

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia merupakan kelompok usia yang akan mengalami proses penuaan, bagian dari siklus manusia. Seiring dengan proses tersebut, tubuh akan mengalami berbagai masalah kesehatan termasuk penyakit degeneratif, seperti penurunan fungsi kognitif. Kondisi ini menjadi faktor utama penyebab ketidakmampuan menjalankan aktivitas sehari-hari, serta alasan paling umum ketergantungan dalam perawatan diri (*care dependence*) (Brigham et al, 2013). Sebagian besar kelompok usia ini akan mengalami penurunan fungsi tubuh yang dapat menimbulkan masalah fisik, kognitif, emosional, dan spiritual (Mujiadi & Rachmah, 2022).

Menurut World Health Organization (WHO), di seluruh dunia terdapat 65,6 juta lansia yang mengalami gangguan fungsi kognitif (WHO, 2022). Apabila gangguan kognitif tidak segera diatasi akan menyebabkan menurunnya kemampuan konsentrasi terhadap stimulasi, proses berfikir yang tidak terarah, tidak relevan, menurunnya aktivitas psikomotor, gangguan keseimbangan tubuh yang disebabkan oleh beberapa hal seperti penurunan penglihatan dan pendengaran, penurunan fungsi otot, trauma, nyeri, pemakaian alat bantu ambulasi yang tidak tepat, disorientasi waktu ruangan tempat, penurunan daya ingat, serta kesulitan mengingat hal baru (Putri et al., 2024).

Di Indonesia, yang dimaksud dengan lansia adalah seseorang yang memasuki usia 60 tahun dan lebih (Kemenkes, 2024). Badan Pusat Statistik Indonesia melaporkan bahwa persentase penduduk lansia di Indonesia sebesar 11,75% pada tahun 2023. Jumlah tersebut terbagi menjadi lansia dengan usia 60-69 tahun sebesar 63,59%, lansia yang berusia 70-79 tahun sebesar 26,76% dan sebesar 8,65% merupakan lansia yang berusia 80 tahun ke atas (BPS, 2023).

Menurut WHO, jumlah total orang berusia 65 tahun atau lebih tua akan

berlipat ganda dari 900 juta pada tahun 2010 menjadi 2 miliar pada tahun 2030 (Matos Queirós A, Von Gunten A, Martins M, Wellens NIH, 2021). Indonesia adalah salah satu dari lima negara terpadat di dunia, populasi lansia diperkirakan akan meningkat secara eksponensial mencapai 33,69 juta pada tahun 2025 (Ho et al., 2021). Berdasarkan data proyeksi penduduk ada 19 provinsi (55,88%) provinsi Indonesia yang memiliki struktur penduduk tua, tiga provinsi dengan persentase lansia terbesar adalah di Yogyakarta (13,81%), Jawa Tengah (12,59%) dan Jawa Timur (12,25%). Sementara itu, tiga provinsi dengan persentase lansia terkecil adalah Papua (3,20%), Papua Barat (4,33%) dan Kepulauan Riau (4,35%). Jumlah lanjut usia di provinsi lampung menurut Badan Pusat Statistik Lampung presentase lansia pada tahun 2023 mencapai 11,07%. Sedangkan yang tertinggi ada di kabupaten Tulang Bawang (69.28%), Mesuji (69.21%), Lampung Tengah (69.15%) dan Pringsewu (68.88%). Pada tahun 2022 di UPTD PSLU Tresna Werdha Natar Lampung Selatan lansia mengalami gangguan fungsi kognitif, yaitu sebanyak 35 responden (54,7%) (Ringgo Alfarisi, Ika Artini, Dessy Hermawan, Ajeng Febiyola,. 2022).

Menjadi tua ialah interaksi yang khas, menyiratkan bahwa seorang individu telah menjalani berbagai fase kehidupan mulai dari neonates, toddler, pra sekolah, sekolah, remaja, dewasa serta lansia. Tumini dalam Priyanto et al., (2022). Seiring bertambahnya usia semakin bertambahnya masalah yang dialami lansia yang dapat terjadi baik adanya kemunduran secara fisik, mental dan psikososial (Syadiah dalam Priyanto et al., 2022). Kemandirian lansia dicirikan sebagai otonomi individu dalam menyelesaikan kegiatan dan elemen kehidupan sehari-hari yang dilakukan orang secara teratur serta tidak bergantung pada orang lain (Riza et al dalam Priyanto et al., 2022). *Activity of Daily Living* ialah suatu tindakan yang dilakukan tiap orang dalam kehidupan sehari-hari misal makan, mencuci, minum, memasak, berpakaian, berbelanja, toileting, menggunakan transportasi, dan lain-lain. (Rohadi et al dalam Priyanto et al., 2022). Menurut Orem yang dikutip oleh Ediawati dalam Tinungki et al., (2022) menggambarkan lansia sebagai unit yang juga

menghendaki kemandirian dalam mempertahankan hidup, kesehatan dan kesejahteraannya. Faktor yang mempengaruhi tingkat kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti usia, imobilitas dan mudah jatuh.

Pada lansia fungsi sel otak akan menurun yang dapat menyebabkan hilangnya ingatan jangka pendek, sulit berkonsentrasi dan pemrosesan informasi yang lebih lambat, sehingga dapat menyebabkan masalah komunikasi (Wulandari et al., 2023). Perubahan kognitif masuk kedalam tiga perubahan yang akan terjadi pada lansia diantaranya perubahan fisiologi, perubahan kognitif dan yang terakhir adalah perubahan perilaku psikososial. Pada dasarnya, fungsi memori merupakan salah satu komponen intelektual yang sangat penting karena berkaitan erat dengan kualitas hidup lansia (Wulandari et al., 2023).

UPTD PSLU Tresna Werdha Natar Lampung Selatan adalah salah satu Badan Penyantun Lanjut Usia terbesar di Provinsi Lampung dan merupakan Unit Pelaksana Teknis Dinas Sosial Provinsi Lampung. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya ditemukan pengaruh latihan atau stimulasi keterampilan kognitif dengan permainan terhadap perbaikan fungsi kognitif lansia (Marannu et al., 2020). Terdapat berbagai jenis terapi yang dapat diberikan untuk mengatasi masalah penurunan kemampuan fisik, sosial, dan kognitif pada lansia yang tinggal di PSTW, terapi yang cocok untuk meningkatkan kemampuan aspek fisik, kemampuan sosial dan kognitif lansia yang dikenal dengan istilah terapi modalitas. Terapi modalitas merupakan terapi berupa kegiatan yang dilakukan lanjut usia guna mengisi waktu luang, dengan tujuan meningkatkan kesehatan lanjut usia, meningkatkan produktivitas lanjut usia, meningkatkan interaksi sosial antar lanjut usia serta mencegah terjadinya masalah pada psikologis dan mental pada lanjut usia (López et al., 2021).

Lansia mengalami berbagai perubahan fisiologis, termasuk penurunan fungsi kognitif yang berdampak pada kemampuan mereka dalam melakukan aktivitas sehari-hari (*Activity of Daily Living*). Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO, 2023), jumlah lansia dengan gangguan fungsi kognitif

terus meningkat, dengan prevalensi demensia yang diperkirakan akan meningkat dua kali lipat pada tahun 2050. Oleh karena itu, diperlukan intervensi non-farmakologis yang efektif untuk menjaga dan meningkatkan fungsi kognitif lansia. Salah satu metode stimulasi kognitif yang terbukti efektif adalah terapi permainan. Permainan seperti puzzle, catur, dan permainan tradisional telah dikaji dapat meningkatkan memori dan konsentrasi pada lansia (Bai et al., 2021). Penelitian sebelumnya oleh Paundanan & Sari (2019) menunjukkan bahwa terapi modalitas *life review* menggunakan permainan ular tangga dapat meningkatkan fungsi kognitif lansia dengan signifikan ($p = 0,000$). Berdasarkan hasil pre-survey di UPTD PSLU Tresna Werdha Natar Lampung Selatan pada November 2024, terdapat 54,7% lansia mengalami gangguan fungsi kognitif. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi Bermain Ular Tangga Terhadap Tingkat Kognitif Pada Lansia Di UPTD PSLU Tresna Werdha Natar Lampung Selatan Tahun 2025”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terapi bermain ular tangga berpengaruh terhadap tingkat kognitif pada lansia?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh terapi bermain ular tangga terhadap tingkat kognitif lansia khususnya pada lansia.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui rata-rata tingkat kognitif lansia sebelum diberikan terapi bermain ular tangga pada kelompok kontrol dan eksperimen.
- b. Diketahui rata-rata tingkat kognitif lansia setelah diberikan terapi bermain ular tangga pada kelompok kontrol dan eksperimen.
- c. Diketahui pengaruh terapi bermain ular tangga terhadap perubahan tingkat kognitif lansia.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang keperawatan gerontik dan stimulasi kognitif pada lansia. Menambah referensi tentang efektivitas terapi permainan sebagai intervensi non-farmakologis dalam meningkatkan fungsi kognitif pada lansia. Memberikan bukti ilmiah bahwa permainan ular tangga dapat berperan sebagai metode stimulasi kognitif karena lansia mengalami penurunan dalam fungsi kognitif .

E. Manfaat Aplikatif

a. Bagi lingkup Panti Tresna Werdha Natar Lampung Selatan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar penerapan program terapi bermain yang memberikan aktivitas yang menarik, menghibur, dan bermanfaat dalam merangsang fungsi otak untuk menjaga daya ingat, konsentrasi, serta mencegah penurunan fungsi kognitif.

b. Bagi institusi Pendidikan

Dengan penelitian ini diharapkan bisa dijadikan sebagai bahan referensi dan bacaan untuk meningkatkan kualitas, memberikan ilmu, dan wawasan untuk mahasiswa terkait pengaruh terapi permainan ular tangga terhadap tingkat kognitif pada lansia.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai landasan bagi penelitian lanjutan yang mengembangkan terapi permainan lain yang berfokus pada peningkatan kognitif.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah keperawatan gerontik dengan judul Pengaruh Terapi Bermain Ular Tangga Terhadap Tingkat Kognitif Pada Lansia Di UPTD PSLU Tresna Werdha Natar Lampung Selatan Tahun 2025. Populasi pada penelitian ini adalah lansia berusia 60-74 tahun yang berada di UPTD PSLU Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan yaitu

quasi eskperimen menggunakan pendekatan pre-test dan post- test pada kelompok intervensi dan kontrol. Analisis yang digunakan pada penelitian ini yaitu uji *wilcoxon*. Variabel *independent* dari penelitian ini adalah pengaruh terapi permainan ular tangga, sedangkan variabel *dependent* adalah tingkat kognitif pada lansia. Penelitian ini dilaksanakan pada April-Mei 2025.