

Penerapan Permainan *Pictionary* untuk Stimulasi Kognitif dan Motorik Halus pada Lansia

Syiddatul Budury^{1*}, Andikawati Fitriasari²

^{1,2}Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya
Indonesia
Jl. SMEA No. 57, Surabaya, 60243 Jawa Timur, Indonesia
*e-mail correspondence**: syiddatbr@unusa.ac.id

Naskah diterima : 01/10/2026
Naskah direvisi : 10/10/2026
Naskah disetujui : 19/10/2026

Abstrak

Pictionary dapat mendukung penuaan sehat karena memadukan stimulasi kognitif yaitu memori, bahasa, fungsi eksekutif, dan visuospasial, latihan motorik halus melalui aktivitas menggambar, serta interaksi sosial yang menyenangkan, sehingga membantu lansia mempertahankan fungsi mental, kemandirian, dan kesejahteraan psikososial. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan kemampuan kognitif dan motorik melalui permainan *pictionary* pada lansia di Desa Kebonagung, Sidoarjo. Sejumlah 25 lansia yang tercatat aktif hadir dan mengikuti kegiatan. Rentang skor instrumen kognitif tiga benda berubah dari 5-10 pada *pre-test* menjadi 10-15 pada *post-test*, disertai dengan kegiatan menggambar dan tebak gambar, semua peserta menyelesaikan satu gambar. 25 Lansia menyatakan senang melakukan aktivitas menggambar karena bisa mengekspresikan diri dan erinterkasi dengan lansia lain. Kegiatan ini menunjukkan bahwa terapi bermain *pictionary* layak dan berpotensi efektif untuk menstimulasi fungsi kognitif dan psikomotorik halus lansia di tingkat komunitas, serta dapat diintegrasikan secara berkelanjutan ke dalam posyandu lansia.

Kata kunci— Kognitif, Lansia, *Pictionary*, Stimulasi, Psikomotor

Abstract

Pictionary can support healthy ageing because it combines cognitive stimulation, namely memory, language, executive function, and visuospatial ability, fine motor training through drawing activities, and enjoyable social interaction, thereby helping older adults maintain their mental function, independence, and psychosocial well-being. This community service activity aimed to improve the cognitive and motor abilities of older adults in Kebonagung Village, Sidoarjo, through the *Pictionary* game. A total of 25 older adults were recorded as actively attending and participating in the activity. The score range of the three-object cognitive instrument changed from 5–10 at pretest to 10–15 at posttest, accompanied by drawing and picture-guessing activities, in which all participants completed one drawing. 25 older adults stated that they enjoyed the drawing activity because they could express themselves and interact with other older adults. This activity shows that *Pictionary* play therapy is

feasible and potentially effective in stimulating the cognitive and fine psychomotor functions of older adults at the community level, and can be sustainably integrated into the health service post for older adults.

Keywords— *Cognitive, Older Adults, Pictionary, Psychomotor, Stimulation*

1. PENDAHULUAN

Penuaan merupakan proses fisiologis yang berlangsung secara progresif dan berdampak pada perubahan struktur serta fungsi berbagai sistem tubuh, termasuk sistem saraf pusat dan sistem muskuloskeletal. Pada sistem saraf pusat, proses penuaan berkaitan dengan penurunan fungsi seluler, berkurangnya konektivitas antar neuron, serta terjadinya atrofi otak ringan yang dapat memengaruhi kemampuan kognitif lansia, terutama perhatian, kecepatan pemrosesan informasi, dan memori [1]. Perubahan tersebut menyebabkan lansia membutuhkan waktu yang lebih lama untuk menerima, mengolah, menyimpan, dan mengingat kembali informasi. Apabila tidak memperoleh stimulasi yang memadai, penurunan fungsi kognitif dapat berkembang lebih cepat dan berdampak pada kemampuan lansia dalam berkomunikasi, mengambil keputusan, serta menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri [2].

Selain penurunan fungsi kognitif, proses penuaan juga memengaruhi kemampuan motorik lansia. Perubahan pada sistem muskuloskeletal, seperti berkurangnya massa dan kekuatan otot, kekakuan sendi, serta menurunnya fleksibilitas, dapat menghambat koordinasi gerak. Pada saat yang sama, perubahan struktural dan fungsional pada jalur saraf motorik dapat menyebabkan penurunan koordinasi motorik halus [3]. Kondisi tersebut dapat terlihat dari kesulitan lansia ketika melakukan aktivitas yang membutuhkan ketepatan gerakan tangan, seperti menulis, menggambar, memegang benda kecil, atau mengancingkan pakaian. Penurunan fungsi kognitif dan motorik yang terjadi secara bersamaan berpotensi membatasi kemandirian lansia, mengurangi partisipasi sosial, serta menurunkan kualitas hidupnya [4].

Upaya mempertahankan kemampuan kognitif dan motorik lansia dapat dilakukan melalui intervensi nonfarmakologis yang bersifat terstruktur, menyenangkan, dan sesuai dengan kapasitas peserta. Aktivitas stimulasi kognitif berbasis kelompok diketahui dapat mendukung fungsi kognitif dan motorik lansia, termasuk pada lansia yang mengalami kerapuhan (*frailty*) [5].

Kegiatan kelompok juga memberikan kesempatan kepada lansia untuk berkomunikasi, bekerja sama, dan membangun interaksi sosial dengan peserta lain. Aspek tersebut penting karena kegiatan yang melibatkan partisipasi aktif tidak hanya menstimulasi fungsi otak dan gerak, tetapi juga dapat mengurangi kejenuhan [6] meningkatkan rasa percaya diri, serta memperkuat perasaan diterima dalam lingkungan sosial.

Pendekatan gamifikasi, yaitu penggunaan elemen permainan untuk tujuan terapeutik, memberikan tantangan kognitif sekaligus meningkatkan motivasi dan keterlibatan peserta dibandingkan latihan konvensional [7]. *Pictionary* adalah permainan tebak gambar di mana pemain menggambar objek atau konsep untuk ditebak oleh pemain lain. Permainan *pictionary* secara khusus merangsang otak untuk melakukan integrasi multisensori, yaitu dekoding visual saat mengamati gambar dan pengambilan memori (*retrieval*) saat mencari kata yang tepat, suatu proses yang secara langsung melibatkan jalur saraf di korteks prefrontal *pictionary* memadukan proses memahami kata, mengambil representasi dari memori, mengubahnya menjadi gambar, mengenali gambar, dan berkomunikasi dalam kelompok.

Hasil penelitian dan kegiatan terapi seni lain yang dilakukan ke lansia terbukti juga menurunkan keluhan gejala depresi dan kecemasan serta dapat meningkatkan fungsi mekanisme koping adaptif dan persepsi diri yang positif [8].

Berdasarkan data mitra, terdapat 30 lansia yang tercatat aktif dalam kegiatan Posyandu Lansia di Desa Kebonagung, Kecamatan Sukodono, Kabupaten Sidoarjo. Kegiatan rutin Posyandu Lansia terutama berfokus pada pemeriksaan kesehatan fisik. Survei awal dan diskusi dengan kader menunjukkan kebutuhan akan aktivitas kreatif terstruktur yang melibatkan stimulasi kognitif, gerak tangan, dan interaksi sosial. Kegiatan edukatif-ekspresif seperti menulis ekspresif, *story telling* sebelumnya juga menunjukkan bahwa aktivitas psikososial dapat diintegrasikan ke dalam program komunitas lansia.

Kegiatan ini bertujuan memberikan stimulasi

kognitif dan psikomotorik kepada lansia melalui permainan *pictionary* yang dilaksanakan secara berkelompok. Secara khusus, kegiatan ini diharapkan dapat melatih perhatian, daya ingat, kemampuan mengenali dan mengolah informasi visual, kelancaran komunikasi, kreativitas, serta koordinasi motorik halus. Pelaksanaan kegiatan dalam suasana yang aman dan menyenangkan juga diharapkan dapat meningkatkan interaksi sosial dan kesejahteraan psikologis lansia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini mendukung tujuan SDGs 3 melalui upaya promotif berbasis komunitas.

2. METODE

Kegiatan dilaksanakan pada 23 Juli 2026 di Desa Kebonagung, Kabupaten Sidoarjo, dan diikuti oleh 25 lansia. Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga tahap sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

- Melakukan survei awal dan mengurus perizinan kepada kader posyandu
- Melaksanakan diskusi bersama anggota tim untuk menyusun rencana kegiatan
- Menyiapkan materi edukasi
- Menyiapkan alat yang akan digunakan dalam bermain *pictionary*; kertas gambar, pensil, pensil warna, penghapus, papan
- Berkoordinasi dengan kader terkait peserta dan teknis pelaksanaan kegiatan

2. Tahap Pelaksanaan

- Melaksanakan *pre-test* menggunakan tes mengingat tiga benda
- Memberikan edukasi tentang pentingnya stimulasi fungsi kognitif dan motorik pada lansia
- Melaksanakan permainan *pictionary* melalui sesi menggambar objek
- Meminta peserta lain mengamati dan menebak objek yang digambar
- Memberikan kesempatan kepada peserta untuk menggambar dan menebak secara bergantian

3. Tahap Evaluasi

- Melakukan diskusi singkat mengenai perasaan dan pengalaman lansia setelah mengikuti permainan
- Melaksanakan *post-test* menggunakan tes

mengingat tiga benda

- Kehadiran dan keaktifan peserta dalam menggambar dan menebak gambar

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Seluruh 25 lansia yang tercatat aktif mengikuti rangkaian kegiatan. Lansia yang hadir semuanya berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia yang hadir adalah 65 tahun-75 tahun.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Kebonagung Sidoarjo Juli 2026

Indikator	Hasil
Cakupan peserta aktif	25 lansia aktif (100%)
Skor kognitif tiga benda <i>pre-test</i> (rentang)	5-10 sebanyak 15 lansia
Skor kognitif tiga benda <i>post-test</i> (rentang)	10-15 sebanyak 20 lansia
Penyelesaian tugas menggambar	25 peserta (100%)
Tema gambar yang sering muncul	Pemandangan gunung dan tanaman bunga
Umpan balik peserta	Senang; sebagian sudah lama tidak menggambar

Rentang skor kognitif adalah 5-10 sebelum kegiatan dan 10-15 setelah kegiatan. Pergeseran rentang secara kelompok memberi sinyal awal adanya skor yang lebih tinggi pada pengukuran kedua, skor ini terutama dilihat dari kecepatan respons lansia saat menjawab dan menyebut 3 jenis benda.



Gambar 1 Foto Bersama Lansia Kebonagung Tahun 2026

Seluruh peserta menyelesaikan sedikitnya satu gambar. Yaitu 10 orang menggambar gunung, 7 orang menggambar bunga dan sisanya menggambar benda seperti topi, sendok, buku dan yang lainnya. Dalam permainan *pictionary*, peserta harus

memahami kata, mengambil representasi objek dari memori, mengubahnya menjadi gambar, mengenali stimulus visual, dan memberikan respons verbal. Hasil tersebut didukung oleh Meade *et al.* [8] yang menemukan bahwa objek yang digambar lebih mudah diingat dan dikenali dibandingkan objek yang hanya ditulis, termasuk pada lansia sehat dan individu dengan kemungkinan demensia [9]. Dengan demikian, peningkatan capaian pada pengukuran kedua kemungkinan berkaitan dengan keterlibatan beberapa fungsi kognitif secara simultan selama permainan.

Pada pelaksanaan kegiatan, semua lansia mendengarkan dan menaati instruksi yang diberikan dengan baik. Satu konsep dengan pengabdian oleh Astuti *et al.* yang memberikan edukasi pada para lansia dan diikuti sangat antusias [10]. Seluruh peserta mampu menyelesaikan satu gambar, yang menunjukkan bahwa *pictionary* dapat diterima dan dilaksanakan sesuai kemampuan fungsional lansia. Aktivitas menggambar melibatkan koordinasi mata dan tangan, pengaturan gerakan jari, serta kemampuan menggunakan alat tulis sehingga berpotensi memberikan stimulasi motorik halus. Sementara itu, sesi menebak gambar melatih konsentrasi, persepsi visual, komunikasi, dan kerja sama. Pemilihan objek yang dekat dengan pengalaman sehari-hari memudahkan peserta mengakses informasi dalam memori semantik dan menuangkannya dalam bentuk visual. Permainan kelompok juga dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan karena aktivitas dipersepsikan sebagai kegiatan yang menyenangkan, bukan sebagai pemeriksaan. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian terapi seni yang menunjukkan manfaat aktivitas kreatif terhadap kesejahteraan emosional lansia [11].

Secara keseluruhan, *pictionary* berpotensi menjadi alternatif stimulasi kognitif, motorik, psikologis, dan sosial yang sederhana, murah, serta mudah diterapkan dalam kegiatan posyandu lansia. Permainan dapat dimodifikasi berdasarkan kemampuan peserta melalui penggunaan objek yang familier, ukuran alat tulis yang mudah digenggam, dan tingkat kesulitan yang bertahap.

4. KESIMPULAN

Permainan *pictionary* dapat menjadi aktivitas sederhana dan menyenangkan untuk menstimulasi fungsi kognitif dan motorik halus lansia. Rentang

skor instrumen kognitif tiga benda berubah dari 5-10 pada *pre-test* menjadi 10-15 pada *post-test*. Kegiatan ini juga mendorong partisipasi, komunikasi, dan interaksi sosial peserta. Pelaksanaan secara rutin diperlukan agar manfaatnya dapat dievaluasi lebih lanjut.

5. SARAN

Kader dapat mengembangkan sesi kreatif berkala dengan memperhatikan kemampuan penglihatan, pendengaran, dan motorik lansia. Lansia juga dianjurkan melakukan kegiatan menggambar dan menebak bersama keluarga atau teman di rumah untuk melatih daya ingat, gerakan tangan, komunikasi, dan interaksi sosial secara menyenangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] G. L. Panggayuh, Z. Putri Junio, S. Aqila Naila Ismail, and S. Suparmi, 'Penyebab dan Dampak Penurunan Kognitif pada Kualitas Hidup Lansia', *Jurnal Jendela Inovasi Daerah*, vol. 8, no. 1, pp. 22–36, Feb. 2025, doi: 10.56354/jendelainovasi.v8i1.206.
- [2] M. S. Prahassagita and M. D. Lestari, 'Stimulasi Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia di Indonesia: Tinjauan Literatur', *Buletin Psikologi*, vol. 31, no. 2, p. 247, Dec. 2023, doi: 10.22146/buletinpsikologi.80371.
- [3] M. L. Sahasika, N. M. Yuliadarwati, and A. Yulianti, 'Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Kemandirian pada Lansia di Griya Lansia Husnul Khatimah', *Jurnal Kesehatan Tambusai*, vol. 4, no. 4, pp. 5876–5884, Dec. 2023, doi: 10.31004/jkt.v4i4.21389.
- [4] R. Vishveshwar, B. Dhareshwar, and S. Avanti, 'Study of Correlation of Cognitive Status and Quality of Life in Elderly Residents of Old Age Homes', *International Journal of Medical Science in Clinical Research and Review*, vol. 6, no. 1, pp. 276–284, Jan. 2023.
- [5] Y. Zhu, Y. Zhang, X. Li, and Z. Du, 'Effects of Exercise Interventions on Physical Function, Cognitive Function

and Quality of Life of Frail Older Adults in Nursing Homes: A Systematic Review and Meta-Analysis', *Front. Psychol.*, vol. 16, Sep. 2025, doi: 10.3389/fpsyg.2025.1679734.

10.31674/mjn.2026.v18i01.015.

- [6] C. C. Antonio, A. S. Sukmawati, F. Rohman, and S. Riyadi, 'Intervensi Art Therapy untuk Mengurangi Perasaan Kesepian pada Warga Lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Wredha Yogyakarta', *Jurnal Indonesia Sehat*, vol. 4, no. 2, pp. 57–67, Sep. 2025, doi: 10.58353/jurinse.v4i2.307.
- [7] J. F. Ortega Morán *et al.*, 'A Serious Game for Cognitive Stimulation of Older People With Mild Cognitive Impairment: Design and Pilot Usability Study', *JMIR Aging*, vol. 7, Apr. 2024, doi: 10.2196/41437.
- [8] L. McQuade and R. O'Sullivan, 'Examining Arts and Creativity in Later Life and Its Impact on Older People's Health and Wellbeing: A Systematic Review of The Evidence', *Perspect. Public Health*, vol. 144, no. 6, pp. 344–353, Nov. 2024, doi: 10.1177/17579139231157533.
- [9] A. Vicente *et al.*, 'Art Therapy in People with Dementia: A Rapid Literature Review', *SAP Community and Interculturality in Dialogue*, vol. 5, p. 144, Apr. 2025, doi: 10.56294/cid2025144.
- [10] D. N. Astuti, T. Triyana, and B. Jaleha, 'Edukasi dan Pendampingan Latihan Koordinasi dan Keseimbangan pada Lansia Penderita Stroke di Yastroki Semarang', *Indonesian Journal of Community Dedication in Health (IJCDH)*, vol. 5, no. 1, pp. 13–17, Nov. 2024, doi: 10.30587/ijcdh.v5i01.8633.
- [11] U. Hani, M. M. Solikhah, F. Maharani, and L. N. Fatihah, 'A Pilot Intervention Study of Structured Art Therapy to Enhance Psychological Well-Being and Quality of Life in Older Adults', *Malaysian Journal of Nursing*, vol. 18, no. 01, pp. 162–174, 2026, doi: