

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lanjut usia atau lansia adalah tahap dalam kehidupan di mana terjadi proses penuaan secara perlahan. Proses ini meliputi aspek biologis, psikologis, dan sosial. Menurut World Health Organization (2023) seseorang dikategorikan sebagai lansia jika usianya sudah 60 tahun atau lebih. Seiring bertambahnya usia, tubuh kita mengalami berbagai perubahan di bagian dalam. Fungsi organ kita berkurang, kemampuan tubuh untuk beradaptasi menurun, dan daya tahan terhadap penyakit juga semakin rendah. Ini semua terjadi secara perlahan.

seseorang dikategorikan sebagai lansia jika usianya sudah 60 tahun atau lebih. Seiring bertambahnya usia, tubuh kita mengalami berbagai perubahan di bagian dalam. Fungsi organ kita berkurang, kemampuan tubuh untuk beradaptasi menurun, dan daya tahan terhadap penyakit juga semakin rendah. Ini semua terjadi secara perlahan.

Lanjut usia dengan demensia adalah kondisi yang membuat kemampuan berpikir seseorang menurun. Ini termasuk memori, cara berpikir, pengetahuan tentang waktu dan tempat, pemahaman, kemampuan belajar, berbicara, dan kemampuan menilai, sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari (Prabhu D. et al 2023). Menurut beberapa penelitian, demensia seperti ini terjadi pada lansia secara signifikan seiring bertambahnya usia (Angel et al., 2024).

Menurut data dari Alzheimer's Disease International (2023) saat ini lebih dari 55 juta individu di seluruh dunia mengalami demensia. Estimasi ini menunjukkan bahwa jumlah tersebut akan bertambah menjadi 78 juta individu pada tahun 2030 dan mencapai 139 juta individu di masa depan. Setiap tahun, terdapat sekitar 10 juta kasus demensia baru di seluruh dunia, yang menunjukkan bahwa setiap tiga detik ada satu orang yang didiagnosis dengan kondisi ini.

Pada tahun 2021, jumlah individu yang menderita demensia di Indonesia diperkirakan mencapai sekitar 1,2 juta orang. Jumlah ini diproyeksikan akan naik menjadi 1,9 juta pada tahun 2030 dan mencapai 3,9 juta pada tahun 2050. Sekitar 60% sampai 70% dari kasus demensia ini adalah penyakit Alzheimer. Situasi ini menjadi isu serius akibat tingginya jumlah kasus demensia yang diketahui di sejumlah wilayah.

Studi di Jatinangor, Jawa Barat oleh Professor Serge Gauthier et al (2021) menemukan bahwa 29,15% dari orang lanjut usia di atas 60 tahun menderita demensia. Persentase ini lebih besar pada lansia yang bermukim di desa, yaitu 39,42%, dibandingkan dengan lansia yang berada di area perkotaan yang hanya mencapai 22,11%. Demensia pada orang tua adalah keadaan yang harus diperhatikan dan ditangani dengan seksama.

Lansia yang terdiagnosis demensia mengalami masalah dalam aspek kognitif serta penurunan aktivitas fisik, mental, atau emosional. Mereka juga menghadapi masalah sosial dan penurunan standar hidup. Gangguan kognitif pada orang tua ini mungkin disebabkan oleh berkurangnya stimulasi visual, auditorik, dan

proprioseptif. Hal ini bisa memengaruhi proses sintesis protein Faktor Neurotropik Derivatif Otak atau BDNF. Protein BDNF sangat krusial untuk fungsi sel saraf di otak.

Berbagai faktor risiko yang dapat memicu gangguan fungsi kognitif meliputi usia, jenis kelamin, faktor genetik, ras, penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes mellitus, obesitas, trauma, cedera kepala, dan penyakit cerebrovaskular lainnya. Menurut Putri et al (2024) faktor-faktor tersebut dapat meningkatkan risiko gangguan kognitif pada orang tua.

Pada tahap awal, demensia dapat menyebabkan menurunnya fungsi kognitif seperti penurunan daya ingat. Hal ini membuat lansia kesulitan mengingat memori jangka pendek, memahami dan menangkap informasi, memecahkan masalah, dan membuat keputusan. Demensia juga dapat menyebabkan hilangnya kemampuan lansia untuk mengatasi kehidupan sehari-hari. Menurut Tingkat et al (2022) demensia memiliki dampak yang signifikan pada kualitas hidup lansia.

Hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara dengan petugas pengelola UPT PMKS Pesanggrahan dan Rumah Peduli Lansia menunjukkan bahwa banyak lansia mengalami gangguan dalam fungsi kognitif atau demensia. Gejala yang sering terjadi termasuk lupa alamat rumah, lupa waktu salat, lupa menyebutkan nama, lupa meletakkan barang, dan lupa setelah mengambil makanan. Ini menandakan bahwa demensia adalah isu yang serius dan memerlukan penanganan yang sesuai untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Demenesia dapat muncul jika penurunan kemampuan berpikir tidak ditangani dalam waktu lama. Karena itu, orang tua membutuhkan terapi bermain seperti teka-teki. Menurut Ni Luh Anggi Septiarini (2024) permainan puzzle dapat meningkatkan kemampuan berpikir, kesabaran, serta keterampilan berbagi pengetahuan. Dengan mengerjakan puzzle, para lansia dapat memperbaiki kecepatan berpikir, daya ingat, dan kemampuan fokus.

Studi yang dilaksanakan Martina et al., (2025) dalam AJAD Vol. 5 No. 2 dan Martina et al., (2025) di Journal of Applied Community Service and Innovation Vol. 01 No. 02 menunjukkan bahwa terapi puzzle dapat efektif dalam meningkatkan kemampuan berpikir usia lanjut yang mengalami demensia. Dalam studi itu, 9 lansia menderita demensia diberikan 9 potong kartu puzzle yang harus diatur selama 1 minggu, 15 menit setiap sesi. Hasilnya menunjukkan bahwa kemampuan berpikir para lansia tersebut meningkat, dari 3 kategori ringan, 4 kategori sedang, dan 2 kategori berat menjadi 6 kategori ringan, 2 kategori sedang, dan 1 kategori berat.

Studi lainnya oleh Evi et al (2025) menunjukkan bahwa terapi puzzle dapat efektif meningkatkan kemampuan berpikir pada lansia. Dalam studi tersebut, 10 orang lanjut usia yang menderita demensia diberikan 12 potongan teka-teki yang harus dirakit antara 21-28 September 2025. Hasilnya mengindikasikan bahwa nilai kemampuan berpikir pada lansia tersebut naik dari 18,3 menjadi 20,3, yaitu peningkatan sebesar 2 poin untuk setiap peserta.

Secara keseluruhan, studi ini menunjukkan bahwa terapi puzzle dapat efektif dalam meningkatkan kemampuan kognitif lansia yang mengalami demensia. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa teka-teki dapat mendorong kemampuan berpikir, mengingat, dan berkonsentrasi, serta dapat memperkuat kepercayaan diri dan interaksi sosial. Dengan demikian, perlu ada penelitian lanjutan mengenai dampak permainan puzzle terhadap peningkatan kemampuan kognitif pada lansia yang menderita demensia (Asrina Pitayanti 2023).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang, demensia merupakan keadaan yang mengakibatkan penurunan kemampuan kognitif yang terus menerus dan menjadi bahaya serius bagi kualitas hidup lanjut usia. Di Indonesia, diperkirakan ada 1,2 juta orang yang mengalami demensia pada tahun 2021, dan angka ini terus meningkat sejalan dengan bertambahnya populasi lanjut usia. Orang tua yang berada di panti jompo menghadapi risiko yang lebih besar akibat lingkungan mereka yang tidak cukup memicu kemampuan berpikir. Bermain puzzle merupakan metode yang mudah dan terjangkau untuk merangsang kemampuan berpikir, tetapi penelitian mengenai hal ini masih sangat minim, khususnya pada lansia yang tinggal di UPT PMKS Pesanggrahan dan Rumah Peduli Lansia. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan menjawab pertanyaan: Apakah permainan puzzle dapat meningkatkan kemampuan kognitif bagi lansia yang mengalami demensia?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh bermain puzzle terhadap peningkatan kognitif pada lansia yang mengalami demensia

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi fungsi kognitif lanjut usia sebelum diberikan bermain puzzle.
- b. Mengidentifikasi fungsi kognitif lanjut usia setelah diberikan bermain puzzle.
- c. Menganalisis pengaruh bermain puzzle terhadap peningkatan kognitif pada lansia yang mengalami demensia

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Temuan dari penelitian ini diharapkan bermanfaat dalam pengembangan ilmu keperawatan, terutama dalam bidang keperawatan gerontik dan komunitas, terkait dengan pemberian terapi bermain puzzle untuk meningkatkan kognitif pada lansia yang menderita demensia.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Lansia

Berusaha mengurangi kemungkinan terjadinya demensia melalui terapi komplementer, terutama terapi puzzle, yang bermanfaat untuk melatih dan meningkatkan daya ingat serta daya pikir pada lansia agar tidak semakin memburuk kondisinya.

b. Bagi Institusi panti werdha

Studi ini diharapkan dapat memberikan keuntungan bagi panti werdha sebagai lembaga yang berhubungan dengan penerapan terapi atau penggunaan terapi puzzle untuk meningkatkan kinerja kognitif pada orang tua.

c. Bagi peneliti

Studi ini dapat memberikan pemahaman dan pengetahuan mengenai dampak terapi puzzle dalam meningkatkan fungsi kognitif pada orang tua, serta informasi yang lebih mendalam tentang peningkatan fungsi kognitif pada lansia.

d. Bagi Institusi Pendidikan

Studi ini bisa menjadi referensi untuk penelitian keperawatan berikutnya. Sebagai landasan untuk melaksanakan studi yang lebih mendalam tentang intervensi keperawatan pada orang tua. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi informasi dalam upaya pengembangan bidang keperawatan, khususnya untuk menangani lansia yang mengalami penurunan kemampuan kognitif

