

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lanjut usia merupakan tahap akhir dalam siklus kehidupan manusia yang tidak dapat dihindari setiap individu. Berdasarkan *World Health Organization* (WHO), seseorang dikategorikan sebagai lansia ketika telah memasuki usia 60 tahun keatas. Pada fase ini, terjadi penurunan fungsi tubuh akibat berkurangnya cadangan fisiologis, sehingga individu yang sebelumnya sehat menjadi lebih rentan. Seiring bertambahnya usia, lansia akan mengalami proses degeneratif berupa perubahan fisik, psikis, psikologis, maupun sosial yang berpengaruh terhadap kebutuhan spiritual serta kualitas hidup mereka (Mutyah et al., 2024).

Penuaan juga berdampak pada penurunan fungsi kognitif, salah satunya adalah demensia. Demensia merupakan sindrom klinis yang ditandai dengan hilangnya fungsi intelektual dan memori hingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Gangguan ini dapat mempengaruhi berbagai aspek kognitif, seperti kecerdasan umum, daya ingat, bahasa, kemampuan memecahkan masalah, orientasi, persepsi, konsentrasi, hingga penilaian, yang menimbulkan masalah keperawatan gangguan memori, defisit perawatan diri, gangguan interaksi sosial, dan gangguan komunikasi verbal (Mutyah et al., 2024).

Menurut perkiraan *World Health Organization* (WHO), jumlah penduduk lanjut usia di berbagai negara akan meningkat tajam pada tahun 2025 dibandingkan tahun 1990. Kenaikan tersebut tercatat di China sebesar 320%,

India 242%, Thailand 337%, dan Indonesia bahkan mencapai 440%. Di Indonesia sendiri, jumlah lansia pada tahun 2014 mencapai 18,781 juta jiwa dan diproyeksikan meningkat menjadi 36 juta jiwa pada tahun 2025 (Departemen Kesehatan RI, 2015). Berdasarkan sebaran per provinsi, presentasi lansia tercatat di Yogyakarta (13,04%), Jawa Timur (10,40%), dan Jawa Tengah (10,34). Di Indonesia, pada tahun 2020 jumlah lansia diperkirakan mencapai 28,8 juta jiwa (11,34%) dari total populasi. Menurut data Kementerian Kesehatan tahun 2019, jumlah lansia di Indonesia pada tahun 2022 mencapai sekitar 80 juta jiwa (Mutyah et al., 2024). Menurut WHO, tahapan usia lanjut dibedakan menjadi beberapa kategori, yaitu usia 40-60 tahun disebut sebagai usia paruh baya (*middle age* atau *A-teda madya*); usia 60-75 tahun dikategorikan sebagai lanjut usia (*elderly* atau *wreda utama*); usia 75-90 tahun termasuk dalam kelompok tua (*old* atau *prawasana*); dan usia diatas 90 tahun dikategorikan sebagai sangat tua (*oldest old* atau *wreda wasana*) (Masril, 2021). Sementara itu, menurut data Kementerian Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi demensia di Indonesia diperkirakan sebesar 27,9% atau lebih dari 4,2 juta jiwa. Kasus terbanyak ditemukan di Pulau Jawa dan Bali, dengan Provinsi Jawa Tengah memiliki angka kejadian tertinggi sekitar 20,1% pada tahun 2015 (Nazifah,N & Liem, 2025). Adapun di Kabupaten Temanggung, jumlah penderita demensia pada tahun 2025 tercatat sebanyak 11 orang (Dinas Kesehatan Kabupaten Temanggung).

Peningkatan jumlah penderita demensia di Indonesia dari waktu ke waktu semakin memperkuat urgensi kegiatan ini. Berdasarkan data dari ALZI (Alzheimer's Indonesia) sebuah organisasi yang berfokus pada peningkatan

kualitas hidup orang dengan demensia,, diperkirakan pada tahun 2030 jumlah penderita demensia mencapai 2 juta orang, dan meningkat menjadi sekitar 4 juta orang pada tahun 2050. Prediksi tersebut muncul karena masih adanya anggapan di masyarakat bahwa pikun merupakan hal yang wajar dialami lansia akibat faktor usia, padahal tidak semua lansia pasti mengalami demensia (Khairunisa et al., 2025).

Memasuki usia lanjut adalah hal alami yang ditandai dengan penurunan fisik, mental, dan daya tahan tubuh dikarenakan karena adanya perubahan struktural dan fungsional otak, ketidakseimbangan neurotransmitter, dan faktor psikologis pada lansia. Setelah pensiun lansia sering menghadapi berkurangnya aktivitas serta minimnya fasilitas pendukung, sehingga rentan mengalami berbagai masalah kesehatan dan sosial (Sulaeman, 2017).

Penurunan fungsi kognitif pada lansia berdampak pada aktivitas harian dan meningkatkan ketergantungan terhadap orang lain. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mempertahankan fungsi kognitif, misalnya dengan latihan memori, manajemen stres, terapi sosial, terapi komunikasi, serta terapi perilaku. Salah satu metode yang dapat diterapkan adalah Terapi Aktivitas Kelompok (TAK), yang membantu lansia berinteraksi dengan sesama maupun lingkungannya. Selain itu, untuk mencegah gangguan kognitif, lansia dianjurkan tetap melatih otak melalui membaca atau aktivitas yang merangsang daya pikir, seperti mengisi teka-teki silang, seiring menurunnya aktivitas kehidupan, kemampuan tubuh dalam melakukan berbagai hal juga semakin berkurang, termasuk fungsi otak. Salah satu cara untuk menstimulasi otak

adalah melalui teka-teki silang (TTS), yang dapat mengaktifkan beberapa bagian otak seperti oksipital temporal, lobus parietal, lobus midfrontal, lobus frontal, hipokampus, serta konteks entorhinal (Mutyah et al., 2024). Otak memiliki keterkaitan yang erat dengan proses pendidikan dan pembelajaran karena berfungsi sebagai pusat penyimpanan pengetahuan sekaligus pengendali berbagai aktivitas tubuh dan proses mental. Peran otak sangat menentukan cara individu memperoleh, mengolah, serta menyimpan informasi. Dalam konteks pembelajaran, otak berfungsi sebagai pusat pemrosesan informasi. Saat seseorang belajar, otak menerima rangsangan melalui pancaindra seperti penglihatan dan pendengaran, kemudian mengolah informasi tersebut, menyimpannya dalam memori, serta memungkinkannya untuk diingat kembali ketika diperlukan. Proses ini melibatkan beberapa bagian otak, di antaranya korteks prefrontal yang berperan dalam perencanaan dan pengambilan keputusan, serta hipokampus yang berfungsi dalam pembentukan memori. Selain itu, otak memungkinkan proses belajar berlangsung melalui pengalaman dan pengulangan. Mekanisme ini berkaitan dengan neuroplastisitas, yaitu kemampuan otak untuk mengalami perubahan struktural melalui penguatan atau pembentukan koneksi baru antarsel saraf. Otak juga berperan dalam pengambilan keputusan dan pemecahan masalah selama proses pembelajaran. Ketika individu dihadapkan pada tugas atau permasalahan baru, otak akan menganalisis informasi yang tersedia, melakukan penilaian, dan menentukan solusi yang paling sesuai (Dahlan et al., 2025).

Penelitian pendukung terkait penerapan teka-teki silang pada lansia telah dilakukan oleh beberapa orang, yaitu Amalla Pataya 2025 pada seorang lansia berusia 74 tahun sebanyak enam kali pertemuan dalam kurun waktu sepuluh hari, diperoleh hasil bahwa skor MMSE meningkat dari 18 menjadi 21 pada hari terakhir. Meskipun masih berada dalam kategori gangguan kognitif ringan, hasil ini menunjukkan adanya perbaikan (Pataya et al., 2025). Penelitian kedua oleh Noer dkk tahun 2024 dengan waktu 3 bulan pada 12 lansia berusia 60-64 responden yang berusia 65-69 berjumlah 21 hasil membuktikan bahwa *Crossword Puzzle Therapi* (Teka-teki silang) berpengaruh signifikan terhadap fungsi kognitif lansia, terjadi peningkatan skor MMSE setelah terapi, melalui uji normalitas nilai sig. $> 0,005$, uji non parametrik uji *Wilcoxon*. nilai P value 0,000, artinya nilai signifikannya $< 0,05$ nilai sehingga *Crossword Puzzle Therapy* (CPT) terhadap fungsi kognitif memiliki pengaruh yang signifikan. Hasil penelitian diketahui nilai P value yang menunjukkan angka 0,000 yang artinya nilai signifikan $< 0,05$ (Noer et al., 2024). Penelitian ketiga oleh lilik dkk tahun 2020 dengan waktu satu minggu pada 30 responden lansia, hasil analisis uji *Wilcoxon sign rank test* dan uji *Mann whitney U* pada kelompok perlakuan menunjukkan $p=0,157$, pada kelompok kontrol diperoleh $p=1,000$, sedangkan pada uji *Mann whitney* diperoleh $p=0,173$, penelitian tersebut menunjukkan hasil yang signifikan (Pranata et al., 2020).

Hasil penelitiannya merekomendasikan permainan teka-teki silang sebagai sarana untuk melatih fungsi kognitif pada penderita demensia. Temuan tersebut menjadi dasar pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang

memanfaatkan teka-teki silang sebagai media utama dalam upaya pemberdayaan masyarakat (Khairunisa et al., 2025).

Kelebihan dari pengisian teka-teki silang ada beberapa manfaat yaitu untuk kesehatan mental, teka-teki silang bukan hanya permainan kata yang menyenangkan, tetapi juga bermanfaat bagi fungsi otak dan kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa permainan teka-teki silang secara rutin, meski hanya sekali seminggu, sudah mampu memberi dampak positif. Teka-teki silang dapat meningkatkan kemampuan verbal, daya ingat, dan fungsi otak, serta membantu mengurangi risiko demensia maupun kerusakan otak ringan. Bahkan, permainan ini dinilai berperan dalam mencegah Alzheimer dengan menjaga otak agar tetap aktif, terutama pada usia lanjut. Selain itu, teka-teki silang juga mendukung aspek sosial. Jika dimainkan bersama, permainan ini bisa mempererat hubungan antar individu, meningkatkan kemampuan berpikir cepat, berbicara, dan membangun ikatan sosial yang lebih baik. Terapi teka-teki silang lebih efektif jika dilakukan tidak secara terus menerus karena aktivitas seperti mengisi teka-teki silang yang dilakukan secara berlebihan dan terlalu memaksakan otak agar berpikir intensif dapat berdampak negatif terhadap kesehatan otak. Meskipun selama ini diyakini bahwa latihan mental, seperti membaca atau mendengarkan radio, mampu menunda penurunan daya ingat, penelitian terbaru justru sebaliknya. Hasil studi mengungkapkan bahwa stimulasi kognitif yang dilakukan secara berlebihan berpotensi mempercepat terjadinya penurunan fungsi memori (Sulaeman, 2017). Dari uraian diatas terapi tersebut sudah dibuktikan dalam jurnal pengabdian masyarakat pada 20

lansia di poli geriatri RSPAL Dr. Ramelan Surabaya dengan hasil yang efektif (Mutyah et al., 2024).

B. Rumusan Masalah

Perumusan masalah berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat disusun rumusan masalah “Apakah stimulasi kognitif teka-teki silang dapat mengurangi gangguan memori pada lansia dengan demensia?”.

C. Tujuan Studi Kasus,

1. Tujuan Umum

Mengetahui stimulasi kognitif teka-teki silang untuk mengurangi gangguan memori pada lansia dengan demensia.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus pada penelitian ini antara lain:

- a. Menguraikan tentang konsep teka-teki silang
- b. Menguraikan tentang konsep demensia pada lansia
- c. Menganalisis sebelum dan setelah dilakukan tindakan stimulasi kognitif teka-teki silang untuk mengurangi gangguan memori pada lansia dengan demensia.

D. Manfaat Studi Kasus

1. Bagi Peneliti:

Manfaat dari hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan memberikan informasi tambahan bagi peneliti mengenai

asuhan keperawatan pada pasien dengan masalah demensia. Selain itu, tugas akhir ini juga menjadi sarana bagi peneliti untuk menerapkan ilmu yang telah diperoleh selama perkuliahan, khususnya dalam asuhan keperawatan klien dengan demensia.

2. Bagi Pasien

Manfaat bagi pasien dapat memberikan pengetahuan bagi pasien demensia tentang cara mengurangi gangguan memori pada lasia dengan tindakan stimulasi kognitif teka-teki silang.

3. Bagi Lembaga

a. Bagi Puskesmas:

Puskesmas dapat mengembangkan pemberian stimulasi kognitif teka-teki silang untuk mengurangi gangguan memori pada lansia dengan demensia.

b. Bagi Pendidikan:

Dapat dijadikan sebagai acuan dan referensi untuk penelitian selanjutnya serta meningkatkan dan mengembangkan buku teka-teki silang untuk lansia pengetahuan tentang stimulasi kognitif teka-teki silang untuk mengurangi gangguan memori pada lansia dengan demensia.