

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, lanjut usia atau yang biasa disebut lansia adalah individu yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Lansia merupakan kelompok populasi yang mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial sebagai bagian dari proses penuaan. Seiring bertambahnya usia, terjadi penurunan fungsi tubuh yang dapat memengaruhi kesehatan secara keseluruhan, termasuk penurunan daya ingat, mobilitas, serta sistem kekebalan tubuh. WHO menekankan bahwa penuaan adalah proses alami yang dapat dikelola dengan gaya hidup sehat, akses terhadap layanan kesehatan yang memadai, serta keterlibatan sosial yang aktif agar lansia tetap memiliki kualitas hidup yang baik. Lansia merupakan kelompok usia yang berada pada tahap akhir dari fase kehidupan yang akan mengalami proses menua (*aging process*) (Ruswadi & Supriatun, 2022). Minarti (2022) menjelaskan bahwa lansia akan mengalami perubahan fisik dari kondisi tubuh yang semula kuat menjadi lemah, perubahan kondisi yang dialami lansia ini cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan fisik dan kesehatan psikis.

Berdasarkan definisi di atas Badan Pusat Statistik mengeluarkan data pada tahun 2024, persentase penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia sebesar 11,75%. Angka tersebut naik 1,27% dibandingkan dengan tahun sebelumnya sebesar 10,48%. Semakin bertambah tahun populasi lansia di dunia terus meningkat. Penduduk lansia di dunia pada tahun 2024. Berdasarkan data tersebut, kelompok usia 60-64 tahun mencatat jumlah tertinggi dengan 351,5 juta jiwa. Yogyakarta menjadi provinsi dengan persentase penduduk lansia tertinggi, yakni 16,02%. Provinsi Lampung (2024) terus meningkat sekitar 349.363 jiwa, dan di dominasi dengan lansia laki-laki sebanyak 180.546 jiwa dan lansia perempuan 168.817 jiwa.

Semakin tingginya angka populasi lansia akan meningkatkan juga berbagai terjadi proses penuaan dan perubahan-perubahan pada manusia, tidak hanya perubahan fisik, tetapi juga kognitif yang mencakup 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). Penuaan menyebabkan penurunan persepsi sensori dan respon motorik pada susunan saraf pusat, hal ini terjadi karena susunan saraf pusat pada lanjut usia mengalami perubahan yang mengakibatkan penurunan fungsi kognitif (Azizah, 2022).

Berbagai masalah kesehatan lansia akan memberikan dampak penurunan fungsi kognitif yang mengalami kebingungan dan ketidakmampuan mengaitkan peristiwa saat ini dengan yang lampau yaitu lansia dapat melupakan identitasnya, melupakan nama anggota keluarganya, lansia tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari seperti makan, minum, mandi, memengaruhi produktifitas, dan memengaruhi tingkat kemandirian. Selain itu penurunan fungsi kognitif pada lanjut usia berasosiasi secara signifikan dengan peningkatan depresi dan memiliki dampak terhadap kualitas hidup yang buruk pada lansia (Zulsita, 2021).

Untuk mengatasi dampak yang terjadi karena masalah kesehatan diberikan berbagai penanganan mulai dari stimulasi kognitif hingga terapi fisik dan teknologi non-invasif. *Cognitive Stimulation Therapy* (CST), terapi kognitif dan aktivitas fisik terbukti efektif, aktivitas fisik seperti senam otak yang dikombinasikan dengan terapi musik juga menunjukkan hasil positif yang dapat meningkatkan koneksi saraf dan fungsi memori karena efektif dapat meningkatkan fungsi kognitif pada lansia dengan gangguan ringan hingga sedang.

Berbagai jenis stimulasi kognitif terhadap lansia yaitu seperti latihan mental mencakup teka-teki dan permainan otak misalnya sudoku, teka-teki silang, dan *puzzle*. Selain teka-teki terdapat jenis stimulasi dengan permainan kartu atau papan seperti catur, domino dan permainan strategi lainnya (Nisa dan Yuliati, 2023). Untuk dapat menstimulasi lansia bisa diberikan juga aktivitas kreatif seperti melukis, menggambar, membaca, dan berkreasi dengan kerajinan tangan atau merajut, menyulam atau membuat karya seni lainnya (Kushariyadi, 2023).

Terapi non-farmakologis seperti terapi *puzzle* menjadi semakin krusial dalam menjaga dan meningkatkan fungsi kognitif mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Ervi Suminar (2023), mengungkapkan efektivitas terapi *puzzle* dalam meningkatkan fungsi kognitif lansia, hal ini juga sejalan dengan hasil studi kasus di

Rumah Pelayanan Pucang Gading Semarang. Terapi *puzzle* telah terbukti membantu meningkatkan kemampuan kognitif lansia. Oleh karena itu, dengan meningkatnya jumlah lansia, menjadi tanggung jawab masyarakat dan lembaga terkait untuk mempromosikan serta menyediakan akses terhadap terapi ini demi mendukung kualitas hidup lansia di Indonesia.

Berdasarkan hasil pra-survey di Wilayah Puskesmas Tanjung Sari Natar Lampung Selatan Tahun 2024 terdapat 3.529 orang lansia, yang dibagi menjadi beberapa desa antara lain Desa Tanjung Sari 1.156 lansia, Desa Bumi Sari 895 lansia, Desa Muara Putih 721 lansia, Desa Krawang Sari 523 lansia, Wai Sari 234 lansia. Hasil wawancara dengan petugas kesehatan setempat menunjukkan bahwa hingga saat ini belum ada program atau intervensi khusus yang ditujukan secara khusus untuk menangani gangguan kognitif pada lansia. Upaya yang ada saat ini masih terbatas pada pemeriksaan kesehatan fisik rutin, tanpa melibatkan pendekatan kognitif seperti terapi *reminiscence*, terapi stimulasi kognitif (CST), atau senam otak. Kondisi tersebut patut menjadi perhatian, mengingat gangguan kognitif dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia, terutama dalam hal kemampuan mereka untuk menjalani aktivitas sehari-hari secara mandiri. Untuk itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji apakah ada pengaruh terapi stimulasi kognitif dengan media *puzzle* terhadap kemampuan kognitif lansia khususnya dalam aspek memori pada lansia.

Berdasarkan uraian data di atas yang telah dilakukan, penulis tertarik melakukan penelitian mengenai judul yang diambil yaitu Pengaruh *Puzzle* Terhadap Stimulasi Kognitif Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Sari Tahun 2025.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di paparkan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “apakah ada pengaruh terapi stimulasi kognitif dengan media *puzzle* terhadap kemampuan kognitif lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Sari tahun 2025?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh terapi stimulasi kognitif dengan media *puzzle* terhadap kemampuan kognitif lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Sari tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui rata-rata skor kemampuan kognitif lansia pada kelompok kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Sari tahun 2025.
- b. Diketahui rata-rata skor kemampuan kognitif lansia pada kelompok intervensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Sari tahun 2025.
- c. Diketahui pengaruh terapi stimulasi kognitif dengan media *puzzle* terhadap peningkatan kemampuan kognitif lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Sari tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat dari penelitian ini untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dari informasi dalam memberikan terapi dengan media *puzzle* pada masalah stimulasi kognitif pada lansia khusus nya pada lansia yang mengalami risiko demensia di bidang keperawatan kesehatan otak.

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 referensi untuk mata kuliah keperawatan gerontik di Program Studi 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 Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui Pengaruh stimulasi kognitif menggunakan media *puzzle* terhadap kemampuan kognitif Lansia dengan gangguan kognitif ringan, dikarenakan penurunan fungsi kognitif pada lansia dapat berdampak pada kemandirian dan kualitas hidup mereka, sehingga dibutuhkan intervensi non-farmakologis yang sederhana dan efektif. Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Sari pada bulan April-Mei Tahun 2025 dengan melibatkan 32 orang lansia yang memenuhi kriteria inklusi dengan 16 kelompok kontrol dan 16 kelompok intervensi dengan subjek penelitian lansia usia 60-74 tahun. Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian *Quasy Experiment pretest-posttest* dengan desain penelitian ini *two group intervension & control group design* dan data dianalisis menggunakan uji wilcoxon untuk melihat perbedaan kemampuan kognitif sebelum dan sesudah pemberian intervensi.