

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penduduk lanjut usia (lansia) secara biologis mengalami proses penuaan yang ditandai dengan penurunan daya tahan fisik, dan rentan mengalami kesehatan. Hal ini disebabkan karena degenerasi dari struktur sel, jaringan, dan sistem organ serta mempengaruhi fungsi normalnya. Proses penuaan pada manusia adalah proses yang tidak dapat dihindari, semakin tingginya pelayanan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat maka semakin tinggi pula usia harapan hidup (UHH) (Shokhifah, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO) (2018) menunjukkan populasi lansia mencapai 901.000.000 jiwa atau 12% dari jumlah populasi keseluruhan. Populasi lansia terbanyak terdapat di wilayah Asia khususnya di negara Jepang dan Korea Selatan yang mencapai 4,22 miliar jiwa atau sebanyak 60% dari jumlah penduduk di dunia (UNES CAP, 2016). Indonesia menjadi salah satu negara bagian Asia Tenggara yang memiliki jumlah populasi lansia terbanyak mencapai 24,49 juta jiwa atau sekitar 9,27% dari jumlah keseluruhan populasi (Badan Pusat Statistik, 2018). Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2023, persentase penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia mencapai 11,75% dari total populasi. Dengan total populasi Indonesia sekitar 273 juta jiwa, jumlah penduduk lansia diperkirakan mencapai sekitar 32 juta orang. Selain itu, data dari Kementerian Kesehatan menyebutkan bahwa pada tahun 2023, hampir 12% atau sekitar 29 juta penduduk Indonesia masuk kategori lansia.

Semakin tinggi angka populasi lansia semakin bertambahnya umur manusia, terjadi proses penuaan secara degeneratif yang akan berdampak pada perubahan-perubahan pada manusia, tidak hanya perubahan fisik, tetapi juga kognitif, perasaan sosial dan seksual. Perubahan fisik meliputi

sistem indra, sistem muskuloskeletal, sistem kardiovaskuler dan respirasi, pencernaan dan metabolisme, sistem perkemihan, sistem saraf, dan sistem reproduksi (Azizah, 2022). Kemunduran fungsi kognitif dapat berupa mudah lupa (*forgetfulness*) yaitu bentuk gangguan kognitif yang paling ringan di perkirakan di keluhkan oleh 39% lansia yang berusia 50-59 tahun, meningkat menjadi 85% pada usia lebih dari 80 tahun. Di fase ini seseorang masih bisa berfungsi normal yaitu mulai sulit mengingat kembali informasi yang telah di pelajari, tidak jarang di temukan oleh orang setengah baya. Jika penduduk berusia lebih dari 60 tahun di Indonesia berjumlah 7% dari seluruh penduduk, maka keluhan mudah lupa tersebut di derita oleh sekitar 3% populasi di indonesia. Mudah lupa ini dapat berlanjut menjadi Gangguan Kognitif Ringan (*Mild Cognitive Imprairment*) sampai ke demensia sebagai bentuk klinis yang paling berat (Wibowo, Felisitas, & Sakti, I. P. 2017). Di antara efek kemunduran belahan otak sisi kanan pada orang tua adalah penurunan fungsi perhatian dan kewaspadaan (Adriani et al., 2021).

Gangguan kognitif merupakan masalah kesehatan otak yang semakin mendapat perhatian, terutama di kalangan populasi lanjut usia dan individu dengan kondisi kesehatan tertentu. Berbagai teori dan penelitian telah mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap gangguan kognitif, termasuk hipertensi, aktivitas fisik, dan kesehatan mental. Salah satu penyebab utama gangguan kognitif adalah hipertensi. Penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah tinggi dapat menyebabkan gangguan vaskularisasi pada otak, yang berdampak negatif pada fungsi kognitif. Hipertensi dapat mempercepat proses degeneratif yang berujung pada penurunan fungsi kognitif, terutama pada lansia (Khan, 2023). Simanjuntak et al. (2021) menegaskan bahwa gangguan vaskularisasi ini berkontribusi pada penurunan kemampuan kognitif, termasuk memori dan perhatian, yang sangat penting bagi kualitas hidup individu (Khan, 2023).

Dampak penurunan fungsi kognitif sangat mempengaruhi kehidupan sehari-hari, karena terkait dengan perubahan perilaku dan emosi lansia (Dixit, et al., 2022; Hopper, et al., 2022; León, et al., 2020). Beberapa penelitian yang ada menunjukkan masalah psikososial yang diakibatkan oleh penurunan fungsi kognitif. Ketika kemampuan kognitif menurun juga menyebabkan isolasi sosial. Kesadaran akan penurunan kognitif dapat berdampak negatif pada harga diri dan kepercayaan diri lansia. Hal ini terjadi karena lansia tersebut akan menarik diri dari aktivitas dan interaksi sosial sehingga berakibat pada kesepian, depresi dan penurunan kesehatan mental (Hopper, et al., 2022; Montine, et al., 2021). Penurunan kognitif dapat menyebabkan masalah perilaku seperti peningkatan iritabilitas, kebingungan, dan perubahan suasana hati (Ingrid, et al., 2020;). Perubahan perilaku ini dapat menyulitkan individu lanjut usia untuk berinteraksi dengan orang lain dan mempertahankan hubungan, yang selanjutnya berkontribusi pada isolasi sosial dan masalah kesehatan mental (Faramarzi, et al., 2018).

Berbagai Upaya untuk mengelola gangguan kognitif pada lansia memerlukan pendekatan komprehensif yang meliputi perawatan medis, dukungan keluarga, dan perubahan gaya hidup. Konsultasi dengan dokter spesialis saraf atau geriatri untuk diagnosis dan pengobatan yang tepat, Melakukan aktivitas yang merangsang otak, seperti bermain teka-teki, membaca, atau belajar hal baru, dapat membantu memperlambat penurunan fungsi kognitif, olahraga teratur, seperti berjalan kaki, senam, atau yoga, dapat meningkatkan aliran darah ke otak dan mendukung kesehatan kognitif serta stimulasi kognitif dapat dilakukan melalui aktivitas fisik dan non-fisik contohnya *reminiscence therapy*, memory training, dakon dan puzzle therapy.

Ada beberapa cara untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia, baik maupun secara farmakologi non farmakologi. Dibandingkan dengan intervensi farmakologi, penggunaan intervensi non farmakologi

memainkan peran yang lebih penting pada lansia. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Ayuni., 2022), menunjukkan bahwa terapi permainan dakon dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan fungsi kognitif lansia. Studi ini menggunakan metode *quasy-eksperimen* dengan pendekatan *pre* dan *post test* tanpa desain kontrol, dan hasilnya menunjukkan peningkatan rata-rata fungsi kognitif dari 1,25 sebelum intervensi menjadi 2,44 setelah intervensi, dengan nilai *p* sebesar 0,000, hal ini berarti terdapat pengaruh yang bermakna antara fungsi kognitif sebelum dan sesudah intervensi. Pada penelitian ini juga dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas permainan dakon dalam meningkatkan status kognitif lansia yang mengalami hipertensi. Lansia yang berpartisipasi diberikan sesi terapi bermain dakon dalam beberapa kali pertemuan, dan hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan pada skor fungsi kognitif mereka. Berdasarkan hasil analisis statistik, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*, dengan nilai *p* sebesar 0,000. Hal ini membuktikan bahwa dakon mampu merangsang berbagai fungsi kognitif, seperti ingatan, konsentrasi, dan kemampuan pemecahan masalah

Permainan dakon juga merupakan permainan klasik, mudah dimainkan. Salain itu, orang dewasa yang lebih tua menggunakan kemampuan kognitif mereka untuk menghitung dan menganalisis biji dakon mana yang akan dimainkan. Mengenai kemampuan kognitif, memori jangka pendek adalah bagian dari kemampuan kognitif lansia (S. Putri et al., 2019). Permainan dakon memiliki sejumlah kelebihan dibandingkan media lain sebagai stimulasi kognitif lansia. Kesederhanaannya membuat dakon mudah diakses tanpa perlu teknologi atau pelatihan khusus, berbeda dengan media modern yang memerlukan perangkat canggih. Nilai budaya yang melekat pada dakon juga membangkitkan nostalgia, meningkatkan suasana hati, dan mengurangi stres pada lansia.

Dakon mendukung interaksi sosial langsung karena dimainkan berpasangan, mengatasi isolasi sosial yang sering dialami lansia. Selain

itu, dakon terjangkau dan dapat digunakan berulang kali tanpa biaya tambahan, tidak seperti media berbasis teknologi yang sering mahal. Aktivitas dalam dakon melatih motorik halus dan koordinasi tangan-mata, serta mengurangi stres karena suasana bermain yang santai. Permainan ini juga merangsang pemecahan masalah dan memori dengan strategi sederhana, yang sering tidak disediakan oleh media modern.

Penelitian mendukung efektivitas dakon dalam meningkatkan fungsi kognitif, menurunkan depresi, meningkatkan interaksi sosial, dan mengurangi kesepian pada lansia (Lathifah et al., 2018; Siregar et al., 2024). Dengan manfaat ini, dakon menjadi pilihan terapi yang murah, sederhana, dan efektif bagi lansia.

Berdasarkan hasil pra-survey di Wilayah Puskesmas Hajimena terdapat 1.001 orang lansia, yang dibagi menjadi beberapa wilayah, yaitu pada Desa Hajimena terdapat jumlah lansia 481 orang, Desa Sidosari berjumlah 211 lansia dan Desa Pemanggilan berjumlah 309 lansia. Hasil wawancara dengan petugas kesehatan setempat menunjukkan bahwa hingga saat ini belum tersedia program atau intervensi khusus yang secara spesifik menangani gangguan kognitif pada lansia. Upaya yang dilakukan masih sebatas pada pemeriksaan kesehatan fisik secara rutin, tanpa mengintegrasikan pendekatan kognitif seperti terapi *reminiscence*, *Cognitive Stimulation Therapy (CST)*, atau aktivitas stimulasi seperti senam otak.

Melihat kenyataan tersebut, penting untuk mengeksplorasi berbagai metode stimulasi kognitif yang efektif dan menyenangkan, seperti penggunaan media permainan tradisional. Dalam konteks ini, dakon berpotensi menjadi media yang tepat dalam merangsang kemampuan kognitif lansia, sehingga meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh stimulasi kognitif dengan media dakon terhadap kemampuan

kognitif lansia, khususnya dalam aspek memori, perhatian, dan pemecahan masalah.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui Pengaruh Stimulasi Kognitif dengan Media Dakon Terhadap Kemampuan Kognitif Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Hajimena Tahun 2025.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut “Apakah Ada Pengaruh Stimulasi Kognitif Dengan Media Dakon Terhadap Kemampuan Kognitif Lansia di Wilayah Puskesmas Hajimena Tahun 2025 ? “

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui Pengaruh Stimulasi Kognitif Dengan Media Dakon Terhadap Kemampuan Kognitif Lansia di Wilayah Puskesmas Hajimena Tahun 2025

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui rata-rata skor kemampuan kognitif pada kelompok kontrol di wilayah kerja Puskesmas Hajimena Tahun 2025.
- b. Diketahui rata-rata skor kemampuan kognitif pada kelompok intervensi di wilayah kerja Puskesmas Hajimena Tahun 2025.
- c. Diketahui pengaruh stimulasi kognitif dengan media dakon terhadap kemampuan kognitif lansia di wilayah kerja Puskesmas Hajimena Tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur yang ada mengenai stimulasi kognitif pada lansia, khususnya dalam konteks penggunaan permainan tradisional sebagai alat stimulasi. Penggunaan media dakon sebagai metode untuk melatih dan mempertahankan fungsi kognitif lansia dapat menjadi alternatif yang menarik untuk dikaji lebih dalam. Penelitian ini juga dapat memberikan bukti empiris tentang efektivitas stimulasi kognitif berbasis permainan tradisional terhadap peningkatan fungsi kognitif lansia, yang selama ini lebih sering dikaitkan dengan teknik-teknik berbasis teknologi atau terapi modern.

2. Manfaat Aplikatif

Hasil penelitian ini di harapkan memberikan manfaat:

a. Bagi Puskesmas Hajimena Lampung Selatan

Penelitian ini dapat mendukung pengembangan program kesehatan lansia yang inovatif dengan memanfaatkan permainan tradisional seperti dakon sebagai media stimulasi kognitif. Selain itu, penelitian ini memberikan panduan untuk kegiatan Posbindu Lansia sehingga dapat meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan berbasis komunitas.

b. Bagi Prodi Sarjana Terapan Poltekkes Tanjungkarang

Menambah khasanah penelitian di bidang keperawatan terutama keperawatan komunitas dan sebagai referensi untuk Mata Kuliah Keperawatan Gerontik di Prodi Sarjana Terapan Poltekkes Tanjungkarang

c. Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai data tambahan ataupun referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya.

E. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini adalah pada area keperawatan komunitas yang berfokus pada kesehatan otak lansia dengan spesifikasi pengaruh stimulasi kognitif (fungsi kalkulasi) dengan media dakon terhadap kemampuan kognitif lansia dengan risiko demensia. Subjek penelitian adalah lansia berusia 60 tahun ke atas yang memenuhi kriteria risiko demensia dan berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Hajimena pada tahun 2025. Pemilihan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dan dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

Penelitian ini melibatkan satu variabel utama, yaitu variabel dependen berupa kemampuan kognitif lansia dengan memberikan intervensi berupa media dakon yang diukur menggunakan alat ukur *Mini-Mental State Examination (MMSE)*. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan desain *Quasy-Eksperiment* menggunakan pendekatan *time series design* untuk melihat perubahan kemampuan kognitif lansia sebelum dan sesudah diberikan stimulasi kognitif dengan media dakon dengan membagi partisipan menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Intervensi diberikan selama dua minggu dengan frekuensi tiga kali seminggu. Melalui penelitian ini diharapkan diperoleh gambaran mengenai efektivitas permainan dakon sebagai media stimulasi kognitif yang dapat diterapkan dalam pelayanan keperawatan komunitas untuk meningkatkan fungsi kognitif lansia.