

# Game Interaktif Sebagai Strategi Pencegahan Demensia pada Lansia di UPTD PSLU Tresna Werdha Lampung

Yuliati Amperaningsih<sup>1\*</sup>, Gustop Amatiria<sup>1</sup>, Hadeci Lovenda Putri<sup>1</sup>, Nur Hijrah Tiala<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang, Bandar Lampung, Indonesia

---

## Info Artikel

---

### Riwayat Artikel:

Received: 27-05-2025  
Revised: 01-06-2025  
Accepted: 02-06-2025

### \*Corresponding

#### Author:

Yuliati Amperaningsih,  
Poltekkes Kemenkes  
Tanjungkarang,  
Indonesia  
Email:  
yuliati\_amperaningsih  
@poltekkes-tjk.ac.id

### Kata Kunci:

Demensia; Game  
Interaktif; Lansia

### Keywords:

Dementia; Elderly;  
Interactive Games

### Abstrak:

Peningkatan jumlah lansia di Indonesia membawa tantangan tersendiri dalam bidang kesehatan, terutama terkait dengan risiko penurunan fungsi kognitif seperti demensia. Kurangnya stimulasi mental dan aktivitas sosial menjadi salah satu faktor risiko yang signifikan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan stimulasi kognitif dan meningkatkan partisipasi sosial lansia melalui implementasi permainan interaktif sederhana yang disesuaikan dengan kemampuan mereka. Metode yang digunakan mencakup pendekatan edukatif-partisipatif melalui ceramah dan simulasi permainan, serta evaluasi melalui observasi partisipatif dan umpan balik dari pendamping panti. Kegiatan dilaksanakan di UPTD PSLU Tresna Werdha Lampung pada tanggal 7 Mei 2025 dengan melibatkan 35 lansia. Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif peserta serta umpan balik positif mengenai manfaat permainan terhadap aktivitas otak dan interaksi sosial. Kesimpulannya, permainan interaktif dapat menjadi alternatif pendekatan yang efektif untuk meningkatkan stimulasi kognitif dalam pencegahan demensia dan direkomendasikan untuk diimplementasikan secara rutin di lembaga layanan lansia.

### Abstract:

*The increasing number of elderly people in Indonesia presents specific challenges in the health sector, particularly related to the risk of cognitive decline such as dementia. A lack of mental stimulation and social activity is one of the significant risk factors. This community service activity aimed to provide cognitive stimulation and enhance social participation among the elderly through the implementation of simple interactive games tailored to their abilities. The methods used included an educative-participative approach through lectures and game simulations, as well as evaluation through participatory observation and feedback from nursing home caregivers. The activity was conducted at UPTD PSLU Tresna Werdha Lampung, involving 35 elderly participants. The results showed high enthusiasm and active participation, along with positive feedback regarding the benefits of the games for brain activity and social interaction. In conclusion, interactive games can serve as an effective alternative approach to enhance cognitive stimulation in dementia prevention and are recommended to be routinely implemented in elderly care institutions.*

---

## PENDAHULUAN

Demensia telah muncul sebagai salah satu tantangan utama dalam kesehatan masyarakat saat ini. Karena pertambahan usia populasi dunia dan belum tersedianya terapi yang dapat menyembuhkan secara langsung, pada tahun 2021 terdapat 57 juta orang di seluruh dunia menderita demensia

(WHO, 2025). Data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa Indonesia telah memasuki era "populasi menua" (*ageing population*) sejak 2021, ketika persentase lansia mencapai lebih dari 10% (BPS, 2021). Peningkatan populasi lansia tidak hanya berdampak pada jumlah kebutuhan layanan kesehatan, tetapi juga menuntut perhatian khusus terhadap aspek kualitas hidup lansia, termasuk kesehatan mental dan kognitif mereka. Proses menua secara alami memang disertai dengan penurunan fungsi fisik maupun mental, namun kondisi seperti demensia bukanlah bagian yang normal dari proses penuaan. Demensia merupakan kondisi patologis yang memerlukan deteksi dini dan intervensi yang tepat untuk mencegah perburukan.

Demensia, yang ditandai oleh penurunan fungsi kognitif dan kemampuan beradaptasi, secara langsung mengurangi kualitas hidup individu serta meningkatkan beban bagi sistem kesehatan dan keluarga (Nisak et al., 2021). Isu yang lebih mendesak adalah fakta bahwa deteksi dini dan pencegahan demensia di kalangan lansia seringkali masih terabaikan. Banyak keluarga dan institusi layanan lansia yang kurang memiliki pengetahuan mengenai tanda-tanda awal demensia, sehingga sering kali terlambat untuk melakukan intervensi yang efektif (Saputra et al., 2023). Sebuah studi menunjukkan bahwa ada tingkat kesadaran yang rendah mengenai gejala demensia di antara anggota keluarga yang merawat lansia, yang berakibat pada intervensi yang tidak tepat waktu dan salah langkah dalam penanganan (Permana et al., 2022).

Dalam menghadapi tantangan tersebut, peran serta berbagai pihak, termasuk tenaga kesehatan, keluarga, dan lembaga sosial, sangat penting dalam membentuk lingkungan yang mendukung lansia untuk tetap aktif secara kognitif dan sosial. Pendekatan yang bersifat edukatif dan partisipatif menjadi kunci dalam upaya promosi kesehatan mental lansia. Selain itu, diperlukan strategi yang kreatif dan menyenangkan agar lansia tetap tertarik untuk terlibat dalam kegiatan yang bermanfaat bagi kesehatannya.

Salah satu faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap perkembangan demensia adalah kurangnya stimulasi kognitif dan aktivitas sosial (Tam & Wang, 2025). Lansia yang tidak terlibat aktif dalam kegiatan yang merangsang mental dan sosial cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami penurunan kognitif yang signifikan (Moon et al., 2016; Pamplona et al., 2021). Oleh karena itu, upaya pencegahan melalui pendekatan promotif dan preventif sangat penting untuk dilakukan guna menurunkan angka kejadian demensia pada lansia.

Dalam konteks tersebut, pendekatan berbasis permainan (*game-based intervention*) mulai mendapat perhatian karena dinilai efektif dalam meningkatkan stimulasi kognitif secara menyenangkan. Salah satu studi menunjukkan bahwa game berbasis pelatihan kognitif berdampak positif pada kemampuan kognitif individu yang lebih tua dan dapat menjadi alat efektif dalam program intervensi yang lebih luas untuk pencegahan demensia (Abd-alrazaq et al., 2022). Game dapat memfasilitasi pengalaman pembelajaran yang interaktif dan sosial, yang mana keduanya telah terbukti berkontribusi terhadap kesehatan mental yang lebih baik di kalangan lansia (Moon et al., 2016). Selain itu, game juga memiliki potensi untuk mengurangi isolasi sosial, yang merupakan faktor risiko lain yang signifikan untuk demensia (Letellier et al., 2019). Game interaktif dapat diimplementasikan di fasilitas perawatan lansia, pusat komunitas, dan program layanan kesehatan untuk meningkatkan keterlibatan sosial dan menjaga stimulasi kognitif di kalangan lansia (Iwashyna et al., 2010a).

UPTD PSLU Tresna Werdha Lampung sebagai salah satu panti sosial yang menaungi lansia di Provinsi Lampung, menjadi lokasi yang strategis untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk implementasi game interaktif bagi lansia. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan stimulasi kognitif melalui permainan yang menyenangkan dan edukatif, sehingga diharapkan dapat menjadi salah satu strategi pencegahan dini terhadap risiko demensia pada lansia.

## METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode edukatif-partisipatif melalui pendekatan ceramah dan simulasi game interaktif yang dirancang sesuai dengan kapasitas kognitif lansia. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan stimulasi kognitif dan sosial guna mendukung fungsi otak dan mencegah penurunan kemampuan kognitif yang dapat mengarah pada gejala awal demensia. Kegiatan ini dilaksanakan di UPTD Panti Sosial Lanjut Usia (PSLU) Tresna Werdha Lampung, selama satu hari pada tanggal 7 Mei 2025.

Peserta kegiatan adalah 35 lansia penghuni UPTD PSLU Tresna Werdha. Permainan dirancang untuk merangsang fungsi kognitif, motorik halus, dan interaksi sosial, seperti permainan puzzle sederhana dan permainan keseimbangan. Kegiatan dilaksanakan secara kelompok untuk meningkatkan partisipasi sosial dan kerja sama antar peserta. Evaluasi dilakukan melalui dua pendekatan:

1. Observasi partisipatif dan diskusi terbuka untuk mengetahui respon, partisipasi, dan kesan peserta terhadap pelaksanaan game interaktif.
2. Feedback dari pendamping panti juga dikumpulkan untuk melihat keberlanjutan penggunaan permainan di luar kegiatan pengabdian.

Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan pada Gambar 1 berikut.



**Gambar 1.** Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah sukses dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Provinsi Lampung, dengan melibatkan 35 orang lanjut usia sebagai peserta utama. Kegiatan ini difokuskan pada upaya peningkatan stimulasi kognitif dan partisipasi sosial lansia melalui pendekatan non-farmakologis dalam bentuk permainan interaktif sederhana. Permainan tersebut dirancang dengan mempertimbangkan kondisi fisik, kognitif, serta keterbatasan yang dimiliki oleh para lansia. Beberapa jenis permainan yang digunakan antara lain puzzle blok warna untuk melatih daya ingat dan konsentrasi, permainan bola keseimbangan untuk melatih koordinasi motorik, serta aktivitas menyusun gelas plastik di atas nampan yang bertujuan meningkatkan koordinasi tangan dan ketelitian.

Secara keseluruhan, pelaksanaan kegiatan berjalan dengan baik dan mendapat sambutan positif dari peserta maupun pihak panti. Tingkat partisipasi peserta cukup tinggi, terlihat dari jumlah lansia yang hadir. Selama kegiatan berlangsung, para lansia menunjukkan antusiasme yang luar biasa. Hal ini tergambar melalui partisipasi aktif dalam setiap sesi permainan, baik saat sesi demonstrasi maupun saat praktik langsung. Tidak jarang terdengar gelak tawa dan terlihat ekspresi wajah senang dari para lansia, yang menunjukkan bahwa mereka menikmati setiap rangkaian kegiatan.

Berdasarkan hasil observasi partisipatif selama kegiatan, lansia tampak terlibat secara aktif dalam diskusi dan kerja sama kelompok. Selain meningkatkan interaksi sosial antar penghuni panti, permainan yang diberikan juga mampu menstimulasi daya ingat, kemampuan berpikir logis, dan keterampilan motorik halus. Para peserta juga memberikan respons yang sangat positif selama sesi diskusi terbuka. Mereka menyampaikan bahwa kegiatan ini tidak hanya menyenangkan tetapi juga memberikan tantangan baru yang memicu mereka untuk berpikir dan bergerak aktif. Beberapa lansia bahkan menyatakan keinginan agar permainan semacam ini dapat dilakukan secara berkala.

Selain dari peserta, umpan balik positif juga datang dari para pendamping panti. Mereka menyampaikan bahwa jenis permainan yang diterapkan dalam kegiatan ini relatif mudah dipahami, tidak memerlukan alat yang mahal, dan dapat dengan mudah direplikasi dalam kegiatan harian lansia di panti. Menurut mereka, permainan ini memiliki potensi besar untuk dijadikan bagian dari program rutin pembinaan lansia, terutama dalam rangka menjaga kebugaran mental, mengurangi kejenuhan, serta meningkatkan kualitas hidup lansia secara menyeluruh.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan berbagai literatur yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis permainan interaktif dapat menjadi alternatif efektif dalam menstimulasi fungsi kognitif dan sosial lansia. Kegiatan ini juga menegaskan pentingnya pendekatan holistik dalam perawatan lansia yang tidak hanya fokus pada aspek fisik dan medis, tetapi juga pada aspek psikososial dan emosional. Permainan interaktif sederhana dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan fungsi kognitif lansia. Aktivitas permainan menawarkan kesempatan bagi lansia untuk terlibat dalam aktivitas yang merangsang otak, yang merupakan kunci untuk menjaga dan meningkatkan memori serta keterampilan berpikir (Prahasasgita & Lestari, 2023; Rosdiana et al., 2023). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Prahasasgita dan Lestari, ditegaskan bahwa permainan yang secara khusus dirancang untuk memberikan stimulasi kognitif memiliki potensi besar dalam membantu mengoptimalkan berbagai fungsi mental pada lansia. Melalui aktivitas yang menantang namun menyenangkan, permainan ini mampu merangsang berbagai aspek kognisi seperti memori, perhatian, pemecahan masalah, dan koordinasi, sehingga dapat berperan penting dalam menjaga kestabilan kemampuan berpikir, sehingga berpotensi dalam mencegah penurunan kemampuan kognitif (Prahasasgita & Lestari, 2023). Berbagai intervensi yang mengintegrasikan permainan interaktif sebagai media stimulasi telah menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan fungsi kognitif, khususnya pada aspek daya ingat jangka pendek pada kelompok lanjut usia. Aktivitas berbasis permainan ini tidak hanya menyuguhkan elemen hiburan, tetapi juga mendorong kerja otak melalui tantangan-tantangan sederhana yang melibatkan konsentrasi, ingatan, dan koordinasi motorik, sehingga berkontribusi terhadap pemeliharaan dan bahkan peningkatan kemampuan kognitif lansia secara keseluruhan (Rini et al., 2018). Selain itu, melalui stimulasi menggunakan game, nampak peningkatan yang signifikan dalam aktivitas sosial di mana para lansia dapat berinteraksi dan berkompetisi satu sama lain dalam suasana yang menyenangkan dan mendukung (Rini et al., 2018; Rosdiana et al., 2023). Dengan bertambahnya partisipasi dalam kegiatan sosial, kualitas hidup lansia juga diharapkan meningkat, menciptakan suasana yang positif baik secara fisik maupun mental.

Gambar berikut menunjukkan beberapa kegiatan selama pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan yang ditampilkan mencakup sesi ceramah edukatif yang memberikan informasi tentang pentingnya menjaga kesehatan kognitif pada lansia, serta dokumentasi aktivitas permainan interaktif seperti menyusun puzzle, permainan bola keseimbangan, dan latihan motorik halus. Foto-foto ini juga menggambarkan suasana kebersamaan, ekspresi bahagia para peserta, serta keterlibatan aktif baik dari lansia maupun pendamping panti, yang secara keseluruhan mencerminkan antusiasme dan dampak positif kegiatan terhadap stimulasi kognitif dan interaksi sosial lansia.



**Gambar 2.**  
Edukasi tentang Pencegahan Demensia



**Gambar 3.**  
Permainan puzzle blok warna



**Gambar 4.**  
Permainan Bola Keseimbangan



**Gambar 5.**  
Memasukkan Bola ke dalam Gelas

Kegiatan ini mencerminkan pendekatan promotif dan preventif dalam upaya menjaga kesehatan kognitif lansia melalui aktivitas permainan yang dirancang khusus. Permainan sederhana yang menyenangkan, seperti yang digunakan dalam kegiatan ini, terbukti mampu merangsang aktivitas otak, meningkatkan semangat, serta menciptakan suasana yang positif bagi para lansia. Selain memberikan manfaat langsung terhadap fungsi mental, aktivitas ini juga mendorong interaksi sosial yang lebih intens antar peserta, yang berperan penting dalam mencegah perasaan kesepian dan isolasi sosial adalah dua hal yang kerap menjadi pemicu awal penurunan kognitif. Oleh karena itu, pelaksanaan permainan interaktif seperti ini sangat potensial dijadikan sebagai strategi rutin dalam program pembinaan lansia di berbagai lembaga pelayanan sosial. Dengan sedikit penyesuaian berdasarkan kemampuan fisik dan kondisi lingkungan masing-masing, permainan tersebut dapat diintegrasikan dalam kegiatan harian sebagai sarana edukatif dan rekreatif yang mendukung pencegahan demensia secara berkelanjutan.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di UPTD PSLU Tresna Werdha Lampung berhasil mencapai tujuannya, yaitu meningkatkan stimulasi kognitif dan partisipasi sosial lansia melalui game interaktif. Permainan sederhana yang dirancang sesuai kapasitas lansia terbukti mampu meningkatkan keterlibatan peserta, memunculkan ekspresi emosional positif, serta mendorong interaksi sosial yang lebih aktif. Hasil observasi dan umpan balik menunjukkan bahwa kegiatan ini tidak hanya menyenangkan tetapi juga memberikan manfaat nyata dalam menjaga

fungsi kognitif lansia, sekaligus memberikan alternatif aktivitas rutin yang mudah direplikasi oleh pendamping panti. Oleh karena itu, kegiatan serupa direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkala sebagai bagian dari program rutin di lembaga layanan lansia. Diperlukan dukungan berkelanjutan dari pihak pengelola panti dalam bentuk pelatihan staf atau relawan, serta penyediaan sarana yang sederhana namun konsisten, guna menjamin keberlanjutan dampak positif kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abd-alrazaq, A., Alajlani, M., Alhuwail, D., Toro, C. T., Giannicchi, A., Ahmed, A., Makhlof, A., & Househ, M. (2022). The Effectiveness and Safety of Serious Games for Improving Cognitive Abilities Among Elderly People With Cognitive Impairment: Systematic Review and Meta-Analysis. *JMIR Serious Games*, *10*(1), e34592. <https://doi.org/10.2196/34592>
- BPS. (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/publication/2021/12/21/c3fd9f27372f6ddcf7462006/statistik-penduduk-lanjut-usia-2021.html>
- Iwashyna, T. J., Ely, E. W., Smith, D. M., & Langa, K. M. (2010). Long-term Cognitive Impairment and Functional Disability Among Survivors of Severe Sepsis. *JAMA*, *304*(16), 1787. <https://doi.org/10.1001/jama.2010.1553>
- Letellier, N., Carrière, I., Gutierrez, L.-A., Gabelle, A., Dartigues, J.-F., Dufouil, C., Helmer, C., Cadot, E., & Berr, C. (2019). Influence of activity space on the association between neighborhood characteristics and dementia risk: results from the 3-City study cohort. *BMC Geriatrics*, *19*(1), 4. <https://doi.org/10.1186/s12877-018-1017-7>
- Moon, Y., Lee, H., NamGung, O.-K., & Han, S.-H. (2016). Which Stratum of Urban Elderly Is Most Vulnerable for Dementia? *Journal of Korean Medical Science*, *31*(10), 1635. <https://doi.org/10.3346/jkms.2016.31.10.1635>
- Nisak, R., Prawoto, E., & Admadi, T. (2021). Upaya Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Melalui Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) Lansia. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *1*(2), 33–38. <https://doi.org/10.47575/apma.v1i2.253>
- Pamplona, F. A., Vitória, G., Ribeiro, F. C., Moraes, C. A., Ledur, P. F., Karmirian, K., Ornelas, I. M., Leo, L. M., Paulsen, B., Sudo, F. K., Coutinho, G., Drummond, C., Assunção, N., Vanderborght, B., Canetti, C., Castro-Faria-Neto, H. C., Mattos, P., Ferreira, S. T., Rehen, S. K., ... Tovar-Moll, F. (2021). *Age-linked suppression of lipoxin A4 mediates cognitive deficits in mice and humans*. <https://doi.org/10.1101/2021.11.12.468379>
- Permana, B., Supriatin, E. S., Nurhayati, N., & Lindayani, L. (2022). EFEKTIVITAS ANKLE STRATEGY EXERCISE TERHADAP KESEIMBANGAN POSTURAL PADA LANSIA DENGAN RESIKO JATUH: LITERATURE REVIEW. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, *8*(1), 122–130. <https://doi.org/10.33023/jikep.v8i1.936>
- Prahasasgita, M. S., & Lestari, M. D. (2023). Stimulasi Fungsi Kognitif Pada Lanjut Usia Di Indonesia: Tinjauan Literatur. *Buletin Psikologi*, *31*(2), 247. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.80371>
- Rini, S. S., Kuswardhani, T., & Aryana, S. (2018). Faktor – faktor yang berhubungan dengan gangguan kognitif pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar. *Jurnal Penyakit Dalam Udayana*, *2*(2), 32–37. <https://doi.org/10.36216/jpd.v2i2.35>
- Rosdiana, Y., Devi, H. M., Dewi, N., Supriyadi, S., & Putri, R. S. M. (2023). Peningkatan Pengetahuan Fungsi Kognitif pada Lansia Kelurahan Tanjungrejo, Kecamatan Sukun, Kota Malang. *Journal of Indonesian Society Empowerment*, *1*(2), 70–76. <https://doi.org/10.61105/jise.v1i2.35>
- Saputra, F. A., Mony, A. T., Setiawan, T., Astuti, R., Isnaini, G. N., Ayuni, T. S., Bernadetha, S., Fauziyyah, N. H., Damayanti, F., & Nugraheni, I. A. (2023). Edukasi Hipertensi Pada Usia Lanjut Di Padukuhun Playen II Gunungkidul Yogyakarta. *BAKTIMU : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *3*(3), 96–104. <https://doi.org/10.37874/bm.v3i3.1012>
- Tam, I., & Wang, K. (2025). Prevalence of Cognitive Impairment/Dementia and Associated Risks Factors Among Community-Dwelling Elderly People Aged 65 or Above in the Community Centers in Hong Kong: A Cross-Sectional Study. *Brain and Behavior*, *15*(3). <https://doi.org/10.1002/brb3.70388>
- WHO. (2025). *Dementia*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia>