

Implementasi Media Bermain Interaktif Game Kartu Ingat Bersama Sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas Interaksi Sosial dan Ketaja Ingat Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Jelambar

Dewa Alfarizi Ananda¹, Reva Maulida Epriliani², Aghnia Jundiawati³, Firda Septiani⁴, Nazwa Aulia Putri⁵, Putri Zelikha⁶, Mulyati Mulyati⁷, Uswatun Hasanah⁸, Riswano⁹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9} Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta, Kota Jakarta, Indonesia

*Corresponding author

E-mail: Riswano@unj.ac.id (Riswano)*

Article History:

Received: Jan, 2026

Revised: Mar, 2026

Accepted: Mar, 2026

Abstract: Penurunan fungsi kognitif dan isolasi sosial merupakan isu krusial yang mempengaruhi kualitas hidup lansia di panti werdha secara signifikan. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses penerapan serta respon lansia terhadap penggunaan media interaktif "Game Kartu Ingat Bersama" sebagai sarana stimulasi kognitif. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan desain studi implementasi melalui strategi Game-Based Intervention pada 15 lansia di PSTW Budi Mulia 2 Jelambar. Data dikumpulkan melalui teknik observasi partisipatif, wawancara singkat, dan dokumentasi mendalam selama kegiatan berlangsung. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa intervensi terstruktur selama 25 menit terbukti efektif dalam meningkatkan partisipasi aktif, fokus visual, dan ketajaman daya ingat jangka pendek peserta secara bertahap. Selain dampak kognitif, permainan ini berhasil memicu transformasi sosial yang positif berupa penguatan interaksi verbal antar sesama lansia serta peningkatan kepercayaan diri dalam melakukan aktivitas kelompok. Respon positif dan antusiasme tinggi peserta menunjukkan bahwa media permainan sederhana yang adaptif dapat menjadi sarana rekreasi edukatif yang berkelanjutan bagi lansia.

Keywords:

Game-Based Intervention; Kartu Ingat Bersama; Lansia; Stimulasi Kognitif

Pendahuluan

Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Mulia 2 Jelambar merupakan salah satu lembaga pelayanan sosial yang menjadi rumah bagi kelompok lanjut usia (lansia) dengan berbagai dinamika kesehatan. Secara objektif, populasi lansia di institusi ini menghadapi proses degeneratif yang tidak hanya berdampak pada

penurunan kondisi fisik, tetapi juga penurunan fungsi kognitif dan psikososial. Sejalan dengan laporan World Health Organization (2015), fenomena penuaan penduduk menuntut adanya perhatian khusus terhadap kualitas hidup melalui lingkungan yang mendukung. Namun, tantangan utama yang ditemukan di lapangan adalah munculnya gejala *Mild Cognitive Impairment* (MCI) atau gangguan kognitif ringan, di mana banyak lansia mulai menunjukkan kesulitan dalam mengingat hal-hal sederhana serta berkurangnya kemampuan konsentrasi akibat minimnya stimulasi mental yang variatif.

Isu sentral dalam pengabdian ini berfokus pada risiko demensia dan isolasi sosial yang kerap menghantui lansia di lingkungan panti. Kurangnya aktivitas yang melibatkan interaksi kelompok secara dinamis menyebabkan lansia cenderung pasif. Oleh karena itu, diperlukan intervensi non-farmakologis melalui pendekatan stimulasi kognitif yang menyenangkan (Khairunisa et al., 2024). Implementasi media bermain interaktif "Game Kartu Ingat Bersama" dipilih sebagai solusi fokus karena efektivitasnya dalam menjaga ketajaman daya ingat dan mencegah percepatan penurunan fungsi otak (Amperaningsih et al., 2025).

Alasan pemilihan subjek lansia di PSTW Budi Mulia 2 Jelambar diperkuat oleh temuan Agusman et al. (2024) yang menyatakan bahwa terapi aktivitas kelompok secara signifikan memperbaiki fungsi kognitif pada lansia yang tinggal di panti werdha dibandingkan dengan mereka yang tidak mendapatkan intervensi terstruktur. Perubahan sosial yang diharapkan dari kegiatan pengabdian ini adalah terciptanya kemandirian mental dan penguatan hubungan sosial antar lansia.

Dengan terasahnya fungsi kognitif, lansia diharapkan memiliki kepercayaan diri yang lebih baik dalam menjalani aktivitas harian (Yuliana & Hartono, 2022). Secara jangka panjang, tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif dan kualitas hidup lansia di panti melalui dukungan intervensi sosial yang berkelanjutan (Wijaya & Nugraha, 2023). Integrasi antara aktivitas fisik ringan dan stimulasi mental melalui permainan kartu ini diharapkan dapat menjadi model bagi pengelola panti dalam menerapkan gaya hidup sehat bagi lansia sesuai dengan panduan World Health Organization (WHO) (2020).

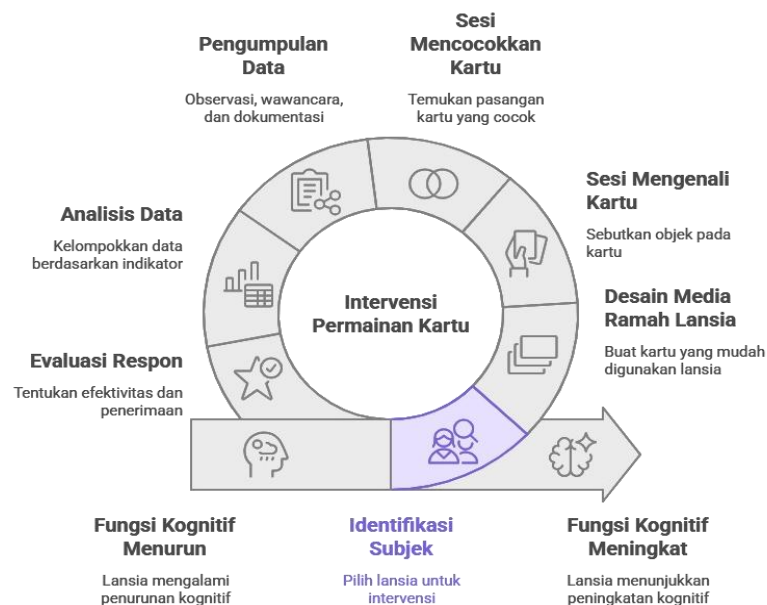
Penggunaan media kartu melalui teknik *recall* terbukti secara ilmiah mampu menstimulasi kerja otak dan memori jangka pendek lansia (Pramudaningsih & Ambarwati, 2020). Selain aspek kognitif, permainan interaktif ini berfungsi sebagai jembatan komunikasi untuk meningkatkan interaksi sosial sekaligus mengurangi kejenuhan dan stres (Maryadi & Mursyidah, 2025; Putri et al., 2021). Metode *game-based intervention* ini dinilai lebih efektif dalam mendorong partisipasi aktif lansia dibandingkan metode konvensional (Sari & Nugroho, 2020). Melalui penguatan

fungsi kognitif, kegiatan ini diharapkan mampu menciptakan kemandirian mental, meningkatkan kepercayaan diri, serta kesejahteraan subjektif lansia (Wijaya & Nugraha, 2023; Yuliana & Hartono, 2022). Pada akhirnya, integrasi stimulasi mental ini dapat menjadi model bagi pengelola panti dalam menerapkan gaya hidup sehat sesuai panduan (World Health Organization (WHO), 2020).

Metodologi

Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Mulia 2 Jelambar, Jakarta Barat, ditetapkan sebagai lokasi pengabdian masyarakat dengan fokus subjek sebanyak 15 orang lansia yang menetap di institusi tersebut. Pemilihan subjek dilakukan melalui teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi khusus, yakni lansia yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih dan memiliki kemampuan komunikasi verbal yang baik. Dalam proses perencanaan dan pengorganisasian komunitas, pengabdian ini mengedepankan keterlibatan aktif subjek dampingan dan pengelola panti melalui koordinasi jadwal serta penyesuaian media permainan agar relevan dengan kebutuhan lansia. Pengorganisasian dilakukan secara berkelompok, di mana peserta dibagi ke dalam 2-3 kelompok kecil untuk mendorong terciptanya keterlibatan sosial (*social engagement*) dan kerja sama antar peserta selama proses simulasi berlangsung.

Contoh Diagram:



Gambar 1. Diagram Tahapan Intervensi Permainan Kartu Untuk Meningkatkan Kognisi Lansia

Metode pengabdian yang diterapkan adalah deskriptif kualitatif dengan

desain studi implementasi melalui strategi *Simulasi Game-Based Intervention*. Fokus utama dari metode ini adalah stimulasi kognitif yang dijalankan menggunakan media bermain interaktif berupa "Game Kartu Ingat Bersama". Media ini dirancang khusus menggunakan kartu bergambar objek buah dan sayur yang bertujuan melatih daya ingat jangka pendek serta konsentrasi. Pelaksanaan simulasi dilakukan pada bulan November 2025 dengan durasi waktu yang sangat spesifik, yakni 25 menit per sesi. Alokasi waktu tersebut ditetapkan secara cermat berdasarkan pertimbangan medis terkait rentang perhatian (*attention span*) dan ambang batas kelelahan pada populasi lansia, sehingga intervensi dapat berjalan optimal tanpa memberikan beban fisik yang berlebih.

Strategi riset yang digunakan mencakup dua variasi permainan utama, yaitu sesi mengenali serta menyebutkan objek kartu, dan sesi mencocokkan kartu berpasangan. Proses pencapaian tujuan pengabdian ini dipantau secara langsung melalui teknik pengumpulan data berupa observasi partisipatif, wawancara singkat, dan dokumentasi nirkontak selama kegiatan. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan melakukan pengelompokan data berdasarkan tiga indikator utama: tingkat partisipasi aktif, perubahan fungsi kognitif yang teramati secara superfisial, serta kualitas interaksi sosial yang terjalin selama permainan. Rangkaian tahapan ini disusun secara sistematis mulai dari tahap identifikasi subjek, desain media yang ramah lansia, hingga tahap evaluasi respon untuk memberikan gambaran mendalam mengenai efektivitas dan penerimaan media kartu di lingkungan panti.

Hasil Dan Pembahasan

Dinamika Proses Pendampingan dan Ragam Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat melalui implementasi media bermain interaktif "Game Kartu Ingat Bersama" di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Mulia 2 Jelambar, Jakarta Barat, merupakan sebuah upaya sistematis untuk menjawab tantangan penurunan kognitif pada lansia. Kegiatan ini melibatkan 15 orang lansia yang dipilih secara cermat berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Dinamika proses pendampingan dimulai dengan tahap pengenalan yang bertujuan untuk membangun *rapport* antara fasilitator dan komunitas dampingan. Hal ini menjadi krusial karena kepercayaan merupakan fondasi utama dalam keberhasilan intervensi sosial di lingkungan panti werdha.

Aksi teknis dalam program ini dilakukan melalui pendekatan *game-based intervention* yang terbagi menjadi dua skema permainan utama. Pada skema

pertama, lansia diajak untuk mengenal media secara visual melalui kartu bergambar buah dan sayur. Dalam tahap ini, fasilitator memberikan stimulasi berupa pengenalan warna dan bentuk, kemudian meminta peserta untuk menyebutkan kembali objek tersebut sebagai bentuk latihan memori jangka pendek dan kemampuan verbal. Pada skema kedua, tingkat kesulitan ditingkatkan melalui metode "mencocokkan pasangan". Kartu-kartu diperlihatkan secara terbuka selama beberapa detik untuk diingat posisinya, kemudian ditutup kembali. Lansia diminta mencari kartu dengan gambar yang sama, yang secara teknis menuntut aktivasi memori kerja (*working memory*) dan fokus yang intens.

Strategi pelaksanaan yang dilakukan melibatkan pembagian peserta ke dalam 2 sampai 3 kelompok kecil. Pengelompokan ini bukan sekadar pengaturan teknis, melainkan sebuah strategi pengorganisasian komunitas untuk memastikan setiap lansia mendapatkan atensi yang cukup dan merasa aman untuk mengekspresikan diri. Selama proses simulasi, penggunaan bahasa yang sederhana, pelafalan yang jelas, serta sikap fasilitator yang sabar menjadi kunci utama agar instruksi dapat dipahami dengan baik oleh lansia, mengingat adanya penurunan fungsi pendengaran dan kecepatan pemrosesan informasi pada usia lanjut.

Visualisasi dan Deskripsi Tahapan Intervensi

Proses interaksi dan dinamika yang terjadi selama kegiatan terdokumentasi melalui beberapa dokumentasi visual yang menggambarkan transisi perilaku dan emosi para lansia.



Gambar 2. Keterlibatan Pasif Lansia

Pada Gambar ini mencerminkan adanya keterlibatan pasif yang kemudian bertransformasi menjadi keterlibatan aktif. Fokus visual yang ditunjukkan oleh para

lansia merupakan indikator awal bahwa media kartu yang digunakan memiliki daya tarik yang cukup kuat untuk menembus ambang perhatian mereka yang terbatas



Gambar 3. Bentuk Aksi Program Lansia

Pada Gambar ini terlihat jelas adanya bentuk aksi program untuk memecahkan masalah isolasi sosial. Komunikasi dua arah yang terjadi menciptakan ruang bagi lansia untuk merasa didengarkan dan dihargai. Pertanyaan-pertanyaan sederhana seperti "Ini buah apa, Nek?" atau "Warnanya apa, Kek?" berfungsi sebagai pemicu (*trigger*) kognitif yang efektif.

Analisis Perubahan Perilaku dan Kognitif

Berdasarkan hasil observasi partisipatif dan wawancara singkat yang dilakukan selama kegiatan, ditemukan perubahan perilaku yang signifikan. Temuan pertama berkaitan dengan peningkatan partisipasi aktif. Lansia yang pada aktivitas rutin harian cenderung diam atau menarik diri, mulai menunjukkan keberanian untuk menjawab dan terlibat dalam diskusi ringan yang menyenangkan. Perubahan perilaku ini menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri, di mana permainan edukatif berfungsi sebagai media untuk membuktikan kepada diri mereka sendiri bahwa mereka masih mampu belajar dan melakukan aktivitas kognitif dengan benar.

Temuan kedua berasal dari aspek kognitif murni. Meskipun kemampuan setiap individu berbeda-beda, secara umum terjadi aktivasi memori visual dan verbal yang cukup baik. Sebagian besar lansia mampu mengikuti aturan permainan secara bertahap. Hal ini divalidasi melalui wawancara langsung untuk memastikan pemahaman mereka terhadap mekanisme permainan. Beberapa peserta memang membutuhkan waktu adaptasi lebih lama pada putaran awal, namun setelah

diberikan contoh berulang dan dukungan moral, mereka menunjukkan peningkatan pemahaman yang konsisten.

Temuan ketiga adalah terciptanya suasana emosional yang positif. Ekspresi senang, tertawa lepas, dan tindakan saling menyemangati antar sesama lansia menandakan adanya transformasi sosial. Permainan ini tidak hanya menjadi alat kesehatan otak, tetapi juga menjadi sarana rekreasi yang memicu emosi positif. Kondisi emosional yang stabil dan positif merupakan faktor pendukung penting bagi kesehatan mental lansia di panti sosial.

Analisis Perubahan Sosial dan Kesadaran Baru

Pengabdian masyarakat ini berhasil memicu munculnya "kesadaran baru" di kalangan lansia dan pengelola panti. Kesadaran tersebut meliputi pemahaman bahwa menjaga kesehatan otak tidak harus melalui prosedur medis yang rumit atau membosankan, melainkan dapat dilakukan melalui aktivitas sederhana yang menyenangkan seperti permainan kartu. Hal ini merupakan sebuah transformasi sosial di mana komunitas panti mulai melihat aktivitas bermain sebagai kebutuhan rutin untuk menjaga kualitas hidup, bukan sekadar pengisi waktu luang.

Munculnya peran "pemimpin lokal" (local leader) juga terlihat secara implisit, di mana beberapa lansia yang memiliki kemampuan kognitif lebih baik secara spontan membantu rekan mereka yang kesulitan mengingat gambar. Tindakan saling membantu ini mencerminkan penguatan kohesi sosial dan munculnya perilaku altruistik di antara penghuni panti. Pranata sosial baru berupa "kelompok bermain edukatif" ini diharapkan dapat menjadi model yang berkelanjutan di PSTW Budi Mulia 2 Jelambar.

Pembahasan Berdasarkan Literatur dan Teori Terkait

Hasil penelitian ini sangat konsisten dengan berbagai literatur kesehatan gerontologi. Pendekatan *game-based intervention* yang dilakukan terbukti mampu meningkatkan fungsi kognitif, terutama pada aspek memori dan perhatian, yang selaras dengan temuan Sari & Nugroho (2020). Keberhasilan penggunaan media visual berupa kartu buah dan sayur juga mendukung teori dari Astuti & Rahmawati (2019), yang menyatakan bahwa stimulasi berbasis visual sangat efektif dalam mempertahankan fungsi memori lansia karena sifatnya yang konkret dan mudah dikenali.

Durasi kegiatan yang dibatasi sekitar 25 menit terbukti menjadi faktor krusial. Hal ini sejalan dengan rekomendasi World Health Organization (2020); World Health Organization (2015) mengenai penyesuaian aktivitas dengan kapasitas

individu lanjut usia. Durasi yang tepat mencegah kelelahan fisik dan mental yang justru dapat menurunkan motivasi lansia. Secara psikososial, peningkatan *social engagement* yang teramati selama permainan mengonfirmasi pendapat Putri et al. (2021) bahwa aktivitas kelompok berbasis permainan efektif untuk mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan kualitas interaksi sosial lansia di panti.

Selain itu, efektivitas terapi aktivitas kelompok stimulasi kognitif ini juga didukung oleh penelitian Agusman et al. (2024), yang menekankan pentingnya intervensi terstruktur bagi lansia dengan gangguan kognitif ringan. Dibandingkan dengan intervensi berbasis teknologi yang mungkin sulit diakses oleh lansia di panti sosial, penggunaan kartu manual memiliki keunggulan adaptabilitas dan kemudahan implementasi tanpa mengabaikan nilai stimulasi kognitifnya.

Refleksi dan Keberlanjutan Program

Refleksi dari keseluruhan proses pengabdian ini menunjukkan bahwa keberhasilan implementasi sangat bergantung pada tiga faktor utama yaitu pendekatan fasilitator yang humanis, suasana lingkungan yang mendukung, dan media yang ramah lansia. Tahap akhir kegiatan yang ditutup dengan pengumuman hasil secara apresiatif, refleksi partisipatif, dan menyanyi bersama lagu-lagu nostalgia memberikan kesan mendalam bagi lansia. Mereka merasa dihargai dan memiliki peran dalam kelompoknya.

Transformasi sosial yang terjadi di PSTW Budi Mulia 2 Jelambar melalui "Game Kartu Ingat Bersama" memberikan bukti nyata bahwa intervensi sederhana namun terencana dapat memberikan dampak komprehensif. Program ini berpotensi besar untuk diintegrasikan ke dalam program rutin panti sebagai bentuk terapi rekreasi edukatif yang berkelanjutan. Dengan menjaga keaktifan otak dan kesehatan sosial, lansia dapat menjalani masa tuanya dengan lebih bermartabat, bahagia, dan berdaya.

Analisis Dinamika Interaksi dan Transformasi Psikososial

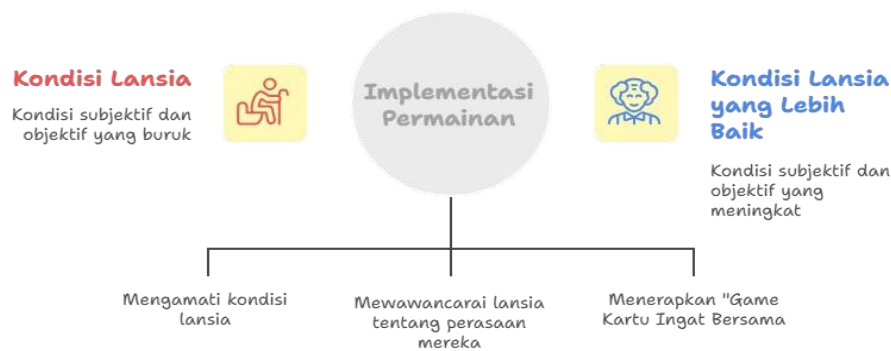
Pada pengamatan yang lebih mendalam terhadap Gambar 2, terlihat jelas adanya bentuk aksi program yang secara spesifik dirancang untuk memecahkan masalah isolasi sosial yang sering dialami oleh lansia di lingkungan panti. Komunikasi dua arah yang terjalin antara fasilitator dan lansia bukan sekadar pertukaran informasi teknis, melainkan penciptaan ruang psikososial di mana lansia merasa didengarkan, diakui eksistensinya, dan dihargai. Pertanyaan-pertanyaan sederhana seperti "Ini buah apa, Nek?" atau "Warnanya apa, Kek?" berfungsi sebagai pemicu (*trigger*) kognitif yang efektif sekaligus sebagai jembatan emosional.

Aktivitas kelompok berbasis permainan ini terbukti mampu meningkatkan kualitas interaksi sosial dan mengurangi perasaan kesepian yang sering menjadi hambatan mental di panti sosial.

Interaksi yang intensif ini mendorong lansia untuk keluar dari zona isolasi diri mereka. Stimulasi verbal yang diberikan fasilitator memicu ingatan jangka panjang terkait objek familiar, yang kemudian sering kali diikuti dengan munculnya ekspresi senang dan tawa lepas sebagai bentuk pelepasan emosional yang positif. Hal ini selaras dengan pandangan bahwa intervensi sosial melalui media bermain dapat meningkatkan kesejahteraan psikososial dan kebahagiaan subjek dampingan secara signifikan. Melalui dialog yang aktif, lansia melatih kembali kemampuan artikulasi dan ekspresi emosional yang mungkin jarang terasah dalam rutinitas panti yang monoton, sehingga tercipta sebuah transformasi perilaku dari pasif menjadi lebih berani dalam berkomunikasi.

Perbandingan Kondisi Sebelum dan Sesudah Intervensi

Untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas implementasi "Game Kartu Ingat Bersama", berikut adalah tabel ringkasan perubahan kondisi subjektif dan objektif lansia berdasarkan hasil observasi dan wawancara selama pengabdian:



Gambar 4. Meningkatkan Kondisi Lansia dengan Permainan Kartu

Keberhasilan interaksi yang terekam pada Gambar 2 juga sangat dipengaruhi oleh pengaturan durasi sesi yang tepat, yakni sekitar 25 menit. Waktu yang terbatas namun padat interaksi ini memungkinkan lansia untuk tetap berada pada puncak konsentrasi mereka tanpa mengalami kelelahan fisik atau kebosanan yang berlebihan, sesuai dengan panduan kesehatan lansia yang menekankan pada kenyamanan individu. Penyesuaian durasi ini merupakan faktor kunci yang menjamin keberlanjutan motivasi lansia selama permainan berlangsung.

Secara keseluruhan, implementasi "Game Kartu Ingat Bersama" di PSTW Budi

Mulia 2 Jelambar membuktikan bahwa media sederhana yang dikelola dengan pendekatan fasilitasi yang tepat dapat memberikan dampak yang sangat luas. Aktivitas ini tidak hanya berhasil menstimulasi fungsi kognitif seperti memori dan perhatian, tetapi juga menjadi instrumen rekreasi edukatif yang memperkuat ikatan emosional dan kesehatan mental para lansia. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi berbasis permainan kartu adalah model yang adaptif dan efektif untuk diterapkan secara berkelanjutan guna meningkatkan kualitas hidup masyarakat lanjut usia.

Diskusi Hasil Pengabdian Masyarakat

Pengabdian masyarakat di PSTW Budi Mulia 2 Jelambar menunjukkan proses sistematis yang diawali dengan *rapport building* dan identifikasi masalah, di mana ditemukan penurunan kognitif ringan serta isolasi sosial akibat rutinitas monoton (World Health Organization, 2015). Implementasi program dilakukan melalui *game-based intervention* berupa "Game Kartu Ingat Bersama" yang fokus pada pengenalan objek visual dan aktivitas mencocokkan kartu. Stimulasi visual melalui gambar buah dan sayur terbukti efektif memicu fokus, konsentrasi, serta memudahkan lansia memproses informasi (Astuti & Rahmawati, 2019; Khairunisa et al., 2024). Selama pendampingan, terjadi transisi perilaku dari pasif menjadi partisipasi aktif, di mana lansia mulai berani mencoba teknik *recall* yang secara ilmiah membantu mempertahankan fungsi memori jangka pendek (Pramudaningsih & Ambarwati, 2020).

Transformasi sosial nyata terlihat melalui munculnya komunikasi dua arah dan penguatan solidaritas dalam kelompok kecil, yang efektif mengurangi kesepian serta meningkatkan kesejahteraan psikososial (Putri et al., 2021; Wijaya & Nugraha, 2023). Selain itu, muncul peran *local leader* secara organik di mana lansia yang lebih mandiri membantu rekannya, menunjukkan adanya kohesi sosial yang kuat. Keberhasilan intervensi ini juga didukung oleh durasi pelaksanaan yang tepat (25 menit) agar stimulasi tetap optimal tanpa menyebabkan kelelahan (World Health Organization (WHO), 2020). Secara keseluruhan, pendekatan holistik yang menggabungkan aspek kognitif, psikomotorik, dan sosial ini berhasil mengubah lingkungan panti menjadi komunitas yang lebih dinamis dan saling mendukung (Maryadi & Mursyidah, 2025).

Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat melalui implementasi media bermain interaktif "Game Kartu Ingat Bersama" di Panti Sosial Tresna Werdha

(PSTW) Budi Mulia 2 Jelambar telah berhasil dilaksanakan dengan melibatkan 15 orang lansia yang memenuhi kriteria seleksi. Dinamika proses pendampingan menunjukkan bahwa intervensi berlangsung kondusif melalui dua aksi teknis utama: pertama, sesi pengenalan kartu bergambar buah dan sayur untuk melatih daya ingat jangka pendek; dan kedua, sesi mencocokkan kartu berpasangan untuk mengasah konsentrasi serta memori kerja. Pendekatan *game-based intervention* ini terbukti mampu meningkatkan keterlibatan peserta secara aktif, di mana lansia tidak hanya menjadi penerima instruksi pasif, tetapi terlibat secara emosional dan kognitif dalam setiap putaran permainan. Temuan ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa aktivitas permainan interaktif dapat meningkatkan fungsi kognitif, khususnya pada aspek memori dan perhatian pada lansia.

Suasana awal kegiatan menunjukkan stimulasi perhatian visual yang kuat, di mana lansia tampak fokus memperhatikan kartu yang diperlihatkan oleh fasilitator. Peran fasilitator menjadi krusial dalam membangun rasa percaya diri peserta melalui komunikasi dua arah yang inklusif, baik secara verbal maupun non-verbal. Pertanyaan-pertanyaan pemantik sederhana seperti "Ini buah apa, Nek?" berfungsi sebagai pemicu (*trigger*) kognitif yang efektif sekaligus menciptakan ruang bagi lansia untuk merasa didengarkan dan dihargai. Proses ini secara bertahap membuahkan perubahan perilaku yang signifikan; lansia yang awalnya pasif mulai menunjukkan peningkatan partisipasi, keberanian menjawab, hingga keterlibatan dalam diskusi ringan bersama anggota kelompok lain. Hal ini sejalan dengan penelitian Maryadi & Mursyidah (2025) yang menekankan bahwa permainan edukatif mampu meningkatkan kepercayaan diri serta keterlibatan sosial lansia di lingkungan panti.

Keberhasilan program ini juga terlihat dari adanya transformasi sosial berupa penguatan interaksi antar lansia. Selama permainan, muncul dinamika saling menyemangati dan membantu rekan sebayanya yang kesulitan mengingat gambar, yang menunjukkan terbentuknya solidaritas dan munculnya peran pemimpin lokal (*local leader*) secara organik dalam kelompok. Kondisi ini membuktikan bahwa intervensi berbasis permainan tidak hanya menstimulasi aspek kognitif, tetapi juga berfungsi sebagai media rekreasi edukatif yang efektif untuk meningkatkan *social engagement* serta mengurangi rasa kesepian. Penggunaan kartu manual yang sederhana memberikan keunggulan adaptabilitas bagi lansia dengan keterbatasan literasi teknologi dibandingkan dengan media digital, sehingga proses transformasi sosial menuju komunitas yang lebih aktif dan ceria dapat tercapai dengan lebih natural.

Secara teknis, durasi permainan yang dialokasikan selama 25 menit dinilai sangat ideal karena mampu menjaga ambang batas konsentrasi lansia tanpa membebani kondisi fisik maupun mental mereka. Penyesuaian durasi dan metode intervensi sesuai dengan kapasitas individu lansia merupakan faktor kunci keberhasilan, sebagaimana direkomendasikan dalam panduan World Health Organization (2020); World Health Organization (2015) mengenai aktivitas yang aman dan nyaman bagi lanjut usia. Tahap akhir kegiatan yang ditutup dengan refleksi partisipatif dan menyanyi bersama lagu-lagu nostalgia semakin memperkuat ikatan emosional antar peserta. Refleksi ini menunjukkan munculnya kesadaran baru bahwa menjaga keaktifan otak dapat dilakukan melalui cara yang ringan dan menyenangkan. Secara keseluruhan, pengabdian ini menegaskan bahwa stimulasi kognitif yang terstruktur dan rutin dapat membantu mempertahankan fungsi memori serta meningkatkan kesejahteraan psikososial lansia secara berkelanjutan.

Ucapan Terimakasih

Tim pelaksana pengabdian masyarakat menyampaikan apresiasi dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Mulia 2 Jelambar, Jakarta Barat, atas izin, kerja sama, dan dukungan fasilitas yang diberikan selama proses implementasi program "Game Kartu Ingat Bersama" berlangsung. Ucapan terima kasih secara khusus kami sampaikan kepada kepala panti, staf perawat, serta seluruh pengurus yang telah membantu mengorganisir subjek dampingan sehingga kegiatan dapat berjalan dengan tertib dan lancar.

Kami juga mengucapkan terima kasih yang mendalam kepada seluruh peserta, yaitu kakek dan nenek penghuni panti, atas antusiasme, keceriaan, dan keterbukaan mereka dalam menerima kehadiran tim serta berpartisipasi aktif dalam setiap sesi permainan. Pengabdian ini tidak akan mencapai tujuannya tanpa semangat luar biasa yang ditunjukkan oleh para lansia. Terakhir, penghargaan diberikan kepada rekan-rekan tim pelaksana dan seluruh pihak yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung dalam perencanaan hingga penyusunan laporan ini, yang telah mencurahkan pikiran dan tenaga demi meningkatkan kualitas hidup sesama melalui stimulasi kognitif dan interaksi sosial yang bermakna.

Daftar Pustaka

Agusman, F., Sonhaji, & Jamaluddin, M. (2024). Efektivitas terapi aktivitas kelompok stimulasi kognitif terhadap fungsi kognitif pada lansia dengan mild cognitive

- impairment di panti werdha. *Journal of Biomedical Sciences and Health*, 2(1), 9–13.
- Amperaningsih, Y., Sari, D. P., & Rahmawati, N. (2025). Penerapan permainan kognitif sebagai upaya pencegahan penurunan fungsi kognitif pada lanjut usia. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 45–55.
- Astuti, D., & Rahmawati, L. (2019). Stimulasi kognitif melalui permainan sederhana pada lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22(3), 145–152.
- Khairunisa, A., Hidayat, R., & Lestari, P. (2024). Intervensi non-farmakologis dalam pencegahan demensia pada lansia: Pendekatan stimulasi kognitif dan aktivitas fisik. *Jurnal Kesehatan Lansia Indonesia*, 6(2), 78–89.
- Maryadi, M., & Mursyidah, A. (2025). Permainan edukatif sebagai media stimulasi kognitif dan sosial pada lansia. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Kesehatan*, 4(1), 12–21.
- Pramudaningsih, R., & Ambarwati, R. (2020). Pengaruh memory training terhadap fungsi kognitif lansia ditinjau dari hasil recall test dan clock drawing test. *Jurnal Keperawatan Gerontik*, 5(1), 23–31.
- Putri, D. A., Handayani, S., & Lestari, W. (2021). Pengaruh aktivitas kelompok terhadap interaksi sosial dan kualitas hidup lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(1), 45–53.
- Sari, N. P., & Nugroho, H. A. (2020). Game-based intervention sebagai stimulasi fungsi kognitif pada lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 457–464.
- Wijaya, A., & Nugraha, S. (2023). Intervensi sosial untuk meningkatkan kesejahteraan lansia. *Jurnal Pekerjaan Sosial*, 9(2), 60–68.
- World Health Organization. (2015). World report on ageing and health. *World Health Organization*.
- World Health Organization (WHO). (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *World Health Organization*.
- Yuliana, D., & Hartono, B. (2022). Stimulasi mental dan kualitas hidup lansia. *Jurnal Gerontologi Indonesia*, 11(1), 20–29.