

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia atau lanjut usia adalah tahap akhir dalam siklus kehidupan manusia yang secara umum ditandai dengan penurunan fungsi fisik, psikologis, dan sosial akibat proses penuaan alami. Proses menjadi lansia berlangsung secara bertahap, dimulai sejak usia dewasa madya dan memasuki usia tua ketika tubuh mengalami penurunan kemampuan regenerasi sel, metabolisme melambat, dan berbagai sistem tubuh mulai melemah (Elmaghfuroh et al., 2022). Proses penuaan yang dialami lansia tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga mencakup aspek kognitif, emosional, dan sosial, sehingga pada tahap ini sangat diperlukan perhatian khusus untuk menjaga kualitas tidur mereka (Dayuningsih et al., 2025).

Proses penuaan secara alami menyebabkan penurunan fungsi fisiologis pada lansia, penurunan ini disebut sindrom geriatri. Sindrom geriatri adalah kumpulan kondisi klinis yang sering terjadi pada lanjut usia akibat penurunan fungsi fisiologis berbagai sistem tubuh, yang tidak dapat dijelaskan hanya oleh satu diagnosis penyakit saja. Penurunan yang terjadi meliputi penurunan fungsi kognitif (demensia, delirium), penurunan mobilitas (jatuh, gangguan berjalan), gangguan kontrol eliminasi (inkontinensia urin dan feses), gangguan nutrisi (malnutrisi), gangguan tidur, hingga gangguan sensorik seperti penglihatan dan pendengaran (Dekawaty & Yelisni, 2025).

Penurunan fisiologis ini secara langsung mempengaruhi kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Lansia rentan mengalami penurunan fungsi kognitif seperti melemahnya daya ingat, sulit berkonsentrasi, serta menurunnya kemampuan dalam memecahkan masalah sehari-hari. Kondisi ini sering kali disertai perubahan suasana hati seperti kecemasan, kesepian, hingga depresi, yang memperburuk kualitas hidup mereka. Ketidakmampuan mengenali orang-orang terdekat atau melupakan informasi penting menjadi indikator utama dari gangguan kognitif ini. Selain itu, aspek spiritual dan sosial juga turut terdampak, terutama ketika lansia kehilangan pasangan hidup atau terpisah dari lingkungan sosialnya. Perasaan terasing dan minimnya interaksi sosial membuat mereka menarik diri, kehilangan makna hidup, serta mengalami penurunan semangat dalam menjalani aktivitas harian. (Mardiana & Sugiharto, 2022).

Permasalahan fungsi kognitif yang dialami lansia mencakup penurunan kemampuan otak dalam mengingat, berkonsentrasi, berbicara, memahami, dan membuat keputusan. Berdasarkan World Health Organization (WHO, 2021), saat ini terdapat lebih dari 55 juta orang di dunia yang hidup dengan demensia, dan jumlah ini diperkirakan akan meningkat menjadi 78 juta pada tahun 2030 serta 139 juta pada tahun 2050. Studi oleh Mardiana & Sugiharto (2022) menunjukkan bahwa sekitar 25,5% lansia di Indonesia mengalami gangguan kognitif ringan dan sebagian dari mereka beresiko tinggi berkembang menjadi demensia. Gangguan fungsi kognitif tidak hanya mengurangi kualitas

hidup lansia secara signifikan, tetapi juga menambah beban keluarga dan sistem pelayanan kesehatan. Ketika lansia tidak dapat menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri akibat penurunan kognitif, hal ini berdampak pada meningkatnya ketergantungan terhadap orang lain dan memperbesar risiko isolasi sosial serta gangguan psikologis seperti depresi (La Udin et al., 2020)

Berbagai intervensi dapat dilakukan untuk memperlambat penurunan fungsi kognitif pada lansia, salah satunya melalui terapi non-farmakologis seperti terapi kognitif, terapi okupasi, dan aktivitas stimulasi otak. Salah satu metode yang cukup efektif adalah terapi puzzle, yang bertujuan untuk menstimulasi kembali kemampuan berpikir, memori, dan konsentrasi lansia (Margiyati Margiyati et al., 2022). Puzzle sebagai media terapi menawarkan banyak manfaat untuk stimulasi kognitif. Aktivitas ini menantang individu untuk mengenali pola, bentuk, dan warna, serta menyusun potongan-potongan gambar hingga membentuk satu kesatuan utuh. Proses ini merangsang bagian otak yang berkaitan dengan memori, konsentrasi, dan logika (Indati et al., 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Dayuningsih et al., 2025), menyebutkan bahwa pemberian terapi puzzle selama dua minggu menunjukkan peningkatan signifikan pada skor *Mini Mental State Examination* (MMSE) lansia dengan gangguan kognitif ringan. Puzzle tidak hanya merangsang kognisi, tetapi juga mendukung koordinasi motorik halus, memberikan rasa puas, dan memperkuat kepercayaan diri

saat berhasil menyelesaikannya. Dengan kata lain, terapi ini tidak hanya menenangkan otak tetapi juga menenangkan jiwa.

Selain manfaat kognitif, puzzle juga memberikan dampak sosial dan emosional yang positif, khususnya ketika dilakukan secara berkelompok. Aktivitas ini mendorong interaksi antar lansia, memperkuat komunikasi, dan mengurangi perasaan kesepian yang sering dirasakan penghuni panti. Dalam studi yang dilakukan oleh Asrina Pitayanti & Faqih Nafiul Umam, (2023), ditemukan bahwa terapi puzzle dapat meningkatkan perasaan senang, mempererat relasi sosial, dan menurunkan kecemasan pada lansia. Lansia merasa lebih dihargai ketika terlibat dalam kegiatan yang produktif dan sesuai dengan kemampuan mereka. Puzzle yang dirancang dengan tingkat kesulitan menengah ke bawah dapat disesuaikan dengan kemampuan kognitif masing-masing individu, sehingga semua lansia, baik dengan gangguan ringan maupun sedang, tetap bisa ikut serta dalam terapi ini.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti ingin mengimplementasikan terapi puzzle pada lansia dengan gangguan fungsi kognitif di Panti Sosial Tresna Werdha Jember menjadi suatu hal yang sangat relevan untuk diteliti dan diimplementasikan. Tidak hanya sebagai kegiatan pengisi waktu, tetapi sebagai bentuk intervensi nyata dalam menjaga martabat, kemandirian, dan kesejahteraan psikososial para lansia yang menjadi bagian penting dalam struktur sosial masyarakat kita.

1.2 Rumusan Masalah

”Bagaimanakah implementasi terapi puzzle pada lansia dengan gangguan fungsi kognitif di Panti Sosial Tresna Werdha Jember?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui implementasi terapi puzzle pada gangguan fungsi kognitif pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mendeskripsikan data lansia dengan gangguan fungsi kognitif di Panti Sosial Tresna Werdha Jember.
2. Mendeskripsikan implementasi terapi puzzle pada lansia dengan gangguan fungsi kognitif di Panti Sosial Tresna Werdha Jember.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Karya tulis ini dibuat untuk dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam bidang keperawatan gerontik, dengan memberikan dasar ilmiah terkait efektifitas terapi puzzle sebagai alternatif intervensi non-farmakologis dalam upaya meningkatkan kemampuan kognitif pada lansia. Selain itu, karya tulis ini juga dapat memperkaya literatur ilmiah mengenai efektivitas terapi puzzle pada lansia dengan gangguan fungsi kognitif.

1.4.2 Manfaat Praktis

- 1) Bagi Perawat

Implementasi ini dapat menjadi acuan dalam pelaksanaan intervensi

non-farmakologis, seperti terapi puzzle yang bertujuan untuk merangsang kemampuan kognitif pada lansia. Selain itu, juga dapat memperkaya literatur ilmiah mengenai efektifitas terapi puzzle dalam meningkatkan fungsi kognitif pada lansia. Serta menjadi referensi untuk pengembangan intervensi non-farmakologis untuk pengembangan intervensi non-farmakologis lainnya.

2) Bagi Penulis

Sebagai bentuk pengalaman sekaligus sarana menambah wawasan dan pengetahuan melalui pelaksanaan penelitian terapan mengenai terapi puzzle pada lansia yang mengalami gangguan fungsi kognitif.

3) Bagi Lansia

Lansia yang mengikuti terapi ini bisa mengalami peningkatan daya ingat dan kemampuan berpikir, lebih aktif dalam berinteraksi dengan orang di sekitarnya, serta merasa lebih dihargai dan yakin dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

4) Hasil Peneliti Lainnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan awal untuk mengembangkan studi serupa dengan pendekatan yang lebih luas atau teknik terapi yang berbeda. Peneliti lain juga dapat mengadaptasi metode ini dalam konteks populasi lansia yang lebih beragam atau dengan desain penelitian yang lebih kompleks.