Nerspedia
Received Oktober 2024, Accepted Maret 2025
@Nerspedia 2025
eISSN: 2722-6573; pISSN: 2721-1444

Intervensi Terapi Bermain Congklak terhadap Memori Jangka Pendek Ny. A di Desa Awang Bangkal Barat

Siti Rahmah[1], Herawati[2*], Dhian Ririn Lestari[3]

[1,2,3]Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Jl. A. Yani Km. 36, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, Indonesia, 70714

*Email korespondensi: herawati@ulm.ac.id

ABSTRAK

Pada sistem neurologi, proses penuaan menyebabkan banyak perubahan termasuk organ otak yang mengalami perubahan fungsi. Salah satu perubahan tersebut adalah penurunan fungsi kognitif. Lansia dapat mengalami penurunan kognitif karena penuaan normal (*Age-Associated Memory Impairment*/AAMI) hingga demensia. Penurunan fungsi tersebut dapat menimbulkan berbagai masalah pada sebagian lansia. Salah satunya pada Ny. A yang mengalami penurunan fungsi kognitif. Fungsi kognitif pada lansia dapat ditingkatkan dengan intervensi non farmakologi. Salah satu intervensi non farmakologi yang dapat menstimulasi fungsi kognitif adalah permainan congklak. Tujuan penelitian ini untuk menggambarkan pengaruh terapi bermain congklak terhadap memori jangka pendek pada Ny. A di Desa Awang Bangkal Barat. Penelitian ini mengguanakan metode studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan gerontik yang dilakukan dengan wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik. Kemudian dilanjutkan dengan analisis data, penegakan diagnosis, intervensi, implementasi dan evaluasi. Setelah pertemuan yang dilakukan selama 6 hari berturut-turut, didapatkan hasil terjadi peningkatan daya ingat jangka pendek pada Ny. A walaupun tidak mengalami kenaikan yang sangat signifikan. Namun, berdasarkan hasil observasi objektif tidak hanya skor digit span yang meningkat, Ny. A juga dapat mengingat nama peneliti dan strategi permainan congklak Ny. A tampak mengalami peningkatan. Faktor yang dapat mempengaruhi memori diantaranya ialah jenis kelamin, usia, latihan rutin fisik dan memori, stres dan depresi, kondisi fisik, dan kondisi lingkungan. Terdapat peningkatan skor *digit span test* setelah dilakukan intervensi bermain congklak 2 ronde.

Kata Kunci: Congklak, Kognitif, Lansia, Memori

ABSTRACT

In the neurological system, the aging process causes many changes, including changes in function in the brain organ. One of these changes was a decrease in cognitive function. One of them was a decrease in cognitive function. The elderly could experience cognitive decline due to normal aging (Age-Associated Memory Impairment, / AAMI) or dementia. This decline in function could cause various problems in some elderly people. One of them was Mr. A who experienced cognitive decreased function. Cognitive function in the elderly can be improved with non-pharmacological interventions. One of the non-pharmacological interventions that can stimulate cognitive function was the game of congklak. To describe the effect of congklak therapy on short-term memory for Mrs. A in West Awang Bangkal Village. Case study method with a gerontic nursing care approach conducted by interview, observation, and physical examination. Then proceed with data analysis, diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. After meetings conducted for 6 consecutive days, the results obtained an increase in short-term memory in Mrs. A, even though it did not experience a very significant increase. However, based on the results of objective observations, not only did the digit span score increase, Mrs. A could also remember the researcher's name, and Mrs. A's congklak game strategy seemed to have improved. Factors that could affect memory included gender, age, routine physical and memory training, stress and depression, physical conditions, and environmental conditions. There was an increase in the digit span test score after the intervention of playing two rounds of congklak.

Keywords*: Cognitive, Congklak, Elderly, Memory*

Cite this as: Rahmah S., Herawati dan Lestrari DR. (2025). Intervensi Terapi Bermain Congklak terhadap Memori Jangka Pendek Ny. A di Desa Awang Bangkal Barat. Nerspedia; 7(2): 133-139.

PENDAHULUAN

Rencana Induk Penelitian Universitas Lambung Mangkurat (RIP ULM) periode 2020-2024 menunjukkan bahwa sebagai kebijakan dan pedoman untuk menjadikan Universitas Lambung Mangkurat sebagai pusat pengembangan lahan basah di Asia Pasifik pada tahun 2027. Salah satu pusat kajian kemandirian, ketahanan pangan dan kesehatan adalah penanggulangan penyakit degeneratif, endemik dan infeksi serta peningkatan kualitas kesehatan masyarakat (1). Proses pencapaian kematangan fungsi organ dan ukuran tubuh, penurunan fungsi dan kehilangan kemampuan tubuh secara bertahap dalam penyembuhan jaringan untuk mempertahankan fungsi dan struktur normalnya disebut lansia (2).

Lansia mengalami proses penuaan yang secara biologis dapat terlihat dari penurunan kebugaran fisik, kognitif, dan rentan mengalami penyakit. Proses penuaan berpengaruh terhadap fungsi normal organ yang tidak dapat dihindari oleh lansia (3). Jumlah lansia di Indonesia terus mengalami peningkatan hingga tahun 2020 yang mencapai 80 juta jiwa (4). Data tahun 2020 BPS (Badan Pusat Statistik) Provinsi Kalimantan Selatan melaporkan bahwa jumlah pendudukan lanjut usia mencapai 339.766 jiwa. Pada sistem neurologi, proses penuaan menyebabkan banyak perubahan termasuk organ otak yang mengalami perubahan fungsi. Salah satu perubahan tersebut adalah penurunan fungsi kognitif (6).

Penurunan kondisi pada lansia dapat menimbulkan berbagai masalah pada sebagian lansia (7). Lansia yang berusia di atas 65 (10%) dan yang berusia di atas 80 tahun (50%) mengalami penurunan fungsi kognitif karena penuaan normal (*Age-Associated Memory Impairment*/AAMI) hingga demensia. Gangguan memori ringan yang normal terjadi pada lansia disebut AAMI. Pada saat dilakukan pengkajian Ny. A mengatakan tidak ada keluhan. Ny. A mengatakan tidak mengetahui hari, tanggal, bulan dan tahun. Hasil pengukuran SPMSQ menunjukkan Ny. A mengalami gangguan kognitif berat. Hasil pengukuran digit span menunjukkan Ny. A hanya dapat mengulang 2 angka (*Digit Span Forward*) dan tidak dapat mengulang angka yang dibalik (*Digit Span Backward*). Ketika beberapa kali di tanya mengenai nama perawat pada saat pertengahan, dan akhir pengkajian Ny. A mengatakan tidak ingat. Ny. A mengatakan sekarang dirinya sudah tua dan sering tidak ingat mengenai informasi yang baru di sampaikan.

Baik secara farmakologi maupun non farmakologi, fungsi kognitif pada lansia dapat ditingkatkan. Dibandingkan intervensi farmakologi, intervensi non farmakologi berperan lebih penting pada lansia (8). Permainan fisik adalah aktivitas fisik menyenangkan yang dilakukan sebagai media untuk meningkatkan kinerja kognitif dan mendatangkan kegembiraan (9). Dalam hal ini permainan congklak sangat sesuai diberikan kepada Ny. A yang tinggal sendiri di rumahnya.

Selain menjadi hiburan, Ny. A juga dapat berinteraksi dengan orang lain karena permainan congklak adalah permainan yang hanya bisa dimainkan jika ada lawan main. Sehingga terapi bermain congklak tentu dapat meningkatkan interaksi dengan orang lain dan diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup Ny. A. Septiana et al. mengungkapkan bahwa salah satu permainan yang dapat merangsang fungsi kognitif adalah permainan congklak (6). Permainan tradisional

congklak adalah permainan sederhana yang mudah dimainkan. Kemampuan kognitif lansia dapat digunakan untuk menganalisis dan menghitung biji mana yang akan dimainkan dalam permainan congklak. Hasil penelitian Oktaviani (2022) juga menunjukkan ada pengaruh terapi bermain congklak dalam peningkatan fungsi kognitif lansia (10).

Berdasarkan fenomena di atas, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pengaruh terapi bermain congklak terhadap memori jangka pendek pada Ny. A di Desa Awang Bangkal Barat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengguanakan metode studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan gerontik yang dilakukan dengan observasi, wawancara, dan pemeriksaan fisik. Kemudian dilanjutkan dengan analisis data, penegakan diagnosis, intervensi, implementasi dan evaluasi.

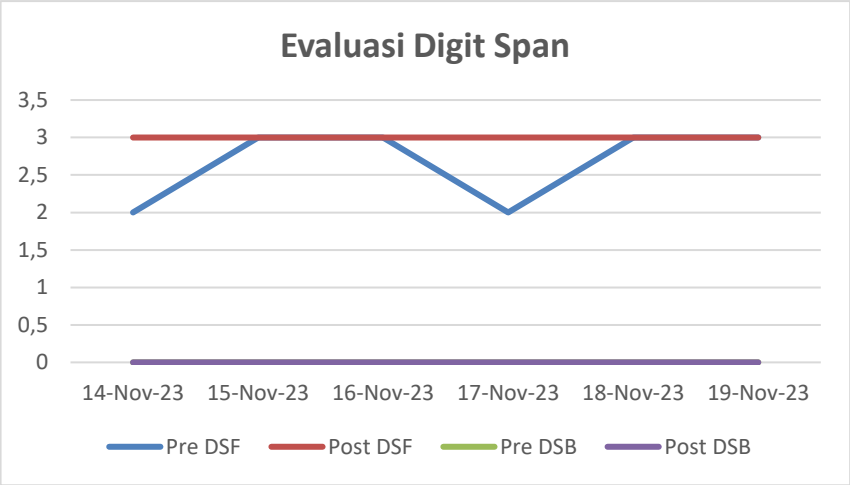
Studi kasus ini dilaksanakan pada 13 hingga 19 November 2023 mulai dari pengkajian hingga evaluasi yang dilakukan pada salah satu warga Desa Awang Bangkal Barat RT 01 di Kecamatan Karang Intan Kabupaten Banjar yaitu Ny. A yang berusia 63 tahun yang mengalami hambatan memori. Peneliti memperoleh data klien berdasarkan pada wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik yang dilakukan. Peneliti telah memberikan *informed consent* pada klien.

Intervensi mandiri keperawatan yang diberikan pada Ny. A untuk mengatasi hambatan memori yaitu terapi bermain congklak. Intervensi ini diberikan selama 6 hari berturut-turut yang dimainkan 2 kali siklus permainan dengan satu kali pertemuan pada setiap hari. Penelitian ini menggunakan *Digit Span Test* sebagai *pre* dan *post test* untuk mengukur memori jangka pendek Ny. A. *Digit span test* terdiri atas *forward* (rentang digit maju) dan *backward* (rentang digit mundur).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengkajian pada Ny. A, salah satu masalah yang didapatkan adalah hambatan memori berhubungan dengan gangguan kognitif. Hambatan memori didasari dari hasil SPMSQ Ny. A yang menunjukkan gangguan kognitif berat dan hasil digit span test yang menunjukkan Ny. A hanya dapat mengulang 2 angka (*Digit Span Forward*) dan tidak dapat mengulang angka yang dibalik (*Digit Span Backward*). Selain itu, ketika beberapa kali di tanya mengenai nama perawat pada saat pertengahan, dan akhir pengkajian Ny. A mengatakan tidak ingat. Pada permasalahan tersebut, peneliti melakukan intervensi latihan memori. Pada latihan memori, dilakukan orientasi waktu dan terapi bermain congklak yang dilakukan pada setiap pertemuan.

Setelah pertemuan yang dilakukan selama 6 hari berturut-turut, didapatkan hasil terjadi peningkatan daya ingat jangka pendek pada Ny. A walaupun tidak mengalami kenaikan yang sangat signifikan (gambar 1). Namun, berdasarkan hasil observasi objektif tidak hanya skor digit span yang meningkat, Ny. A juga dapat mengingat nama tempat, nama hari, nama peneliti dan strategi permainan congklak Ny. A tampak mengalami peningkatan serta setelah dilakukan evaluasi tes SPMSQ menunjukkan adanya peningkatan dari gangguan kognitif berat (skor 9) menjadi gangguan kogntif sedang (skor 7). Selain itu, dalam penelitian ini terdapat beberapa faktor yang tidak dapat dikendalikan peneliti. Memori dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, kondisi fisik, stress dan depresi, latihan memori dan fisik, serta kondisi lingkungan (11).



Gambar 1. Evaluasi Hasil Observasi *Digit Span Test*

Karakteristik lingkungan lahan basah berbeda dengan dengan wilayah lain. Umur, tingkat pendidikan, jumlah anggota keluarga, lama berdomisili, jenis bangunan dan status kepemilikan rumah, kondisi kesehatan, dan kondisi lingkungan adalah karakteristik masyarakat yang dapat dilihat di daerah lahan basah (12). Kondisi lingkungan di daerah lahan basah rawan mengalami permasalahan seperti akses untuk kebutuhan dasar hidup seperti air bersih, sandang yang layak, makanan yang sehat, dan tempat tinggal yang aman dan nyaman. Kondisi lingkungan rumah yang padat penduduk cenderung tidak sehat bagi lansia yang berada didaerah lahan basah (13).

Surjaningrum et al. (2020) juga menyampaikan bahwa kualitas hidup, status kesehatan, dan aktivitas sosial lansia di wilayah daerah pesisir banyak yang masih kurang (14). Kesadaran lansia untuk ikut melibatkan diri dalam kegiatan yang dapat mempertahankan kesehatannya juga masih rendah. Kurangnya kegiatan dalam meningkatkan serta menjaga kesehatan termasuk kemampuan kognitif mengakibatkan lansia berisiko mengalami kemunduran ataupun penurunan fungsi kognitif (Agustin & Grahani, 2023). Salah satu kegiatan yang dapat meningkatkan fungsi kognitif lansia adalah terapi bermain congklak (15).

Berdasarkan penelitian Septiana, Ekowati and Rahmi Setiyani (2019) yang peneliti jadikan acuan referensi tindakan didapatkan nilai *p-value* 0,002 < α 0,05 yang menunjukkan terdapat pengaruh terapi bermain congklak terhadap memori jangka pendek lansia (6). Dalam penelitian ini, pasien diberikan intervensi bermain congklak selama 2 hari dan setiap pertemuan permainan congklak dilakukan 2 ronde.

Dalam hal ini peneliti memodifikasi jumlah hari intervensi dikarenakan kondisi Ny. A yang mengalami gangguan kognitif berat dan orientasi yang kurang baik. Kemudian Ny. A sampai hari kedua intervensi belum mampu mengulang angka dalam *digit span backward.* Oleh karena itu peneliti mempertimbangkan 6 hari dengan harapan terdapat peningkatan yang lebih berarti pada Ny. A. Terkait dengan perubahan fisik, proses menua pada lansia akan menyebabkan banyak perubahan pada sistem neurologi, organ otak pada lansia akan mengalami perubahan fungsi. Salah satunya adalah penurunan pada fungsi kognitif (6). Penurunan kondisi tersebut dapat menimbulkan berbagai masalah pada

sebagian lansia (7).

Lansia dapat mengalami penurunan fungsi kognitif, dari penurunan kognitif karena penuaan normal (*Age-Associated Memory Impairment*/AAMI) hingga demensia. Gangguan memori ringan yang normal terjadi pada lansia disebut AAMI (8). Baik secara farmakologi maupun non farmakologi, fungsi kognitif pada lansia dapat ditingkatkan. Dibandingkan intervensi farmakologi, intervensi non farmakologi berperan lebih penting pada lansia (8). Permainan fisik adalah aktivitas fisik menyenangkan yang dilakukan sebagai media untuk meningkatkan kinerja kognitif dan mendatangkan kegembiraan (9). Septiana et al. (2019) mengungkapkan bahwa salah satu permainan yang dapat merangsang fungsi kognitif adalah permainan congklak (6).

Permainan tradisional congklak adalah permainan sederhana yang mudah dimainkan. Lansia yang mendapat intervensi permainan congklak bertujuan untuk meningkatkan dan mempertahankan fungsi kognitif. Kemampuan kognitif lansia dapat digunakan untuk menganalisis dan menghitung biji mana yang akan dimainkan dalam permainan congklak. Beberapa aspek dalam permainan congklak seperti aspek atensi, bahasa, orientasi, kalkulasi, dan memori dapat meningkatkan fungsi kognitif pada lansia (10).

Permainan congklak yang dilakukan secara berkelanjutan akan berpengaruh pada kognitif dan meningkatkan rasa kenyamanan psikososial pada lansia. Hal ini dapat meningkatkan fungsi kognitif pada lansia yang meliputi aspek atensi, bahasa, visousparsial, memori, dan fungsi eksekutif (3). Permainan congklak adalah permainan yang menyenangkan dan telah menyampaikan rangsangan yang sangat bagus pada fungsi otak dalam mengolah informasi. Oleh karena itu permainan congklak dapat mempengaruhi fungsi kognitif. Rangsangan yang menyenangkan membuat otak dengan cepat menjalankan fungsinya dalam mengolah infomasi untuk meningkatkan fungsi kognitif termasuk memori (16).

Salah satu media yang digunakan untuk meningkatkan daya konsentrasi adalah dengan bermain congklak, hal ini disebabkan dalam bermain congklak fungsi penglihatan diminta untuk fokus, teliti dan konsentrasi. Konsentrasi berhubungan dengan upaya manusia untuk fokus pada suatu objek sehingga objek yang diperhatikan dapat dipahami dan dimengerti serta tidak mudah berpindah dari satu objek ke objek lainnya (17). Indra penglihatan yang dilibatkan dalam permainan congklak bertujuan untuk memusatkan perhatian dan melatih konsentrasi. Hal ini juga berpengaruh pada tahap *encoding* dan retrieval pada proses memori. Proses yang mengubah data yang diterima menjadi bentuk yang dapat digunakan dan diolah oleh otak disebut tahap *encoding*. Sedangkan proses yang membuat pengalaman yang telah disimpan dalam memori muncul kembali disebut tahap *retrieval* (18).

KETERBATASAN

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah pada metode penelitian berupa studi kasus. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus untuk memaparkan intervensi yang berfokus pada satu responden. Metode ini belum dapat memaparkan hasil intervensi pada berbagai partikularitas responden pada metode pra eksperimental dan eksperimental.

ETIKA PENELITIAN

Penelitian ini memperhatikan aspek *anonymity, informed consent, confidentiality*, otonomi, *beneficience*. Peneliti memberikan penjelasan terkait dengan manfaat dan tujuan penelitian kepada klien.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ditemukan adanya konflik kepentingan pada penelitian ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian ini, khususnya untuk pembimbing pada penelitian ini yaitu Ibu Dr. Herawati, S. Kep., Ns., M. Kep. kepada penguji yaitu Ibu Dhian Ririn Lestari, S. Kep., Ns., M. Kep. Terimakasih kepada klien Ny. A yang berkenan menjadi responden dalam studi kasus ini, serta kepada Desa Awang Bangkal.

PENUTUP

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa setelah melakukan intervensi keperawatan dengan pemberian terapi bermain congklak selama 6 hari didapatkan hasil terdapat peningkatan skor *digit span forward* dan tidak terdapat peningkatan skor pada *digit span backward.*

Rekomendasi untuk klien dan keluarga dapat menggunakan terapi bermain congklak secara berkelanjutana agar dapat mempertahankan dan meningkatkan fungsi kognitif khususnya memori jangka pendek Ny. A. Untuk perawat intervensi ini dapat digunakan dalam komunitas posyandu lansia agar masyarakat luas dapat mengetahui manfaat terapi bermain congklak. Untuk pelayanan kesehatan menjadi tambahan pustaka dalam pemberian intervensi terapi non farmakologi yang dapat diberikan pada lansia dengan gangguan kognitif. Untuk Institusi pendidikan dapat menjadikan aspek budaya dalam pemberian asuhan keperawatan di komunitas serta jadi bahan ajar terkait pemberian terapi bermain congklak dalam mempertahankan fungsi kognitif lansia di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

1. LPPM ULM. Rencana Induk Pengembangan Universitas Lambung Mangkurat 2010-2027. 2010;
2. Indrayogi I, Priyono A, Asyisya P. Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Pemberdayaan Lansia Produktif, Gaya Hidup Sehat Dan Aktif. Indones Community Serv Empower J. 2022;3(1):185–91.
3. Shokhifah H. Pengaruh Memory Games (Terapi Permainan Mencocokan Gambar) Terhadap Fungsi kogitif. Skripsi. 2019;
4. Kemenkes RI. Jumlah Lansia [Internet]. 2022. Available from: https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/tingkatkan-lansia-produktif-melalui-transformasi-layanan-primer
5. BPS. Data Lansia [Internet]. Badan Pusat Statistik Kalimantan Selatan. 2020. Available from: https://kalsel.bps.go.id/indicator/12/93/1/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur.html
6. Septiana P, Ekowati W, Rahmi Setiyani. Pengaruh Bermain Congklak terhadap Memori Jangka Pendek Lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap. J Bionursing. 2019;1(1):122–30.
7. Kaunang VD, Buanasari A, Kallo V. Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. J Keperawatan. 2019;7(2).
8. Tanzila RA, Lindri SY, Putri NR. The Effect of Low Impact Aerobic Exercise on Elderly with Dementia Cognitive Function. Glob Med Heal Commun. 2020;8(1):73–7.
9. Hedayati M, Sum S, Hosseini SR, Faramarzi M, Pourhadi S. Investigating the effect of physical games on the memory

and attention of the elderly in adult day-care centers in babol and amol. Clin Interv Aging. 2019;14:859–69.
10. Oktaviani SD. Pengaruh Terapi Bermain Dakon Terhadap Status Kognitif Lansia Hipertensi di Puskesmas Sumbang 1. J Sk Keperawatan. 2022;8(2):167–75.
11. Pramudaningsih IN, Ambarwati A. Implementasi Peningkatan Kognitif Lansia Melalui Memory Training. J Keperawatan dan Kesehat Masy Cendekia Utama. 2020;9(3):233.
12. Lolowong J, Pangemanan LR., Memah MY. Karakteristik Sosial Ekonomi Masyarakat Pesisir Pantai Kecamatan Kema Kabupaten Minahasa Utara. 2022;3:541–7.
13. Sustrami D. Hubungan Aktivitas Sosial Lansia Terhadap Kualitas Hidup di Pesisir RW 03 Kelurahan Kedung Cowek Surabaya. J Keperawatan Malang. 2017;2(1):30–6.
14. Surjaningrum ER, Ambarini TK, Ariana AD, Arbi DKA, Cahyanti IY, Hartini N. Pemberdayaan Masyarakat untuk Meningkatkan Ketahanan Keluarga di Masyarakat Pesisir Kota Surabaya. Insa J Psikol dan Kesehat Ment. 2020;5(2):134.
15. Agustin A, Grahani FO. Peningkatan Kesehatan Mental Lansia di Posyandu Lansia Puspita. 2023;6:6–10.
16. Media R. Peningkatan Kognitif Anak Melalui Permainan Congklak wadah Telur di Taman Kanak- Kanak Aisyiah VII Kota Padang. J Pesona PAUD. 2010;1(1).
17. Sucianti E. Pengaruh Permainan Congklak Terhadap Peningkatan Konsentrasi pada Anak Tunagrahita Ringan di SPLB-C YPLB Cipaganti. Universitas Pendidikan Indonesia; 2012.
18. Wade C, Tavris C. Psychology 9th Edition. 9th ed. Jakarta: Erlangga; 2007.