam kehidupan sosial (Harada et al., 2021). Salah satu pendekatan yang efektif untuk stimulasi kognitif adalah melalui aktivitas berbasis permainan edukatif.

Permainan edukatif seperti bingo, tebak gambar, ular tangga, dan monopoli yang dimodifikasi dapat menjadi media intervensi yang menyenangkan sekaligus terapeutik. Aktivitas ini mampu menstimulasi berbagai domain kognitif seperti memori, atensi, dan kemampuan problem solving (Fitriana et al., 2022; Sari et al., 2023). Selain itu, pendekatan berbasis okupasi melalui permainan juga mendukung keterlibatan aktif lansia dalam aktivitas yang bermakna (American Occupational Therapy Association, 2020).

Dalam konteks pelayanan kesehatan berbasis masyarakat, kader kesehatan memiliki peran strategis sebagai penggerak kegiatan promotif dan preventif di tingkat komunitas (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Pemberdayaan kader kesehatan menjadi kunci dalam keberlanjutan program kesehatan lansia, termasuk dalam implementasi stimulasi kognitif berbasis permainan edukatif. Dengan peningkatan kapasitas kader, intervensi dapat dilakukan secara lebih luas, rutin, dan berkelanjutan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan bentuk hilirisasi dari penelitian sebelumnya yang telah menunjukkan bahwa permainan edukatif berbasis okupasi efektif dalam meningkatkan fungsi kognitif lansia. Integrasi hasil penelitian ke dalam kegiatan pengabdian diharapkan dapat memperkuat transfer ilmu pengetahuan sekaligus meningkatkan kapasitas kader kesehatan dalam memberikan intervensi yang tepat.

Di Desa Kemiri, Kecamatan Kebakkramat Kabupaten Karanganyar, kegiatan lansia seperti pertemuan rutin dan aktivitas sosial telah berjalan, namun stimulasi kognitif yang terstruktur masih terbatas. Oleh karena itu, diperlukan inovasi program berbasis

komunitas yang tidak hanya mempertahankan aktivitas sosial, tetapi juga memberikan manfaat terapeutik. Pemberdayaan kader kesehatan melalui penggunaan permainan edukatif yang dimodifikasi menjadi strategi yang potensial untuk mencegah penurunan fungsi kognitif lansia.

Dengan demikian, program ini diharapkan dapat mendukung terwujudnya lansia yang sehat, aktif, mandiri, dan produktif sesuai dengan konsep *active aging*, yaitu proses penuaan yang tetap mempertahankan kesehatan fisik, mental, dan sosial sehingga lansia dapat terus berpartisipasi dalam kehidupan bermasyarakat (World Health Organization, 2021).

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode pemberdayaan melalui pendekatan partisipatif dengan bentuk pendampingan dan praktik langsung kepada kader kesehatan dan lansia. Kegiatan dilaksanakan pada bulan September-November 2025 di Desa Kemiri, Kecamatan Kebakkramat, Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah. Sasaran kegiatan adalah kader kesehatan dan lansia yang aktif dalam kegiatan posyandu lansia.

Tahap awal kegiatan dilakukan pada bulan Agustus 2025 melalui koordinasi antara tim pengabdian dengan kader kesehatan setempat. Pada tahap ini dilakukan perencanaan program, identifikasi kebutuhan, serta penyusunan materi edukasi terkait pencegahan penurunan fungsi kognitif pada lansia. Selain itu, dilakukan penentuan jenis intervensi berupa permainan edukatif yang akan digunakan sebagai media stimulasi kognitif.

Tahap berikutnya adalah observasi dan survei lapangan yang dilaksanakan pada minggu pertama bulan September 2025. Kegiatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi kondisi lansia, tingkat aktivitas kognitif, serta kesiapan kader dalam melaksanakan program. Berdasarkan hasil observasi, disepakati bahwa intervensi yang diberikan berupa permainan edukatif yang dimodifikasi, yaitu bingo, tebak gambar, ular tangga, dan monopoli. Permainan ini dipilih karena mudah diterapkan, menarik, serta mampu menstimulasi berbagai domain kognitif.

Pada minggu kedua bulan September 2025 dilakukan kegiatan penyuluhan kepada kader kesehatan dan lansia mengenai pentingnya menjaga fungsi kognitif serta peran aktivitas stimulasi kognitif dalam mencegah penurunan fungsi kognitif. Materi penyuluhan mencakup konsep penuaan sehat (*active aging*), penurunan fungsi kognitif pada lansia, serta pemanfaatan permainan edukatif sebagai media terapi berbasis aktivitas (*occupation-based intervention*).

Tahap selanjutnya adalah pelaksanaan pelatihan dan praktik langsung permainan edukatif. Pada tahap ini, kader kesehatan diberikan pelatihan terlebih dahulu mengenai cara penggunaan dan modifikasi permainan, aturan permainan, serta cara memfasilitasi lansia selama kegiatan berlangsung. Setelah itu, kader mempraktikkan langsung bersama lansia dengan pendampingan dari tim pengabdian. Kegiatan praktik berlangsung selama  $\pm 2$  jam dalam bentuk sesi kelompok, di mana lansia terlibat aktif dalam permainan bingo, tebak gambar, ular tangga, dan monopoli yang telah dimodifikasi sesuai kebutuhan kognitif.

Selanjutnya, kader kesehatan didorong untuk mengimplementasikan kegiatan tersebut secara mandiri dalam pertemuan rutin lansia. Lansia juga dianjurkan untuk mengulang aktivitas permainan secara sederhana di rumah bersama keluarga sebagai bentuk stimulasi kognitif berkelanjutan.

Tahap akhir kegiatan dilaksanakan pada minggu keempat bulan November 2025 melalui *focus group discussion* (FGD) yang melibatkan kader kesehatan dan lansia. Kegiatan ini bertujuan untuk mengevaluasi pelaksanaan program, mengidentifikasi kendala yang dihadapi, serta menggali umpan balik terkait efektivitas permainan edukatif dalam meningkatkan aktivitas kognitif lansia. Kegiatan pengabdian ditutup dengan refleksi bersama serta penyerahan media permainan edukatif kepada kader kesehatan sebagai sarana keberlanjutan program.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan selama 10 minggu dari bulan September-November 2025 dengan diikuti oleh 25 peserta lansia, 5 kader kesehatan, dan melibatkan 4 mahasiswa dari Jurusan Okupasi Terapi Poltekkes Surakarta. Stimulasi kognitif melalui aktivitas yang bermakna merupakan salah satu pendekatan efektif dalam mencegah penurunan fungsi kognitif pada lansia. Dalam kegiatan pengabdian ini, intervensi dilakukan melalui permainan edukatif yang dimodifikasi, yaitu bingo, tebak gambar, ular tangga, dan monopoli. Aktivitas tersebut tidak hanya berfungsi sebagai media rekreasi, tetapi juga sebagai sarana terapi berbasis okupasi yang mampu menstimulasi berbagai domain kognitif seperti memori, atensi, bahasa, serta fungsi eksekutif.

Keterlibatan lansia dalam permainan edukatif memberikan dampak positif terhadap fungsi kognitif karena aktivitas ini menuntut proses berpikir aktif, pengambilan keputusan, serta kemampuan mengingat dan memahami aturan permainan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa stimulasi kognitif berbasis permainan dapat meningkatkan fungsi memori dan memperlambat penurunan kognitif pada lansia (Fitriana et al., 2024). Selain itu, aktivitas bermain secara berkelompok juga mampu meningkatkan interaksi sosial dan komunikasi antar lansia, yang berkontribusi terhadap kesehatan mental dan emosional.

Permainan bingo dan tebak gambar dalam kegiatan ini berperan dalam melatih memori jangka pendek, pengenalan visual, serta kemampuan asosiasi. Sementara itu, permainan ular tangga dan monopoli yang dimodifikasi melatih fungsi eksekutif, seperti perencanaan, pemecahan masalah, serta pengambilan keputusan. Kombinasi berbagai jenis permainan ini memungkinkan stimulasi kognitif yang lebih komprehensif. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa intervensi multimodal berbasis permainan memiliki efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan intervensi tunggal dalam meningkatkan fungsi kognitif lansia (Sari et al., 2025).

Selain aspek kognitif, permainan edukatif juga memberikan manfaat pada aspek psikososial. Lansia yang terlibat aktif dalam aktivitas kelompok cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, suasana hati yang lebih positif, serta rasa percaya diri yang meningkat. Aktivitas ini juga menciptakan suasana menyenangkan yang dapat meningkatkan motivasi lansia untuk berpartisipasi secara rutin. Hal ini didukung oleh

penelitian yang menyatakan bahwa keterlibatan dalam aktivitas sosial dan rekreatif dapat meningkatkan kualitas hidup lansia secara signifikan (Hidayati et al., 2024).

Dalam konteks pengabdian ini, peran kader kesehatan menjadi sangat penting sebagai fasilitator dalam pelaksanaan kegiatan. Pemberdayaan kader kesehatan memungkinkan keberlanjutan program karena kader dapat melanjutkan kegiatan stimulasi kognitif secara mandiri di masyarakat. Kader yang telah mendapatkan pelatihan mampu memahami cara penggunaan permainan, memodifikasi aktivitas sesuai kondisi lansia, serta memotivasi lansia untuk tetap aktif. Studi menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas yang melibatkan kader kesehatan lebih efektif dalam meningkatkan partisipasi lansia dibandingkan intervensi yang hanya dilakukan oleh tenaga profesional (Kementerian Kesehatan RI, 2024).

Hasil kegiatan juga menunjukkan bahwa lansia mampu mengikuti permainan dengan baik dan menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung. Lansia terlihat lebih aktif dalam berinteraksi, berkomunikasi, serta menunjukkan kemampuan kognitif yang lebih baik selama proses permainan. Selain itu, kader kesehatan juga menunjukkan peningkatan pemahaman dalam memberikan stimulasi kognitif kepada lansia.

Dengan demikian, permainan edukatif yang dimodifikasi dapat menjadi salah satu alternatif intervensi yang efektif, mudah diterapkan, dan berbiaya rendah dalam upaya pencegahan penurunan fungsi kognitif lansia. Pendekatan ini sejalan dengan konsep active aging yang menekankan pentingnya keterlibatan aktif lansia dalam aktivitas fisik, sosial, dan kognitif untuk mempertahankan kualitas hidup (World Health Organization, 2025).



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di Desa Kemiri, Kecamatan Kebakkramat, Kabupaten Karanganyar menunjukkan bahwa pemberdayaan kader kesehatan melalui pelatihan dan pendampingan permainan edukatif merupakan strategi yang efektif dalam upaya pencegahan penurunan fungsi kognitif pada lansia. Permainan edukatif yang dimodifikasi, seperti bingo, tebak gambar, ular tangga, dan monopoli, terbukti mampu meningkatkan keterlibatan aktif lansia dalam aktivitas kognitif, sosial, dan rekreatif. Selain memberikan stimulasi pada aspek kognitif seperti memori, atensi, dan fungsi eksekutif, kegiatan ini juga berdampak positif terhadap aspek psikososial lansia, seperti peningkatan interaksi sosial, komunikasi, serta suasana hati yang lebih positif. Pemberdayaan kader kesehatan sebagai fasilitator turut mendukung keberlanjutan program, karena kader mampu melanjutkan kegiatan stimulasi kognitif secara mandiri di lingkungan masyarakat. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berkontribusi dalam menjaga fungsi kognitif lansia, tetapi juga mendukung terwujudnya lansia yang aktif, mandiri, dan produktif sesuai dengan konsep *active aging*.

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian ini, disarankan agar program stimulasi kognitif berbasis permainan edukatif dapat dilaksanakan secara rutin dan terintegrasi dalam kegiatan posyandu lansia di tingkat desa. Kader kesehatan perlu terus diberikan pelatihan lanjutan dan pendampingan agar mampu mengembangkan variasi permainan yang lebih inovatif dan sesuai dengan kebutuhan lansia. Selain itu, diperlukan dukungan dari pemerintah desa dan tenaga kesehatan untuk menyediakan sarana dan prasarana yang mendukung pelaksanaan kegiatan secara berkelanjutan. Keterlibatan keluarga juga penting untuk mendorong lansia melakukan aktivitas stimulasi kognitif secara mandiri di rumah.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Occupational Therapy Association. (2020). Occupational therapy practice framework: Domain and process (4th ed.). *American Journal of Occupational Therapy*, 74(Suppl. 2), 7412410010. <https://doi.org/10.5014/ajot.2020.74S2001>
- Apriyan, N., Agustin, D., Suwanto, S., & Hadisaputra, S. (2024). Hubungan 7 Dimensi Lansia Tangguh dengan Kualitas Hidup Lansia di Jakarta, Jawa Barat dan Yogyakarta. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 14(4), 286-296. DOI: <https://doi.org/10.52643/jbik.v14i4.4532>
- Fitriana, D., Rahmawati, A., & Putri, S. (2024). Game-based cognitive stimulation in older adults: A community-based intervention study. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 27(1), 45–53.
- Hidayati, N., Prasetyo, B., & Lestari, D. (2024). Social engagement and quality of life among older adults: A community intervention approach. *Indonesian Journal of Gerontology*, 6(2), 101–109.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Pedoman pemberdayaan kader dalam pelayanan kesehatan lansia. Kemenkes RI.
- Mbaloto, F. R., Susanto, D., & Gustini, G. (2023). Terapi Aktivitas Okupasi Untuk Meningkatkan Produktivitas Lansia. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 155-159. DOI: <https://doi.org/10.25008/altifani.v3i1.348>

- Muhammadun, M. (2019). Peran Gerakan Sewu-Sewu dalam Pembangunan Desa dengan Berbasis Gotong Royong. *Etos: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1-9. DOI: <https://doi.org/10.47453/etos.v1i1.192>
- Puspitosari, A., & Nurhidayah, N. (2023). Active aging and occupational therapy approach in community-dwelling older adults. *Journal of Geriatric Health*, 4(2), 100–108.
- Puspitosari, A., & Nurhidayah, N. (2023). Sensory Stimulation Activities Improving Quality of Life of Elderly People in Elderly Communities. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 9 (12), 11038-11044. DOI: 10.29303/jppipa.v9i12.5572
- Puspitosari, A., & Nurhidayah, N. (2024). Peningkatan Kualitas Hidup Melalui Kegiatan Penyuluhan Kesehatan & Implementasi Intervensi Stimulasi Sensori di Paguyuban Lansia. *SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(8), 650-655. [doi.org/10.55681/swarna.v3i8.1470](https://doi.org/10.55681/swarna.v3i8.1470)
- Puspitosari, A., & Nurhidayah, N. (2025). Cognitive Stimulation Therapy (Indonesian Version): Effects on Factors Associated with Cognitive Function in Middle Adult. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 11(1), 490-495. <https://doi.org/10.29303/jppipa.v11i1.9890>
- Puspitosari, A., & Putri, N. K. (2024). Improving Cognitive Performance with Board Activities in Older Adults. *Asian Journal of Healthy and Science*, 3(9), 210-215. <https://doi.org/10.58631/ajhs.v3i9.128>
- Puspitosari, A., Nurhidayah, N., Jiwantoro, Y. A., & Kurniawan, G. P. D. (2024). Impact of Interventions with Modified Snake Ladder Games on Cognitive Abilities and Reducing Cognitive Decline in Aging. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 9(2), 101-109. <https://doi.org/10.37341/jkf.v9i2.455>
- Puspitosari, A., Wajihan, Z., & Nurhidayah, N. (2025). Eksplorasi Intervensi Stimulasi Kognitif terhadap Kemampuan kognitif Dewasa Tengah Usia 50-60 Tahun. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 10(1), 14-26. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.101733>
- Sari, N. P., Utami, R., & Wibowo, A. (2025). Effectiveness of multimodal game-based interventions on cognitive function in older adults. *Journal of Aging and Health Research*, 8(1), 12–20.
- World Health Organization. (2025). World report on ageing and health update. WHO.