



## TERAPI MODALITAS ULAR TANGGA PADA LANSIA

Helena Patricia<sup>1\*</sup>, Emira Apriyeni<sup>2</sup>, Dwi Christina Rahayuningrum<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Syedza Sainika

Email : helenapatricia77@gmail.com

### ABSTRAK

Jumlah lansia yang meningkat menjadi beban jika mengalami berbagai permasalahan berkaitan dengan kesehatan, kelemahan fisik, kognitif dan sosial. Masalah ini lebih banyak terjadi pada lansia yang berada di Panti dibanding lansia yang tinggal di rumah. Masalah penurunan kemampuan fisik, social, dan kognitif pada lansia dapat berakibat lanjut pada penurunan kualitas hidup lansia. Tujuan kegiatan ini adalah untuk melatih kemampuan fisik, kognitif dan sosial lansia melalui *terapi ular tangga* agar menciptakan lansia yang sehat jiwa. Pelaksanaan kegiatan ini menggunakan metode permainan dan diskusi. Sasaran dalam kegiatan ini yaitu lansia yang memiliki kemampuan fisik, kognitif dan sosial yang rendah. Kegiatan dilaksanakan dalam tiga tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Hasil yang didapatkan yaitu adanya peningkatan rata-rata kemampuan fisik, kognitif dan sosial setelah diberikan terapi ular tangga yang dilihat melalui hasil kuesioner yaitu dari 76 dari nilai 54. Diharapkan kegiatan ini akan meningkatkan kemampuan fisik, social, dan kognitif pada lansia yang tinggal di PSTW sehingga meningkatkan kualitas hidup lansia.

**Kata Kunci:** Lansia; Terapi; Ular\_tangga

### ABSTRACT

*The increasing number of elderly becomes a burden if they have various problems related to health, physical, cognitive, and social weaknesses. This problem is more common in the elderly who are in nursing homes than in those who live at home. The problem of decreasing physical, social, and cognitive abilities in the elderly can result in a further decrease in their quality of life. The purpose of this activity is to train the physical, cognitive, and social abilities of the elderly through snake and ladder therapy in order to create mentally healthy elderly. The implementation of this activity uses the methods of games and discussions. The target audience for this activity is the elderly, who have low physical, cognitive, and social abilities. Activities are carried out in three stages: preparation, implementation, and evaluation. The results show an increase in average physical, cognitive, and social abilities after being given snakes and ladders therapy, as seen through the results of the questionnaire, namely 76 out of 54. It is hoped that this activity will improve the physical, social, and cognitive abilities of the elderly living in PSTW, thus improving their quality of life.*

**Keywords:** Elderly; Theraphy; Snake and ladders

### PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap terakhir dari proses penuaan. Populasi lansia di dunia dari tahun ke tahun semakin meningkat. Menurut World Health Organization (WHO), jumlah total orang berusia 65 tahun atau lebih tua akan berlipat ganda dari 900 juta pada tahun 2010 menjadi 2 miliar pada tahun 2030 (Matos Queirós A, Von Gunten A, Martins M, Wellens NIH,

Verloo H, 2021). Indonesia adalah salah satu dari lima negara terpadat di dunia, populasi lansia diperkirakan akan meningkat secara eksponensial mencapai 33,69 juta pada tahun 2025 (Gunawan I, Lin M-H, Hsu H-C, 2020).

Jumlah lansia yang banyak menjadi beban jika mengalami masalah kesehatan, disabilitas, kerentanan baik fisik maupun sosial, penyakit kronis, kesepian dan, kurangnya perlindungan



fisik, kelemahan fisik atau keterbelakangan mental, bahkan mengalami penurunan tingkat otonomi diri yang menyebabkan menurunnya kualitas hidup lansia (Saputri ND, Susanto T, Susumaningrum LA, 2020). Kebijakan pemerintah tentang 2 (dua) anak cukup membuat kebanyakan lansia kekurangan pengasuhan di keluarga sehingga mengharuskan lansia tinggal di Panti Jompo atau yang lebih dikenal dengan Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) (Rijnaard MD, Van Hoof J, Janssen BM, Verbeek H, Pocornie W, Eijkelenboom A, et al, 2016).

Namun sayangnya lansia yang tinggal di PSTW lebih banyak mengalami masalah baik masalah fisik, masalah social, dan masalah kognitif dibandingkan dengan yang tinggal di rumah. Masalah penurunan kemampuan fisik terjadi pada lansia yang mengalami penurunan kemandirian dalam melakukan ADL / aktivitas harian, masalah ini sering terjadi saat lansia cenderung enggan untuk aktif dalam melakukan aktifitas fisik. Dari masalah fisik dapat berdampak pada penurunan kemampuan social lansia, lansia yang enggan berkegiatan biasanya akan enggan untuk melakukan kontak social dengan rekannya sesama lansia di PSTW tersebut. Masalah lainnya adalah penurunan kemampuan kognitif pada lansia seperti lansia disorientasi waktu, tempat, dan orang, dan lansia mengalami masalah kepikunan (Drageset J, Dysvik E, Espehaug B, Natvig GK, Furnes B, 2015; Yulianita, Arief A, 2019 ).

Masalah penurunan kemampuan fisik, social, dan kognitif pada lansia dapat berakibat lanjut pada penurunan kualitas hidup lansia yang merupakan komponen penting untuk diperhatikan untuk mencegah terjadinya depresi pada lansia, program latihan dan intervensi bagi lansia sangat perlu dilakukan (Inel Manav A, 2018). Rendahnya kualitas hidup lansia tercermin pada banyaknya lansia yang tidak memiliki semangat hidup, tidak aktif beraktifitas, emosi labil, lebih banyak diam dan terlihat bersedih

(Basuki HO, Haryanto J, Kusumaningrum T., 2018).

Terdapat berbagai jenis terapi yang dapat diberikan untuk mengatasi masalah penurunan kemampuan fisik, social, dan kognitif pada lansia yang tinggal di PSTW, terapi yang cocok untuk meningkatkan kemampuan aspek fisik, kemampuan sosial dan kognitif lansia yang dikenal dengan istilah terapi modalitas. Terapi modalitas merupakan terapi berupa kegiatan yang dilakukan lanjut usia guna mengisi waktu luang, dengan tujuan meningkatkan kesehatan lanjut usia, meningkatkan produktivitas lanjut usia, meningkatkan interaksi sosial antar lanjut usia serta mencegah terjadinya masalah pada psikologis dan mental pada lanjut usia (López J, Serrano MI, Giménez I, Noriega C, 2021).

Salah satu contoh terapi yang tepat yang diberikan kepada lansia adalah terapi modalitas: Terapi Ular tangga (Kaharingan E, Bidjuni H, Karundeng M., 2015). Terapi bermain ular tangga sangat tepat dilakukan pada lansia karena hanya dengan pemberian satu jenis terapi namun dapat sekaligus meningkat kemampuan fisik, kemampuan social, dan kemampuan kognitif pada lansia. Dari segi aspek fisik pelaksanaan terapi ini dapat membuat lansia aktif bergerak tidak membutuhkan energi yang besar untuk bermain, dari segi aspek social pelaksanaan terapi ini dapat memupuk sosialisasi lansia karena terapi ini dilakukan secara berkelompok Bersama dengan lansia lain, dan dari segi kognitif jenis terapi ini sangat baik karena akan diselipkan beberapa hal yang mengandung unsur Pendidikan Kesehatan pada setiap kotak ular tangga yang dilewati oleh lansia. Terapi tersebut sebaiknya dilakukan oleh perawat di PSTW yang berkompeten dan terlatih sehingga mendapatkan hasil yang maksimal untuk meningkatkan kemampuan lansia.

Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin merupakan salah satu Unit Pelaksana



Teknis Dinas (UPTD) di lingkungan Dinas Sosial Provinsi Sumatera Barat yang memberikan pelayanan kesejahteraan sosial bagi para lanjut usia terlantar yang berasal dari berbagai daerah Kab/Kota di Sumatera Barat, dimana hanya ada dua di Provinsi Sumatera Barat dan satu lagi terdapat di Batusangkar Kabupaten Tanah Datar. Tujuan khusus PSTW ini adalah agar terbinanya lansia terlantar melalui pelayanan jasmani dan rohani, tumbuhnya kemandirian lansia, dan memberikan penyuluhan dan bimbingan kepada lansia. Untuk mencapai tujuannya ini PSTW Sicincin memiliki beberapa kendala diantaranya terbatasnya jumlah SDM untuk menjalankan kegiatan operasional, dimana PSTW yang menampung hampir 80 lansia ini hanya memiliki 18 orang tenaga PNS dan 8 orang tenaga honorer, terlebih lagi dari 26 orang tersebut hanya 3 orang yang berlatar belakang tenaga kesehatan ataupun perawat yang sangat diperlukan dalam pembinaan kesehatan fisik dan psikologis lansia, contohnya pelaksanaan terapi modalitas pada lansia untuk meningkatkan kemampuan lansia.

Penulis melakukan survey awal ke PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin pada bulan Juli 2022. Sekilas tampak sebagian besar lansia banyak menghabiskan waktu luangnya dengan berbaring di kamar, saat ditanya sebagian besar lansia mengatakan tidak bersemangat melakukan aktifitas karena merasa bosan dan tidak ingin bersosialisasi dengan lansia lain, dan sebagian besar lain tampak mulai bingung dan berangsur pikun. Berdasarkan uraian diatas tim Penulis sangat ingin membantu Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin dalam menyelesaikan permasalahan yang dimiliki dengan melakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang berjudul "Peningkatan Kemampuan Fisik, Kognitif, Dan Sosial Lansia Dengan Pelaksanaan Terapi Modalitas Ular Tangga Di Pstw Sabai Nan Aluih Sicincin." Tujuan pelaksanaan kegiatan

Pengabdian kepada Masyarakat ini antara lain Meningkatkan kemampuan mitra (Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin) dalam menyelesaikan masalah Rendahnya kemampuan aktifitas fisik, kemampuan sosial, dan kemampuan kognitif lansia dengan melaksanakan Terapi Modalitas Lansia Ular Tangga kepada Lansia. Selain itu, memberikan layanan kepada mitra (Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin) untuk meningkatkan kemampuan aktifitas fisik, kemampuan sosial, dan kemampuan kognitif lansia dengan memberikan kegiatan terapi modalitas Ular Tangga.

## **METODE**

Berdasarkan identifikasi masalah, tim pengusul melakukan langkah-langkah pendekatan yang telah disepakati untuk menyelesaikan masalah tersebut. Kegiatan ini dilakukan dalam rangka pemberian terapi modalitas ular tangga kepada lansia untuk meningkatkan kemampuan fisik, sosial dan spiritual. Adapun langkah-langkah dalam menyelesaikan masalah tersebut adalah:

1. Tahap Persiapan dimulai dari penyusunan proposal kegiatan meliputi rancangan kegiatan yang akan dilakukan, koordinasi dengan pihak PSTW, dan mempersiapkan bahan terapi diantaranya spanduk, spanduk ular tangga dan dadu.
2. Tahap pelaksanaan diawali dengan mensosialisasikan kegiatan, persamaan persepsi dengan petugas PSTW, membentuk kelompok kecil lansia yang berjumlah 8 orang. Setelah membuat *informed consent* pada kelompok yang telah dibentuk, maka tim pelaksana akan melakukan *pre test* terkait kemampuan fisik, kognitif dan sosial lansia. Selanjutnya ketua pelaksana difasilitasi dan didampingi oleh perawat PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin melakukan kegiatan terapi ular tangga. Langkah-langkah dalam



permainan ular tangga adalah dimulai dengan pemain melempar dadu, Kemudian pemain berjalan sesuai dengan jumlah mata dadu yang muncul. Jika pemain berada di kotak yang terdapat gambar tangga, Maka pemain harus naik ke ujung tangga. Jika pemain berada di kotak yang terdapat gambar ular, Maka pemain harus turun ke arah kepala ular. Permainan dilakukan oleh lansia dalam kelompok kecil sehingga dibutuhkan kekompakkan antar anggota tim.

3. Tahap evaluasi dilakukan dengan melaksanakan *post test* untuk menilai kemampuan fisik, kognitif dan sosial lansia setelah selesai dilakukan terapi ular tangga. Di bagian akhir tim melihat menganalisis perubahan nilai kemampuan fisik, kognitif dan sosial lansia dengan membandingkan nilai pretest dan posttest. Selanjutnya tim membuat laporan dan mempublikasi luaran hasil pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai terapi ular tangga pada lansia telah dilaksanakan sesuai dengan perencanaan dan berjalan dengan lancar. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dari tahap persiapan dimana tim pelaksana kegiatan terlebih dahulu mempersiapkan bahan yang akan digunakan diantaranya spanduk, karpet ular tangga dan dadu besar. Kegiatan ini juga dipersiapkan secara bersama dengan melibatkan beberapa pihak yaitu tim pengabdian masyarakat dari STIKES Syedza Sainika dan pihak petugas PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin. Pelaksanaan kegiatan dimulai dari penilaian terhadap kemampuan fisik, kemampuan sosial, dan kemampuan kognitif pada seluruh lansia dengan menggunakan alat ukur kuesioner (pretest) pada 16 orang lansia. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Sabtu, 4 Maret 2023 dari jam 08.30 WIB sampai jam

12.00 WIB di ruangan aula pertemuan PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin. Permainan ular tangga dimulai dengan pemain melempar dadu, Kemudian pemain berjalan sesuai dengan jumlah mata dadu yang muncul. Pemain yang berada di kotak yang terdapat gambar tangga, maka pemain harus naik ke ujung tangga. Namun, pemain berada di kotak yang terdapat gambar ular, maka pemain harus turun ke arah kepala ular. Pada masing-masing kotak ular tangga sudah berisikan perintah yang berkaitan dengan kemampuan fisik, kognitif dan sosial untuk lansia. Selama terapi permainan ular tangga berlangsung, lansia aktif dan mampu melaksanakan perintah sesuai dengan kotak terakhir yang ditempati lansia tersebut. Selama kegiatan, tidak ada peserta yang meninggalkan tempat terapi kegiatan. Setelah dilaksanakan terapi ular tangga, tim pengabdian mengukur penilaian terhadap kemampuan fisik, kemampuan sosial, dan kemampuan kognitif pada seluruh lansia dengan menggunakan alat ukur kuesioner (posttest). Didapatkan adanya peningkatan kemampuan fisik, sosial dan kognitif lansia dari nilai rata-rata pre test 54 menjadi 76. Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan dampak positif yaitu untuk peningkatan kemampuan fisik, kemampuan sosial, dan kemampuan kognitif pada lansia. Dengan adanya perubahan ini, maka diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dan angka harapan hidup lansia.

## SIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan ini adalah adanya peningkatan nilai kemampuan fisik, kognitif, dan sosial lansia dengan nilai pretest 54 menjadi 76. Terapi ular tangga merupakan salah satu terapi modalitas yang bisa diberikan kepada lansia agar dapat membantu lansia dalam meningkatkan kemampuan kemampuan fisik, kognitif, dan sosial lansia. Diharapkan kegiatan ini berkelanjutan di panti dan dilaksanakan oleh pihak panti agar dapat



melanjutkan upaya preventif dan kuratif pada lansia.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Basuki HO, Haryanto J, Kusumaningrum T. (2018). The Effect of Elderly Cognitive Care on the Cognitive Function and Physical Activity of Elderly. *Indones J Heal Res 1(2):37-48*
- Drageset J, Dysvik E, Espehaug B, Natvig GK, Furnes B. (2015). Suffering and mental health among older people living in nursing homes-A mixed-methods study. *PeerJ (7):1-18*.
- Gunawan I, Lin M-H, Hsu H-C. (2020). Exploring the quality of life and its related factors among the elderly. *South East Asia Nurs Res 2(1):1*
- İnel Manav A. (2018). An Evaluation of Cognitive Function Level, Depression and Quality of Life of Elderly People Living in a Nursing Home. *J Psychiatr Nurs. Vol 9(3):153-60*.
- Kaharingan E, Bidjuni H, Karundeng M. (2015). Pengaruh Penerapan Terapi Okupasi Terhadap Kebermaknaan Hidup Pada Lansia Di Panti Werdha Damai Ranomuut Manado. *J Keperawatan UNSRAT. 3(2):107312*.
- López J, Serrano MI, Giménez I, Noriega C. (2021). Forgiveness interventions for older adults: A review. *J Clin Med 10(9)*
- Matos Queirós A, Von Gunten A, Martins M, Wellens NIH, Verloo H. (2021). The Forgotten Psychopathology of Depressed Long-Term Care Facility Residents: A Call for Evidence-Based Practice. *Dement Geriatr Cogn Dis Extra 11(1):38-44*
- Rijnaard MD, Van Hoof J, Janssen BM, Verbeek H, Pocornie W, Eijkelenboom A, et al. (2016). The Factors Influencing the Sense of Home in Nursing Homes: A Systematic Review from the Perspective of Residents. *J Aging Res.*
- Saputri ND, Susanto T, Susumaningrum LA. (2020). The Relationship Between Cognitive Function and Quality of Life Among Elderly at Nursing Home. *Rev Cubana Enferm 36(2):2048-53*.
- Yulianita, Arief A. (2019). Psychological Reasons of Minangkabau Elderly to Stay in Nursing Home (Case Study at Sabai Nan Aluih Nursing Home) *22(Ishr 2019):218-21*.