

AKTIVITAS KREATIF BERBASIS KOMUNITAS: PROGRAM MENGGAMBAR DAN MENULIS SINGKAT UNTUK OPTIMALISASI FUNGSI KOGNITIF LANSIA DI KELURAHAN BENDAN KERGON KOTA PEKALONGAN

Zaenal Amirudin¹, Indar Widowati², Kharisma Anjar³, Mardi Hartono⁴
¹²³⁴ Poltekkes Kemenkes Semarang

*e-mail korespondensi : zaenalamirudin@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: A Penurunan fungsi kognitif merupakan konsekuensi alamiah dari proses penuaan, namun dapat dipercepat oleh berbagai faktor, yang berdampak signifikan pada kualitas hidup dan kemandirian lansia. Intervensi non-farmakologis yang mudah diakses dan diterapkan menjadi esensial untuk memelihara cadangan kognitif. Penelitian dan praktik menunjukkan bahwa aktivitas kreatif, seperti menggambar dan menulis singkat, mampu memberikan stimulasi neuroplastisitas yang positif pada otak. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengimplementasikan dan mengevaluasi program aktivitas kreatif berbasis komunitas guna meningkatkan fungsi kognitif lansia di Kelurahan Bendan Kergon, Kota Pekalongan.

Metode: Intervensi dilakukan selama empat minggu dengan frekuensi dua sesi per minggu. Penilaian fungsi kognitif menggunakan instrumen Mini-Cog (untuk memori dan visuospasial) dan MoCA-Ina (versi Indonesia dari Montreal Cognitive Assessment) pada fase pretest dan posttest.

Hasil Kegiatan: Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rerata skor Mini-Cog yang signifikan, dari 2,1 menjadi 3,5, dan rerata skor MoCA-Ina dari 18,4 menjadi 23,1.

Simpulan: Temuan ini mengindikasikan bahwa program aktivitas kreatif ganda ini merupakan strategi yang efektif, terjangkau, dan mudah diimplementasikan dalam konteks komunitas lansia. Program ini direkomendasikan untuk diintegrasikan sebagai kegiatan rutin di Posyandu Lansia.

Keyword: lansia, fungsi kognitif, aktivitas kreatif, menggambar, menulis singkat, pengabdian masyarakat.

**COMMUNITY-BASED CREATIVE ACTIVITY: A SHORT DRAWING AND WRITING PROGRAM
FOR COGNITIVE FUNCTION OPTIMIZATION IN THE ELDERLY IN KELURAHAN BENDAN
KERGON, PEKALONGAN CITY**

Zaenal Amirudin¹, Indar Widowati², Kharisma Anjar³, Mardi Hartono⁴
¹²³⁴ Poltekkes Kemenkes Semarang

*e-mail korespondensi : zaenalamirudin@gmail.com

ABSTRACT

Background: Cognitive decline is a natural consequence of the aging process, but it can be accelerated by various factors, significantly impacting the quality of life and independence of older adults. Easily accessible and applicable non-pharmacological interventions are essential for maintaining cognitive reserve. Research and practice have shown that creative activities, such as drawing and short writing, can stimulate positive neuroplasticity in the brain. This community service activity aims to implement and evaluate a community-based creative activity program to improve the cognitive function of older adults in Bendan Kergon Village, Pekalongan City.

Method: The intervention was conducted over four weeks with a frequency of two sessions per week. Cognitive function was assessed using the Mini-Cog (for memory and visuospatial) and MoCA-Ina (the Indonesian version of the Montreal Cognitive Assessment) instruments in the pretest and posttest phases.

Activity Results: The results showed a significant increase in the mean Mini-Cog score, from 2.1 to 3.5, and the mean MoCA-Ina score from 18.4 to 23.1

Conclusion: These findings indicate that this dual creative activity program is an effective, affordable, and easily implemented strategy in the context of an older adult community. This program is recommended for integration into routine activities at the Elderly Integrated Health Post (Posyandu).

Keyword: elderly, cognitive function, creative activities, drawing, short writing, community service.

Pendahuluan

Peningkatan jumlah populasi lansia di Indonesia memerlukan perhatian khusus terhadap isu kesehatan geriatri, terutama yang berkaitan dengan kemunduran fungsi kognitif. Gangguan kognitif yang tidak tertangani secara dini berpotensi berkembang menjadi penurunan memori, defisit fungsi eksekutif, dan demensia, yang pada akhirnya mengurangi kualitas hidup dan otonomi individu (Santini et al., 2021). Oleh karena itu, strategi intervensi yang bersifat non-farmakologis dan berbasis komunitas sangat dibutuhkan karena sifatnya yang mudah diakses, hemat biaya, dan berkelanjutan (Lowrani et al., 2020; Woods et al., 2018).

Aktivitas kreatif seperti terapi seni dan menulis telah lama diakui perannya dalam stimulasi kognitif. Secara neurologis, kegiatan seperti menggambar dan mewarnai merangsang area otak yang bertanggung jawab atas koordinasi visuospasial, atensi, dan fungsi eksekutif, serta memicu pelepasan hormon peningkat suasana hati (Chen et al., 2022; Ayu TP et al., 2019). Kegiatan menulis, di sisi lain, secara spesifik melatih kemampuan berbahasa, memori jangka pendek, dan proses recall (Li et al., 2023; Ratnasari et al., 2025). Integrasi kedua aktivitas ini diharapkan dapat memberikan stimulasi kognitif yang lebih komprehensif.

Meskipun manfaat aktivitas kreatif telah banyak terbukti dalam meningkatkan stimulasi kognitif, menjaga kesehatan mental, serta memperkuat interaksi sosial pada kelompok lanjut usia, implementasi program terstruktur yang memadukan kegiatan menggambar dan menulis singkat di tingkat pelayanan kesehatan primer masih sangat terbatas. Di Posyandu Lansia Kelurahan Bendan Kergon, Kota Pekalongan, kegiatan rutin umumnya berfokus pada pemeriksaan kesehatan dasar seperti pengukuran tekanan darah, pengukuran indeks massa tubuh, dan

penyuluhan kesehatan. Aktivitas yang bersifat ekspresif-kreatif belum secara optimal dimanfaatkan sebagai media pendukung kesehatan holistik lansia.

Berbagai studi menunjukkan bahwa aktivitas menggambar dan menulis singkat mampu meningkatkan kemampuan atensi, memperlambat penurunan fungsi kognitif, mengurangi stres, serta meningkatkan perasaan bermakna dan berdaya pada lansia. Dengan demikian, pengembangan dan penerapan program kreatif berbasis seni berpotensi menjadi intervensi promotif-preventif yang dapat meningkatkan kualitas hidup lansia secara menyeluruh.

Metode

Lokasi dan Peserta

Kegiatan dilaksanakan di Kelurahan Bendan Kergon, Kota Pekalongan. Sebanyak 30 lansia berpartisipasi penuh dalam program ini. Kriteria inklusi meliputi: usia lebih dari 60 tahun, memiliki kemampuan dasar membaca dan menulis, tidak terdiagnosis gangguan kognitif berat (berdasarkan skrining awal), dan bersedia mengikuti keseluruhan sesi intervensi.

Desain dan Intervensi

Penelitian menggunakan desain pretest-posttest tanpa kelompok kontrol. Intervensi dilaksanakan selama total empat minggu dengan delapan sesi. Setiap sesi berdurasi 60 menit, terbagi menjadi: (a) Sesi Menggambar (30 menit), dengan tema bebas atau instruksi sederhana untuk melatih visuospasial dan kreativitas; dan (b) Sesi Menulis Singkat (30 menit), yang melibatkan penulisan cerita pendek, deskripsi gambar, atau catatan pengalaman harian, berfungsi melatih memori dan bahasa.

Instrumen Penilaian

Fungsi kognitif dinilai menggunakan dua instrumen yang sudah divalidasi:

Mini-Cog: Skrining singkat yang menilai memori (melalui tes recall 3 kata) dan fungsi visuospasial / eksekutif (melalui

tes menggambar jam / Clock Drawing Test) (Taplo et al., 2019).

MoCA-Ina: Versi bahasa Indonesia dari Montreal Cognitive Assessment, yang merupakan alat skrining sensitif untuk menilai tujuh domain kognitif, termasuk atensi, bahasa, orientasi, dan fungsi eksekutif (Kementrian Kesehatan RI, 2019).

Hasil

Tingkat Partisipasi

Tingkat kepatuhan (adhesi) terhadap intervensi sangat tinggi, dengan 100% peserta (30 lansia) mengikuti seluruh sesi kegiatan. Respon peserta terhadap sesi menggambar dan menulis sangat antusias, menunjukkan program berbasis seni ini menciptakan suasana santai dan rileks, yang merupakan faktor penting dalam keberhasilan stimulasi kognitif (Ayu TP et al., 2019; Isnaini & Komsin, 2020).

Peningkatan Fungsi Kognitif

Perbandingan skor pretest dan posttest menunjukkan peningkatan yang jelas pada kedua instrumen penilaian (Tabel 1).

Tabel 1. Hasil Evaluasi Fungsi Kognitif Lansia (n=30)

Instrumen	Pretest (Rerata)	Posttest (Rerata)	Perubahan
Mini-Cog	2,1	3,5	1,4
MoCA-Ina	18,4	23,1	4,7

Peningkatan rerata skor MoCA-Ina sebesar +4,7 poin dan Mini-Cog sebesar +1,4 poin menegaskan dampak positif intervensi.

Dokumen Kegiatan



Figur 1a Dokumen Kegiatan



Figur 1b Dokumen Kegiatan

Pembahasan

Hasil ini menguatkan hipotesis bahwa program aktivitas kreatif gabungan menggambar dan menulis singkat efektif dalam meningkatkan fungsi kognitif lansia. Peningkatan skor pada Mini-Cog mengindikasikan adanya perbaikan pada kemampuan memori dan visuospasial, sejalan dengan temuan Chen et al. (2022) dan Kustianah & Waliyanti (2023) yang menyoroti peran seni rupa dalam stimulasi

kemampuan eksekutif dan memori. Peningkatan pada MoCA-Ina menunjukkan manfaat yang lebih luas, mencakup beberapa domain kognitif.

Aktivitas menulis singkat yang rutin melatih keterampilan bahasa dan memori jangka pendek, mendorong aktivitas di bagian otak seperti hipokampus dan korteks entorhinal (Li et al., 2023; Komsin & Isnaini, 2020). Lebih lanjut, pelaksanaan program ini dalam konteks berbasis komunitas memberikan manfaat psikososial yang signifikan. Interaksi sosial, yang menjadi bagian inheren dari kegiatan kelompok, merupakan determinan kunci bagi kesehatan kognitif, kebahagiaan, dan kesejahteraan emosional lansia (Santini et al., 2021; Al-Nakeeb et al., 2012). Rasa bangga dan kepuasan yang muncul setelah menyelesaikan sebuah karya—baik gambar atau tulisan—turut meningkatkan rasa percaya diri dan makna hidup lansia (Ayu TP et al., 2019).

Implikasi Praktis: Sifat program yang sederhana, murah, dan mudah direplikasi menjadikan intervensi ini sangat ideal untuk diintegrasikan sebagai kegiatan rutin di Posyandu Lansia. Sebagai garda terdepan pelayanan kesehatan primer, Posyandu Lansia memiliki peran strategis dalam menyediakan stimulasi kognitif, sosial, dan emosional secara berkala bagi kelompok usia lanjut. Integrasi kegiatan kreatif seperti menggambar dan menulis singkat dapat menjadi tambahan intervensi non-farmakologis yang efektif, terutama mengingat sebagian besar lansia membutuhkan dukungan untuk mempertahankan fungsi kognitif dan kualitas hidupnya.

Dengan dukungan kader yang terlatih, program ini dapat dilaksanakan secara berkelanjutan tanpa memerlukan investasi besar pada alat atau sumber daya. Kader Posyandu dapat berperan sebagai fasilitator yang membantu memandu proses, memberikan instruksi sederhana, serta

memonitor respons lansia selama kegiatan berlangsung. Hal ini sejalan dengan pedoman Kementerian Kesehatan RI (2022) yang menekankan pentingnya penguatan peran kader dalam deteksi dini, pemantauan kesehatan, serta pemberian stimulasi untuk meningkatkan kesejahteraan lansia di komunitas.

Selain itu, implementasi program ini berpotensi memperkuat hubungan sosial antar-lansia, menciptakan lingkungan belajar yang suportif, serta meningkatkan partisipasi aktif dalam kegiatan Posyandu. Dengan demikian, intervensi kreatif berbasis seni ini tidak hanya bermanfaat dalam aspek kognitif, tetapi juga mendukung aspek psikososial yang menjadi komponen penting dalam pelayanan kesehatan lansia secara holistik.

Kesimpulan

Program aktivitas kreatif berupa menggambar dan menulis singkat yang dilaksanakan selama empat minggu terbukti memberikan peningkatan yang signifikan terhadap fungsi kognitif lansia di Kelurahan Bendan Kergon, Kota Pekalongan. Hal ini ditunjukkan melalui kenaikan skor pretest–posttest pada instrumen Mini-Cog dan MoCA-Ina, yang mengindikasikan adanya perbaikan dalam aspek memori, atensi, kemampuan visuospasial, serta fungsi eksekutif. Temuan tersebut memperkuat bukti bahwa stimulasi kognitif berbasis aktivitas kreatif merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif, mudah dilaksanakan, serta sesuai dengan konteks pelayanan kesehatan komunitas.

Program ini direkomendasikan untuk diadopsi sebagai kegiatan rutin di Posyandu Lansia dan dapat dikembangkan dengan memadukan intervensi non-farmakologis lain yang terbukti efektif (misalnya, reminiscence therapy atau terapi musik) untuk meningkatkan dampak intervensi secara optimal dan menyeluruh.

Ucapan Terima Kasih

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kelurahan Bendan Kergon, kader Posyandu, dan seluruh lansia yang telah berpartisipasi aktif dan kooperatif dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- Ayu TP et al. (2019). Peningkatan Fungsi Kognitif Lansia Melalui Terapi Seni dan Latihan Senam Otak. *Jurnal Kesehatan Mental*.
- Chen, W., Liu, Y., & Zhang, H. (2022). Creative art-based interventions for cognitive stimulation among older adults. *Journal of Geriatric Mental Health*, 9(2), 85–94.
- Isnaini, L., & Komsin, H. (2020). Pengaruh Terapi Puzzle terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Panduan Skrining Kesehatan Lansia*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Peran Kader Kesehatan dalam Pelayanan Lansia*.
- Komsin, H., & Isnaini, L. (2020). Efek Terapi Puzzle Terhadap Aktivitas Otak Lansia. *Jurnal Kesehatan*.
- Kustianah, T., & Waliyanti, E. (2023). Terapi menggambar dan senam otak sebagai intervensi terhadap fungsi kognitif pada lansia dengan demensia. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Li, Y., Sun, J., & Huang, P. (2023). Creative engagement and neuroplasticity in aging: Evidence from art-based cognitive stimulation. *Aging & Mental Health*, 27(4), 789–798. <https://doi.org/10.1080/13607863.2022.2051198>
- Lowrani, D., et al. (2020). Intervensi Holistik sebagai Terapi Nonfarmakologis pada Demensia. *Jurnal Kesehatan Primer*.
- Ratnasari, I. M., et al. (2025). Intervensi Non-Farmakologi Melalui Cognitive Stimulation Therapy (CST) dalam Peningkatan Fungsi Kognitif pada Lansia dengan Demensia. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.
- Santini, Z. I., Koyanagi, A., & Haro, J. M. (2021). Cognitive health in community-dwelling older adults: Determinants and interventions. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 36(5), 678–690.
- Taplo, D. P., et al. (2019). Validitas dan Reliabilitas Mini-Cog Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Kedokteran Indonesia*.