

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia atau lanjut usia adalah individu yang berusia 60 tahun ke atas. Proses penuaan tidak hanya sekadar bertambahnya usia, tetapi merupakan tahap dalam siklus kehidupan yang melibatkan perubahan biologis, sosial, dan psikologis. Proses ini memengaruhi fungsi fisik dan mental, serta kemampuan untuk menjalani kehidupan secara mandiri (WHO, 2022). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes, 2020) lanjut usia (lansia) adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan fase kehidupan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Definisi ini mengacu pada parameter usia yang telah ditetapkan oleh pemerintah Indonesia untuk mengidentifikasi dan mengategorikan individu sebagai bagian dari populasi lansia.

Jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia terus meningkat secara signifikan. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023, jumlah lansia mencapai 22,6 juta jiwa atau sekitar 11,75% dari total penduduk Indonesia. Proyeksi ke depan menunjukkan tren peningkatan yang konsisten. Diperkirakan pada tahun 2045, jumlah lansia akan mencapai 20% dari total populasi, setara dengan sekitar 50 juta jiwa. Peningkatan populasi lansia ini menuntut perhatian khusus dalam berbagai aspek, termasuk kesehatan, kesejahteraan sosial, dan ekonomi, untuk memastikan kualitas hidup yang baik bagi kelompok usia ini.

Seiring bertambahnya jumlah lansia, terjadi peningkatan prevalensi penyakit degeneratif dan penyakit tidak menular (*non-communicable diseases*), seperti hipertensi, diabetes mellitus, penyakit jantung, artritis, serta stroke. Lansia juga menghadapi risiko penyakit menular, seperti ISPA, diare, dan pneumonia. Selain itu, masalah sosial, psikologis, dan kognitif, termasuk demensia, menjadi tantangan yang signifikan dalam kelompok usia ini (Kemenkes RI, 2020).

Diperkirakan sepertiga orang dewasa akan mengalami penurunan fungsi kognitif secara bertahap seiring bertambahnya usia. Kondisi ini tetap menjadi isu kesehatan serius yang berdampak luas, termasuk gangguan psikologis, isolasi sosial, kesulitan ekonomi, penurunan kemampuan motorik, serta memperparah gejala penyakit lain. Akibatnya, kualitas hidup individu dapat menurun secara signifikan. Menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) mencatat penurunan fungsi kognitif lansia diperkirakan 121 juta orang, dengan 5,8% laki-laki dan 9,5 % perempuan (Prasetyo et al., 2020).

Penurunan fungsi kognitif mencakup berbagai aspek, seperti berkurangnya kemampuan berpikir logis, kesulitan menganalisis bahasa, mengenali persamaan, memahami konsep, serta melakukan kalkulasi. Hal ini juga dapat memengaruhi kemampuan memecahkan masalah, membuat keputusan, berkomunikasi, bergerak, merawat diri sendiri, hingga berinteraksi sosial dan menjalankan aktivitas sehari-hari (Kemenkes RI, 2020).

Penatalaksanaan gangguan kognitif pada lansia melibatkan berbagai pendekatan farmakologis dan non-farmakologis, seperti *Cognitive Stimulation Therapy* (CST) untuk meningkatkan fungsi kognitif, yang diantaranya yaitu : Terapi fisik, *reminiscence therapy* (terapi kenangan), *memory training* (pelatihan memori), dan salah satunya yaitu *puzzle therapy* (terapi teka-teki). Pendekatan ini bertujuan untuk memperlambat penurunan kognitif dan meningkatkan kualitas hidup lansia. (Sari et.al., 2020)

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Komsin & Isnaini, 2020). Menyatakan bahwa bahwa terapi teka-teki silang (*Crossword Puzzle Therapy*(CPT)) secara signifikan meningkatkan fungsi kognitif lansia. Dengan desain eksperimen *pre test post test*, kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan skor MMSE secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Aktivitas ini merangsang bagian otak seperti hipokampus dan korteks entorhinal melalui peningkatan asetilkolin, yang penting untuk fungsi memori dan kognitif.

Perawat atau keluarga sangat berperan penting dalam membantu lansia yang mengalami penurunan pada aspek kognitif, yaitu dengan menumbuhkan dan membina hubungan saling percaya, saling bersosialisasi, dan selalu mengadakan kegiatan yang bersifat kelompok, selain itu untuk mempertahankan fungsi kognitif pada lansia upaya yang dapat dilakukan adalah dengan cara menggunakan otak secara terus menerus dan diistirahatkan dengan tidur, kegiatan seperti membaca, mendengarkan berita dan bercerita melalui media sebaiknya dijadikan sebuah kebiasaan hal ini bertujuan agar otak tidak beristirahat secara terus menerus. Mengisi teka teki silang (TTS) juga merupakan salah satu cara menjaga daya ingat yang bisa dilakukan para lansia (Sulaeman, 2020).

Teka teki silang merupakan media rekreasi otak karena selain mengasah kemampuan kognitif, meningkatkan daya ingat, serta menambah wawasan (Triatmono, 2021). TTS bisa dilakukan dimana saja, kapan saja dan oleh siapa saja, serta dapat dilakukan oleh para lansia untuk mengisi waktu senggang. Teka-teki silang bekerja pada otak dengan proses membaca (persepsi), memahami petunjuk (pemahaman), menganalisis petunjuk (analisis), merangsang otak untuk mencoba lagi jawaban yang mungkin (*retrieval*), dan memutuskan mana jawaban yang benar (eksekusi), teka-teki silang kemudian mengaktifkan bagian otak yaitu di hipokampus dan korteks entorhinal dengan menghasilkan neurotransmitter asetilkolin yang mampu meningkatkan kognitif dan mencegah terjadinya demensia (Ningsih, 2020).

Berdasarkan hasil pra-survey di Wilayah PKM Natar terdapat 6.156 orang lansia, yang dibagi menjadi beberapa wilayah, yaitu Natar terdapat jumlah lansia 1.680 orang, Desa Merak Batin 1.551 lansia, Negara Ratu 1.480 lansia, Rejo Sari 603 lansia, dan Krawang Sari 842 lansia. Hasil wawancara dengan petugas kesehatan setempat mengungkapkan bahwa hingga saat ini belum ada program atau intervensi khusus yang secara terfokus menangani gangguan kognitif pada lansia. Upaya yang dilakukan masih terbatas pada pemeriksaan kesehatan fisik rutin, tanpa melibatkan pendekatan kognitif seperti terapi *reminiscence*, *Cognitive Stimulation Therapy* (CST), atau senam otak.

Kondisi ini menjadi perhatian karena gangguan kognitif dapat berdampak pada kualitas hidup lansia, termasuk pada kemampuan mereka untuk menjalani aktivitas sehari-hari secara mandiri. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang sistematis dan berbasis bukti untuk mengatasi masalah ini dan meningkatkan kesehatan lansia di wilayah Puskesmas Natar.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui Pengaruh Stimulasi Kognitif dengan Media Teka-Teki Silang terhadap Kemampuan Kognitif Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Natar Tahun 2025.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada Pengaruh Stimulasi Kognitif dengan Media Teka-Teki Silang terhadap Kemampuan Kognitif Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Natar Tahun 2025?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh stimulasi kognitif dengan media teka-teki silang terhadap kemampuan kognitif lansia di wilayah kerja puskesmas natar tahun 2025

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui rata-rata skor kemampuan kognitif lansia pada kelompok kontrol di wilayah kerja Puskesmas Natar tahun 2025.
- b. Diketahui rata-rata skor kemampuan kognitif lansia pada kelompok intervensi di wilayah kerja Puskesmas Natar tahun 2025.
- c. Diketahui pengaruh stimulasi kognitif dengan media teka-teki silang terhadap peningkatan kemampuan kognitif lansia di wilayah kerja Puskesmas Natar tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan dan mengembangkan intervensi untuk terapi kognitif pada lansia, khususnya mengenai efektivitas stimulasi kognitif menggunakan media teka-teki silang terhadap peningkatan fungsi kognitif lansia. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi landasan bagi penelitian-penelitian selanjutnya dalam mengembangkan metode intervensi yang inovatif untuk mencegah dan mengatasi penurunan fungsi kognitif pada lansia.

2. Manfaat Aplikatif

a. Bagi Puskesmas Natar Lampung Selatan

Menjadi dasar dalam merancang dan mengembangkan program kesehatan lansia yang berfokus pada peningkatan fungsi kognitif melalui kegiatan stimulasi yang mudah, murah, dan dapat diterapkan di lingkungan pelayanan kesehatan.

b. Bagi Prodi Sarjana Terapan Poltekkes Tanjungkarang

Menambah khasanah penelitian di bidang keperawatan terutama keperawatan komunitas dan sebagai referensi untuk pengembangan strategi keperawatan komunitas terkait kasus-kasus berisiko pada kesehatan otak di masyarakat, serta sebagai referensi tambahan dalam Mata Kuliah Keperawatan Gerontik di prodi Sarjana Terapan Keperawatan.

c. Peneliti selanjutnya

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

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini adalah pada area keperawatan komunitas yang berfokus pada kesehatan otak lansia dengan spesifikasi pengaruh stimulasi kognitif dengan media teka-teki silang terhadap kemampuan kognitif lansia. Subjek penelitian adalah lansia berusia 60 tahun ke atas, yang aktif secara kognitif, dan bersedia untuk berpartisipasi dan berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Natar pada tahun 2025. Pemilihan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dan dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

Penelitian ini melibatkan dua variabel utama, yaitu variabel independen berupa stimulasi kognitif menggunakan teka-teki silang dan variabel dependen berupa kemampuan kognitif lansia yang diukur menggunakan alat ukur *Mini-Mental State Examination* (MMSE). Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan desain Penelitian ini menggunakan desain *Quasi-Experiment pre test post test control group design*. Intervensi diberikan selama 2 minggu, masing-masing sebanyak 3 kali sesi per minggu. Media teka-teki silang yang digunakan terdiri dari 2 versi, yaitu versi mudah yang diberikan pada minggu pertama dan versi lebih sulit diberikan pada minggu kedua. Perbedaan tingkat kesulitan ini dirancang untuk memberikan stimulasi secara bertahap. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang jelas mengenai efektivitas metode tersebut dalam mendukung peningkatan fungsi kognitif lansia.