Tebak Kata: Stimulasi Kognitif Berbasis Aktivitas Kebahasaan Dialogis untuk Pencegahan Demensia di Sekolah Lansia

Rahayu Purbasari[1], Nurina Azyyati[2], Aisah[3], Narita Pratiwi[4], Eva Leiliyanti[5], Ati Sumiati[6], Nayla Pringgodhanie[7], Kayla Kanahaya[8]

[1-6], Prodi Sastra Inggris Universitas Negeri Jakarta

rpurbasari@unj.ac.id, nurinaazyyati@unj.ac.id, aisah@unj.ac.id, naritapratiwi@unj.ac.id, eleiliyanti@unj.ac.id, atisumiati@unj.ac.id, pringgodhanie@gmail.com, Kayla.kanahaya26@gmail.com

Abstract

The decline of cognitive function in the elderly often leads to the onset of dementia. Dementia affects not only memory but also language abilities—manifesting as a reduced vocabulary, impaired discourse cohesion, and difficulty grasping pragmatic meaning during social interactions. One strategy to slow this memory degradation is through brain stimulation based on language-oriented activities. A word-guessing game was selected as the community service activity, aimed at mitigating the risk of dementia among the elderly and enabling them to maintain or even enhance their language skills. Held at Sekolah Lansia Kelurahan Kalideres, the program prioritized interactive, dialogue-based language activities, such as guessing fruits based on their initial letters, solving riddles, and playing word-chain games. The activities sought to empower the elderly, preventing social isolation caused by declining language proficiency. Word-guessing games serve as an effective and recreational tool for cognitive stimulation; furthermore, they are easily replicable by the administrators of Sekolah Lansia Kelurahan Kalideres (Kalideres Elderly School) as a preventive measure against early-onset dementia.

Keywords: Elderly School, Dialogic Language Activities, Word-Guessing Games, Dementia Prevention, Cognitive Stimulation.

Abstrak

Penurunan fungsi kognitif pada lansia memicu terjadinya demensia. Demensia tidak hanya berdampak pada fungsi ingatan, tetapi juga pada kemampuan berbahasa, seperti penurunan kosakata, gangguan kohesi wacana, dan kesulitan memahami makna pragmatik dalam interaksi sosial. Salah satu upaya untuk memperlambat degradasi memori ini adalah melalui stimulasi otak berbasis aktivitas kebahasaan. Permainan tebak kata dipilih menjadi kegiatan pengabdian yang ditujukan untuk mengantisipasi terjadi demensia di kalangan lansia sehingga lansia masih bisa mempertahankan atau bahkan mengembangkan kemampuan berbahasanya. Kegiatan yang diselenggarakan di Sekolah Lansia Kelurahan Kalideres ini mengedepankan aktivitas kebahasaan dialogis yang terdiri dari menebak buah dan makanan dari huruf awalnya, bermain teka teki dan kata bersambung. Kegiatan ini bertujuan untuk memberdayakan lansia agar tidak terisolasi karena penurunan kemampuan berbahasa. Permainan tebak kata bisa digunakan sebagai menjadi instrumen stimulasi kognitif yang efektif, rekreatif, dan mudah direplikasi oleh pengelola Sekolah Lansia Kalideres sebagai langkah preventif pencegahan demensia dini.

Kata Kunci: Sekolah Lansia, Kebahasaan Dialogis, Tebak Kata, Pencegahan Demensia, Stimulasi Kognitif.

1. PENDAHULUAN

Memasuki era *ageing society*, populasi lansia di Indonesia mengalami peningkatan. Mengutip Feby, dkk. (2025), hasil Sensus Penduduk pada 2023 memperlihatkan hampir 12% atau sekitar 29 juta penduduk Indonesia masuk kategori lansia. Bahkan menurut Wakil Menteri Republik Indonesia Prof. dr. Dante Saksono Harbuwono, jumlah lansia di Indonesia akan terus meningkat hingga 2045. Diperkirakan Indonesia akan memiliki 20% atau sekitar 50 juta jiwa

lansia. Sementara itu, berdasarkan data BPS, jumlah lansia di Jakarta diproyeksikan mencapai 1,2 juta jiwa pada tahun 2025. Peningkatan populasi lansia ini jika tidak dipersiapkan, membawa konsekuensi terhadap berbagai aspek kehidupan mereka. Salah satu aspek yang paling krusial adalah kesehatan, tidak hanya terkait penyakit kronis dan degeneratif, tetapi juga kerentanan terhadap infeksi serta masalah psikososial. Indrayogi, dkk. (2022) menambahkan bahwa penduduk usia lanjut (lansia) adalah warga negara yang harus diperhatikan tingkat kesehatannya

Kesehatan fisik yang paling sering dialami lansia adalah penyakit fisik pada otak (organik) yang memicu gangguan fungsi mental dan kognitif seperti Alzheimer, demensia, dan sebagainya. Demensia adalah penyakit yang memperlihatkan penurunan fungsi kognitif yang berat hingga menghambat aktivitas sosial dan pekerjaan seperti yang diungkapkan Azizah (dalam Sigalingging, dkk., 2021). Secara garis besar, demensia yang tidak ditangani memberikan dampak buruk berlapis pada lansia yang mencakup tiga domain utama:

1. Gangguan Emosional dan Psikologis: Memicu sifat sensitif, mudah marah, sulit beradaptasi, rasa tidak berguna, hingga hilangnya kontrol diri (Sigalingging dkk., 2021; Nabila dkk., 2022).
2. Perubahan Perilaku dan Keamanan: Menimbulkan disorientasi spasial (lupa arah pulang) yang membuat lansia berisiko hilang saat mengembara, serta memicu sikap bermusuhan (Nabila dkk., 2022).
3. Degradasi Kebahasaan (Linguistik): Mengakibatkan penurunan penguasaan kosakata, gangguan pada kohesi wacana, dan ketidakmampuan mencerna makna pragmatik dalam interaksi sosial (Nabila dkk., 2022)

Pencegahan (dini) demensia lansia bisa diupayakan mengingat lansia yang berhasil melewati fase integritas ego versus putus asa menjadi lansia yang berarti untuk orang lain (Sulandari, dkk., 2009). Upaya pencegah demensia sudah banyak ditulis antara lain melalui terapi aktivitas kelompok (TAK), lansia produktif, agar lansia tetap berperan di masyarakat. TAK bisa ditemui di berbagai komunitas, antara lain di sekolah lansia. Di Propinsi Daerah Khusus Jakarta, setidaknya ada tiga sekolah lansia, salah satunya adalah Sekolah Lansia Anggrek Merah yang berlokasi di RW 10 di Kelurahan Kalideres Jakarta Barat. Sekolah ini memiliki program pendidikan non-formal yang aktif memberdayakan warga lanjut usia agar tetap sehat, bahagia, dan produktif. Kegiatan yang dilakukan antara lain menari, menyanyi, dan keterampilan tangan dan sudah menyelenggarakan wisuda angkatan ketiga yang dilaksanakan pada November 2025.

Namun, program pemberdayaan lansia di tingkat komunitas masih didominasi aktivitas fisik dan rekreatif, sementara stimulasi linguistik terstruktur masih terbatas. Oleh karena itu, program pengabdian ini bertujuan mengembangkan model pemberdayaan lansia berbasis kegiatan kebahasaan dialogis sebagai upaya preventif nonfarmakologis terhadap demensia sekaligus memperkuat martabat sosial lansia. Metode permainan "Tebak Kata" diterapkan sebagai instrumen intervensi utama. Permainan tebak kata dipilih karena, secara psikolinguistik, mampu memicu kembali ingatan jangka panjang (long-term memory retrieval), melatih fokus, serta menstimulasi kelancaran verbal (verbal fluency) lansia melalui proses

asosiasi makna dan kata dalam atmosfer kelompok yang suportif. Dengan demikian, pelaksanaan program pemberdayaan melalui permainan tebak kata di Sekolah Lansia Kelurahan Kalideres diharapkan dapat menjadi langkah taktis dan aplikatif dalam memperlambat laju demensia sekaligus mengembalikan rasa percaya diri lansia dalam berkomunikas

2. KAJIAN PUSTAKA

Banyak penelitian yang mengkaji fungsi kognitif yang terkait demensia pada lansia (Patridina, 2023; Hasnah dan Sakitri, 2023), namun hanya sedikit yang membahas fungsi kognitif yang terkait aktivitas kebahasaan. Penelitian neurolinguistik dan psikologi kognitif menunjukkan bahwa aktivitas bahasa yang bermakna secara sosial, seperti bercerita, berdiskusi, dan menulis reflektif, dapat memperlambat penurunan fungsi kognitif melalui stimulasi memori semantik, episodik, dan fungsi eksekutif (Farias et al., 2009; Taler & Phillips, 2008).

Stimulasi memori bisa dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya adalah melalui permainan (game). Permainan yang banyak digunakan sebagai instrumen dalam penelitian yang terkait dengan aktivitas kebahasaan adalah permainan tebak-tebakan, seperti tebak gambar, tebak benda, tebak kata. Ahmad, dkk. (2026) menyatakan permainan tebak gambar berhasil meningkatkan pemahaman lansia tentang gejala, faktor risiko, dan pola hidup sehat, serta partisipasi aktif lebih dari 50% selama kegiatan. Kegiatan yang dilakukan melalui TAK berhasil memperbaiki keterlibatan sosial dan motivasi lansia dalam menjaga fungsi kognitif, terutama terkait pengelolaan stres, aktivitas fisik, dan pengendalian hipertensi serta diabetes sebagai faktor risiko demensia. Sementara itu, terkait permainan tebak kata, Young dkk. (2026) melaporkan intervensi program stimulasi otak—salah satunya melalui permainan tebak kata dari huruf teracak—terbukti mampu meningkatan fungsi kognitif pasca-intervensi pada panti werdha. Wibowo, A. S. H., & Irianto, K. D. (2024) menambahkan bahwa stimulasi kognitif menggunakan permainan berbasis kata secara empiris terbukti krusial untuk mempertahankan kapasitas memori verbal dan mencegah kepikunan dini pada kelompok lansia.

3. BAHAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 11Juni 2026 di Sekolah Lansia Anggrek Merah, Kelurahan Kalideres, Kecamatan Kalideres, Jakarta Barat melalui beberapa tahapan yaitu a) melakukan analisis situasi, b) merencanakan kegiatan, c) memeriksa dokumen dengan membaca artikel tentang lansia, demensia, dan aktivitas kebahasaan, d) mempersiapkan materi dan media kegiatan.

4. HASIL DAN DISKUSI

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan program kegiatan tahun tunggal (mono-year). Kegiatan diadakan di Sekolah Lansia Anggrek Merah yang berlokasi di RPTRA Kalideres, RPTRA Kalideres, Jalan Bukit Elok RT 05/RW 07, Kelurahan Kalideres, Jakarta Barat. Kegiatan ini diikuti oleh 63 murid S-1, S-2, S-3 Sekolah Lansia Anggrek Merah yang berusia sekitar 60 sampai 75 tahun dengan latar belakang pendidikan yang beragam dari tidak lulus sekolah dasar hingga sarjana. Peserta atau murid sekolah lansia ini didampingi dengan 12

mentor sekolah lansia. Kegiatan dilaksanakan oleh tim pengabdian yang terdiri dari 6 dosen dan 4 mahasiswa. Diskusi akan diawali dengan membahasa sekolah lansia Anggrek Merah.

4.1. Sekolah Lansia Anggrek Merah

Sekolah Lansia Anggrek Merah di Kelurahan Kalideres, Jakarta Barat adalah program pendidikan masyarakat yang bertujuan untuk mewujudkan lansia yang SMART (Sehat, Mandiri, Aktif, Produktif, dan Bermartabat) berdasarkan tujuh dimensi lansia Tangguh. Berlokasi di Pos RW 10 Kelurahan Kalideres dan beberapa lokasi pendukung seperti RPTRA Kalideres, sekolah ini merupakan kolaborasi kelurahan, TP PKK, dan petugas RPTRA di bawah pembinaan kelompok Bina Keluarga Lansia (BKL). Sekolah ini memiliki program pendidikan berjenjang berdasarkan tingkat kemajuan belajar, yaitu Standar 1 (S-1), Standar 2 (S-2), hingga Standar 3 (S-3 dengan jadwal pertemuan rutin dua kali dalam sebulan, pada pekan kedua dan keempat dengan kurikulum sekitar 12 kali pertemuan per jenjang. Murid sekolah yang telah mengikuti pertemuan penuh per jenjang akan di wisuda. Murid sekolah lansia belajar didampingi oleh pembimbing dan fasilitator dari Tim Penggerak PKK Kecamatan dan Kelurahan Kalideres serta petugas RPTRA. Materi dan kegiatan sekolah ini mencakup:

- Penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan kesehatan berkala.
- Pengembangan keterampilan diri, kerohanian, social kemasyarakatan serta seni seperti menari, berpantun, bermain lenong, dan musik kasidah.



Gambar 4.1 Wisuda Sekolah Lansia Anggrek Merah Kalideres (courtesy: sekkojakbar@jakarta.go.id)

4.2. Permainan Tebak Kata

Permainan tebak kata dapat digunakan untuk meningkatkan fungsi kognitif dan memberikan hiburan yang bermakna bagi lansia (Wibowo, A. S. H., & Irianto, K. D., 2024). Dalam pengabdian ini ada tiga jenis permainan tebak kata yang dipilih mempertimbangkan usia para peserta. Tiga jenis permainan itu adalah; tebak nama buah, tebak teka-teki dan tebak kata bersambung. Berikut uraiannya.

4.2.1. Tebak nama buah

Tebak nama buah adalah kegiatan pertama yang dilakukan dalam pengabdian ini. Kegiatan ini berupa *game. Game* ini dilakukan dalam rangka *brain washing* atau pemanasan setelah acara pembukaan. *Game* ini yang merupakan aktivitas stimulasi metal ditujukan untuk

melatih fungsi kognitif, dalam hal ini melatih fungsi memori atau daya ingat, yakni mengingat nama buah. Tim memberikan pertanyaan dengan menyebut huruf awal buah, misal "Buah apa yang diawali dengan huru B?" Peserta kemudian diminta untuk berebut menjawab. *Game* ini disambut antusias oleh peserta. Dari *game* ini bisa disimpulkan daya ingat peserta masih baik dimungkinkan karena *game* ini sangat dekat dengan kehidupan mereka sehari-hari.



Gambar 2. Kegiatan Tebak nama buah

4.2.2. Teka teki kata

Kegiatan tebak kata kedua adalah teka-teki kata, yakni jenis permainan bahasa yang menguji logika, kreativitas, dan ketelitian berpikir lewat petunjuk atau pertanyaan bernada. Kegiatan ini mempunyai tingkat kesulitan lebih tinggi dari *game* tebak nama buah. Peserta dalam tebak kata melalui teka-teki ini diajak sedikit berpikir. Jenis teka-teki kata yang dipilih dalam pengabdian kali ini adalah permainan kata (wordplay), pertanyaan berbelit dengan jawaban tak terduga atau plesetan makna. Contoh teka-teki sebagai berikut:

Pertanyaan: Aku punya leher, tapi tidak punya kepala. Aku sering memakai baju dari kaca atau plastik. Apakah aku?

Jawaban: Botol.

Selain sebagai hiburan ringan, kegiatan teka-teki ini bermanfaat untuk menstimulasi otak, yakni melatih daya ingat dan konsentrasi, dan mengasah pemecahan masalah, yaitu membiasakan diri berpikir dari sudut pandang yang berbeda. Karena keterbatasan waktu, hanya ada lima pertanyaan yang disampaikan ke peserta atau para murid lansia. Tidak seperti kegiatan sebelumnya, peserta tidak langsung bisa menjawab pertanyaan. Peserta memerlukan waktu dan dibantu untuk bisa menjawab melalui pancingan kata. Kegiatan ini memperlihatkan kemampuan kognitif lansia dalam menyimpulkan pertanyaan. Dari teka-teki kata ini bisa disimpulkan bahwa untuk kegiatan yang memerlukan daya pikir, terlihat bahwa sebagian besar peserta melambat daya berpikirnya dengan indikasi tidak langung menjawab pertanyaan teka-teki yang diberikan.



Gambar 3. Kegiatan Teka-teki Kata

4.2.3. Tebak kata bersambung

Kegiatan tebak kata ketiga adalah tebak kata bersambung atau permainan sambung kata *Game Sambung Kata* merupakan permainan bahasa sederhana yang peserta diajak untuk membuat satu buah kata yang dimulai dengan potongan suku kata terakhir dari kata sebelumnya (Firdaus dan Ghonim, 2023). Selain itu, kegiatan ini bisa dijadikan media untuk membangun interaksi omest peserta. Contoh kata bersambung yang diberikan kepada sebagai berikut:

Pagi-pag saya akan ...., ..., ..., dan, ...

Saya bahagia jika ..., ..., ..., dan ... .

Dari soal di atas, harusnya peserta melengkapi kalimat dengan menyambung kata yang dimulai dengan potongan suku kata terakhir dari kata sebelumnya:

*Pagi-pagi saya akan man**di**, di**am**, ambil bu**ku**, dan kunjungi teman*

*Saya bahagia jika ketemu cu**cu**, cukup se**hat,** dan hati bahagia.*

Namun pada kegiatan ini, peserta hanya diminta untuk melengkapi kalimat dengan menyebutkan kata yang setara yang sudah disebutkan oleh peserta sebelumnya, paling banyak 2-3 suku kata karena permainan sambung kata ini mempunyai tingkat kesulitan lebih tinggi dari *game* tebak nama buah, tetapi sedikit lebih mudah dari teka-teki kata. Contoh isian sambung kata soal di atas menjadi sebagai berikut:

*Pagi-pagi saya akan man**di**, masak, makan dan mengantar cucu*

Saya bahagia jika bertemu cucu, ikut sekolah lansia, dan berbicang dengan teman.

Kegiatan kata bersambung memerlukan kemampuan kognitif lansia dalam menyimak dan menyambung atau meneruskan kata. Manfaat dari permainan ini adalah melatih kecepatan berpikir, menambah kosa kata dan mencairkan suasana saat berkumpul (ice breaking). Dari kegiatan ini, ada hal yang menarik yang ditemukan dari kata-kata yang diungkapkan peserta yang mengikuti kata bersambung. Kata-kata yang keluar adalah kata-kata yang kental dengan ranah omestic: memasak, mencuci, mengantar cucu. Hal inibisa dimenerti mengingat latar belakang pendidikan murid sekolah.



Gambar 4. Kegiatan Kata Bersambung

5. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan kebahasaan dialogis sebagai salah satu bentuk kegiatan untuk program pemberdayaan lansia dengan metode permainan "Tebak Kata" di Sekolah Lansia Kelurahan Kalideres bisa menjadi kegiatan pilihan untuk menjaga daya kognitif lansia agar terhidar dari demensia. Aktivitas ini berhasil menstimulasi peningkatan kelancaran verbal, mempercepat waktu respons kognitif, serta mengaktivasi memori jangka panjang para lansia peserta didik. Secara psikososial, metode yang bersifat rekreatif dan interaktif ini mampu menekan emosi negatif, meningkatkan rasa percaya diri, serta mempererat hubungan interpersonal antarlansia

Guna menjaga keberlanjutan dampak jangka panjang, para mentor pendamping bisa menjadikan aktivitas kebahasan sebagai kegiatan berjenjang bukan sekadar selingan di sekolah lansia atau mereplikasi permainan tebak kata ini secara konsisten minimal satu kali dalam pertemuan bulanan. Selain itu, perlu adanya kelanjutan pendampingan dari berbagai pihak untuk keberlangsungan sekolah lansia mengingat terus meningkatnya jumlah lansia. Bagi pengabdi selanjutnya, diharapkan dapat memperluas cakupan wilayah pengabdian serta memodifikasi instrumen permainan kebahasaan dengan mengombinasikannya bersama media digital sederhana atau aktivitas fisik motorik halus demi hasil stimulasi yang lebih komprehensif. Kegiatan lainnya yang tak kalah penting yang bisa dilakukan pengabdi selanjutnya adalah melatih mentor sekolah lansia.

6. DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, Dkk. (2022). Stimulasi Kognitif Melalui Terapi Aktivitas Kelompok Tebak Gambar Untuk Mencegah Demensia Pada Lansia *Jurnal Abdimas ITEKES Bali Institut Teknologi dan Kesehatan* VOL. 5 NO. 2 DOI: https://doi.org/10.37294

Azizah, Lilik. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Penerbit Graha Ilmu.Yogyakarta.

Farias, Sarah Tomaszewski, et.al. (2009). Progression of Mild Cognitive Impairment to Dementia in Clinic- vs Community-Based Cohorts *JAMA Neurology* Vol. 66, No. 9, pp.1151-1157 doi:10.1001/archneurol.2009.106

Feby, dkk. (2025). Strategi Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Lansia, *Jurnal Pendidikan Multidisiplin BangsaJ*Volume 1, No.8,

Firdaus, Akhlis Nastainu & Muhammad Ilhamul Ghonim. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Berbasis Permainan Edukatif Dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia Di Sekolah Dasar*, J-SES: Journal of Science, Education and Studies* Volume 02, Nomor 03, hal. 106-114, https://doi.org/10.30651/jses.v2i3

Hasnah, Kholifah & Ganik Sakitri. (2023). Implementasi Stimulasi Kognitif (Gerakan Senam Otak) Dalam Menurunkan Tingkat Demensia Lansia**,** *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada* Volume 14 No 2, Hal 39-46 https://doi.org/10.34035/jk.v14i2

Indrayogi, dkk. (2022). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Pemberdayaan Lansia Produktif, Gaya Hidup Sehat Dan Aktif, *Indonesian Community Service and Empowerment Journal (IComSE)* Vol. 3 Issue 1, Hal. 185 – 191

Nabila, dkk. (2022). Gambaran Tingkat Demensia Pada Lansia Di *Rojinhome Ikedaen* Okinawa Jepang, *Jurnal Studi Keperawatan (J-SIKEP*) Volume 3 No 2, hal 28-36. https://doi.org/10.31983/j-sikep.v3i2.8410

Pratidina, Eki. (2023). Literature Review: Pengaruh Terapi Modalitas Senam Otak Untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif Pada Lansia Dengan Demensia *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*; Volume 11 Nomor 01

Safitri, dkk. (2026). Terapi Aktivitas Kelompok Tebak Benda Untuk Mengatasi Penurunan Fungsi Kognitif Pada Lansia *Devosi: Jurnal Pengabdian Masyarakat* Vol. 07 No. 02, hal. 163-178 DOI: 10.33558/devosi.v7i2.12405

Sigalingging, Ganda, dkk. (2021). Penerapan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) Dan Senam Lansia Sebagai Upaya Pengendalian Demensia Pada Lansia. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat.* 4 (4), 867-873 https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i4

Sundari, dkk. (2009). Bentuk-Bentuk Produktivitas Orang Lanjut Usia (Lansia) *Indigenous, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*. 11(1), 58-68

Taler, Vanessa & Phillips, Natalie A. (2008). Language performance in Alzheimer's disease and mild cognitive impairment: a comparative review. *J Clin Exp Neuropsychol* 30(5):501-56.https://doi.org/10.1080/13803390701550128

Wibowo, Ananda Sultan Hady & Kurniawan D. Irianto. (2024). Pengembangan Gim Tebak Kata Berbasis Android Untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif Lansi, *Technologi: Jurnal Ilmiah* Vol.15, No.3, hal.525-536 https://doi.org/10.31602/tji.v15i3.15328

Young, dkk. (2026). Pemeliharaan Fungsi Kognitif Lansia melalui Stimulasi Permainan Berbasis

Aktivitas dengan Pengukuran Mini Mental State Evaluation (MMSE) di Panti Werdha Wisma Mulia Jelambar *Jurnal Edukasi dan Riset Kesehatan Indone*sia, Vol. 4 No. 4, hal. 27294-27300 https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6957