BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lanjut usia atau sering dikenal dengan lansia adalah seseorang yang berusia lebih dari 60 tahun yang telah mengalami proses penuaan yang ditandai dengan menurunnya beberapa fungsi tubuh. Banyaknya penurunan fungsi tubuh salah satunya ekstremitas yang dialami seorang lansia, menyebabkan terjadinya penurunan kualitas hidup pada lansia (Saputra and Rahadian Syah 2021).

Menurut *World health organization* (WHO 2022) jumlah populasi lanjut usia yang merujuk pada mereka yang berusia 65 tahun atau lebih, telah mengalami peningkatan hingga tiga kali lipat. Dari sekitar 260 juta pada tahun 1980 menjadi 761 juta pada tahun 2023. jumlah lansia di dunia diproyeksikan menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030 dan 2,1 miliar pada tahun 2050 dan bisa naik menjadi 3,2 miliar pada 2100 dengan meta-analisis, prevalensi risiko jatuh pada lansia di dunia adalah 26,5%. WHO (2022) melaporkan bahwa 28–35% orang berusia 65 tahun ke atas jatuh setiap tahun, dan 32–42% bagi mereka yang berusia di atas 70 tahun.

Berdasarkan (BPS 2023), pada tahun 2023, jumlah lansia di Indonesia mencapai 22,6 juta jiwa, atau 11,75% dari total penduduk Indonesia. Ini berarti bahwa Indonesia sedang memasuki fase *ageing population*, atau struktur penduduk tua, di mana setiap 10 orang penduduk Indonesia, 1 orangnya adalah lansia. Dari jumlah lansia tersebut, 26,76% berusia 70-79 tahun, dan 8,65% berusia 80 tahun ke atas. Dari segi jenis kelamin, 52,28% lansia adalah perempuan, dan 47,72% adalah laki-laki hampir 12 persen atau sekitar 29 juta penduduk Indonesia masuk kategori lansia, dan jumlah lansia di Indonesia akan terus meningkat hingga 2045 dan diperkirakan, Indonesia akan memiliki 20 persen atau sekitar 50 juta jiwa lansia. Insiden jatuh sendiri di Indonesia yang terjadi pada lansia sekitar 43, 47%, kejadian ini dalam 1 tahun terjadi 1-2 kali.

Seiring bertambahnya usia, tubuh manusia akan mengalami perubahan komposisi tubuh, otot, tulang dan sendi. Terjadi kemunduran dan perubahan

morfologis pada otot menyebabkan perubahan fungsional otot, yaitu penurunan kekuatan, kontraksi otot, elastisitas dan fleksibilitas otot. Sehingga, akan mengakibatkan penurunan kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan postural atau keseimbangan tubuh lansia. Penurunan keseimbangan tersebut menyebabkan lansia rentan mengalami penurunan kualitas hidup, penurunan fungsi *kognitif* serta kesulitan penyesuaian fisiologis dan psikologis, dan rentan mengalami stres sehingga mempengaruhi ketidakmampuan atau kesulitan untuk melakukan aktivitas hidup sehari-hari yang berkaitan dengan kemandirian lansia (Maulana Syaputra and Nurbaeti 2021).

Penurunan fungsi kognitif lansia mempengaruhi kemandirian pada lansia meliputi kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti : mandi, berpakaian rapi, pergi ke toilet, berpindah tempat, dapat mengontrol BAK atau BAB, serta dapat makan sendiri. Jika seorang lansia tidak bisa melakukan kegiatan yang disebutkan tadi secara mandiri berarti lansia tersebut dikatakan tidak mampu melakukan aktivitas atau memiliki ketergantungan dalam *activity daily living* (Sholikhatun 2022).

Penurunan fungsi kognitif yang terjadi pada lansia ditandai dengan adanya tanda dan gejala seperti gangguan memori, perubahan persepsi, masalah dalam berkomunikasi, penurunan fokus, perhatian dan hambatan dalam melaksanakan tugas harian. Penurunan fungsi kognitif ini akan semakin meningkat seiring dengan ber-tambahnya usia. Lansia pada umumnya akan mengalami penurunan fungsi kognitif, memori dan inteligensi bersamaan dengan terus bertam-bahnya usia (Moonti et al. 2023).

Lansia yang mengalami penurunan fungsi kognitif dapat mengakibatkan kesulitan dalam memenuhi kebutuhan aktivitas sehari-harinya, yang berarti akan mempengaruhi tingkat kemandirian lansia itu sendiri. Depresi, stress dan ansietas akan menyebabkan penurunan kecepatan aliran darah dan stress memicu pelepasan hormon *glukokortikoid* yang dapat menurunkan fungsi kognitif sehingga beresiko tinggi mengalami demensia sehingga mempengaruhi tingkat kemandirian (Hidayatulloh et al. 2021).

Kemandirian adalah kebebasan untuk bertindak, tidak tergantung pada orang lain dan bebas mengatur diri sendiri atau aktivitas seseorang baik individu maupun kelompok dari berbagai kesehatan atau penyakit. Kesehatan

lansia perlu mendapat perhatian khusus dengan tetap memelihara dan meningkatkan agar selama mungkinbisa hidup secara produktif sesuai kemampuannya (Sholikhatun 2022).

Perkembangan kemandirian merupakan masalah penting sepanjang rentang kehidupan manusia. Perkembangan kemandirian sangat dipengaruhi oleh perubahan-perubahan fisik, yang pada gilirannya dapat memicu terjadinya perubahan emosional, perubahan kognitif yang memberikan pemikiran logis tentang cara berfikir yang mendasari tingkahlaku. Kemandirian menuntut suatu kesiapan individu, baik kesiapan fisik maupunemosional untuk mengatur, mengurus dan melakukan aktivitas atas tanggung jawabnya sendiri tanpa banyak menggantungkan diri pada orang lain (Saputra and Rahadian Syah 2021).

Peningkatan kemampuan kognitif lansia dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi stress seperti terapi musik, terapi spiritual, teknik relaksasi, dan Terapi Kognitif*,* salah satunya terapi *Puzzle*. Jenis permainan ini dapat menjadi alternatif permainan bagi para lansia yang ingin melatih ingatan dan konsentrasi. Dalam permainan ini, pemain diminta untuk menyusun gambar dengan mencocokkan gambar yang ada. Permainan ini dapat dimainkan secara mandiri maupun dalam kelompok, dan sering kali dianggap sebagai jenis latihan otak yang menyenangkan. Permainan ini memerlukan konsentrasi, ketelitian, dan kemampuan mengingat yang baik untuk bisa menyelesaikannya dengan baik (Moonti et al. 2023).

Puzzle adalah suatu gambar yang dibagi menjadi potonganpotongan gambar untuk mengasah daya pikir, dan melatih kesabaran, penerapan terapi puzzel ini merupakan latihan *Puzzle* yang dapat merangsang otak dengan menyediakan stimulasi yang memadai untuk mempertahankan dan meningkatkan kemampuan fungsi *Puzzle* otak yang tersisa. Otak akan mulai bekerja saat mengambil, mengolah, menafsirkan gambar atau informasi yang diserap, serta mempertahankan informasi yang akan didapat (Yunita and Manongga 2020).

Berdasarkan hasil pada studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Hulubalang Kecamatan Paleleh pada Tahun 2022 – 2023 jumlah lansia sebanyak 44 orang, pada bulan Januari – September 2024 terdapat sejumlah

45 lansia. Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti pada 10 orang lansia didapatkan 8 lansia membutuhkan bantuan sebagian atau *partial care* karena memiliki ketidakmampuan untuk makan sendiri sehingga harus dibantu oleh keluarga, berpakaian disiapkan dan dibantu oleh anggota keluarga, berpindah dari tempat satu ke tempat lainnya memanggil anggota keluarga lainnya untuk membantunya, dan 2 lansia membutuhkan bantuan total karena mengeluh sendi – sendinya kadang terasa nyeri ketika digerakkan serta lansia kadang lupa dengan bagian – bagian dirumahnya sehingga untuk *toileting* lansia mengompol di celana karena tidak tau dimana lokasi kamar mandi berada di rumahnya. Wawancara lanjutan pada lansia, keseluruhan lansia belum pernah mendengar dan mendapatkan edukasi serta diterapkannya Terapi Kognitif untuk meningkatkan produktivitasnya serta kemandiriannya oleh tenaga Kesehatan di Desa Hulubalang Kecamatan Paleleh.

Berdasarkan observasi peneliti bahwa dari 10 lansia, sejumlah 8 orang lansia enggan melakukan aktivitas sehari – hari karena menganggap bahwa dirinya sudah lemah sehingga tidak ada kemauan untuk melakukan aktivitas secara mandiri, kurangnya minat serta motivasi dalam menjalani keseharian serta melakukan aktvitas sehari – hari karena stress memikirikan proses menua yang terjadi dari hari ke hari serta keseluruhannya mengalami gejala – gejala yang menandakan penurunan daya ingat, seperti lupa arah ke toilet, kadang – kadang lupa nama angota keluarga lain, lupa dimana meletakkann barang – barang pentingnya sehingga tidak mandiri dan membutuhkan bantuan dalam pelaksanaan aktivitas sehari - hari. Dari 10 lansia, 8 lansia juga mengalami penurunan fungsi penglihatan katarak, glaukoma, dan 2 lansia memiliki riwayat masuk rumah sakit dengan diabetes non ulkus, serta kadar kolesterol tinggi sehingga sering mengeluh letih dan lemas serta pegal – pegal di beberapa bagian tubuh.

Dalam firman Allah dalam Q.S. Yasin [36] ayat 68 yang berbunyi :

وَمَنْ نُّعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِى الْخَلْقِ ۗ اَفَلَا يَعْقِلُوْنَ

﴿٦٨﴾

Artinya: Dan barang siapa yang kami panjangkan umurnya niscaya kami

kembalikan dia kepada kejadianya, maka apakah mereka tidak memikirkannya.

Maksud dari ayat di atas adalah bahwa siapa yang dipanjangkan umurnya sampai usia lanjut akan dikembalikan menjadi lemah seperti keadaan semula. Keadaan itu ditandai dengan rambut yang mulai memutih, penglihatan mulai kabur, pendengaran sayu sayup sampai, gigi mulai berguguran, kulit mulai keriput, langkahpun telah gontai. Ini adalah sunnatullah yang tidak bisa ditolak oleh siapapun sehingga dapat mempengaruhi tingkat kemandirian lansia. Siapa yang disampaikan oleh Allah pada usia lanjut bersiaplah untuk mengalami keadaan seperti itu

Hasil penelitian yang dilakukan (Sabrina et al. 2021) yang berjudul "Pengaruh Terapi Kognitif *Puzzle* Terhadap Peningkatan Kapasitas fungsional lansia" menunjukan bahwa Ho terdapat pengaruh yang signifikan antara Terapi Kognitif terhadap kapasitas fungsional lansia dalam hal kemandirian lansia dalam melakukan *activity daily living (ADL).*

Berdasarkan penelitan sebelumnya menurut (Sapardi & Andayani, 2021) sudah terbukti adanya pengaruh mengenai Terapi Kognitif dalam meningkatkan fungsi kognitif lansia. Menurut penelitian sebelumnya, peneliti menggunakan sempel berjumlah 16 lansia dan sudah terbukti pada sejumlah 12 lansia mengalami peningkatan setelah di berikan terapi puzzel, dalam hal ini terapi bisa di jadikan sebagai alternatif untuk meningkatkan daya ingat lanjut usia, dikarenakan penurunan fungsi kognitif merupakan kejadian alamiah yang biasa terjadi pada lansia, sehingga diperlukan suatu inovasi untuk mengembangkan intervensi keperawatan dalam meningkatkan fungsi kognitif pada lansia.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Terapi Kognitif *Puzzle* Terhadap Kemampuan Tingkat Kemandirian Lansia Desa Hulubalang Kecamatan Paleleh".

1.2 Identifikasi Masalah

1. Lansia mengalami gejala – gejala penurunan fungsi kongitif termasuk daya ingat seperti lupa arah ke toilet, kadang – kadang lupa nama angota keluarga lain, lupa dimana meletakkann barang – barang pentingnya sehingga kurang mandiri dan membutuhkan bantuan dalam pelaksanaan

aktivitas sehari - hari.

2. Keseluruhan lansia belum pernah mendengar dan mendapatkan edukasi serta diterapkan terkait terapi kenangan untuk meningkatkan produktivitasnya serta kemandiriannya oleh tenaga Kesehatan di Paleleh Desa Hulubalang.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah "Pengaruh Terapi Kognitif *Puzzle* Terhadap Kemampuan Tingkat Kemandirian Lansia Desa Hulubalang Kecamatan Paleleh"

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penilitian ini untuk mengetahui "Apakah Terapi Kognitif *Puzzle* Efektif Terhadap Kemampuan Tingkat Kemandirian Lansia di Desa Hulubalang Kecamatan Paleleh"

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin dan tingkat pendidikan terakhir pada Lansia di Desa Hulubalang Kecamatan Paleleh
2. Mengidentifikasi Kemampuan Tingkat Kemandirian sebelum dilakukan Terapi Kognitif *Puzzle* pada Lansia Desa Hulubalang Kecamatan Paleleh
3. Mengidentifikasi Kemampuan Tingkat Kemandirian sesudah dilakukan Terapi Kognitif *Puzzle* pada Lansia Desa Hulubalang Kecamatan Paleleh
4. Menganalisis Pengaruh Terapi Kognitif *Puzzle* sebelum dan sesudah dilakukan terhadap Tingkat Kemandirian pada Lansia di Desa Hulubalang Kecamatan Paleleh Provinsi Sulawesi Tengah

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Lansia

Menambah ilmu dan wawasan lansia untuk mengatasi keterbatasan kemandiriannya yang dipengaruhi oleh psikologis seperti stress dan penurunan fungsi kognitif untuk mencapai derajat kesehatan lansia yang optimal.

1.5.2 Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan bagi mahasiswa dan juga sebagai referensi sebagai pemahaman mahasiswa khususnya pada stase

keperawatan gerontik terhadap pemberian Terapi Kognitif *Puzzle* terhadap kemampuan tingkat kemandirian lansia.

1.5.3 Bagi Perawat

Memberikan masukan kepada perawat agar dapat meningkatkan pelayanan asuhan keperawatan dari segi pemberian Terapi Kognitif *Puzzle* terhadap kemampuan tingkat kemandirian lansia.

1.5.4 Bagi Peneliti

Dapat meningkatkan wawasan dan pengetahuan bagi peneliti maupun mahasiswa lain khususnya pada stase Keperawatan Gerontik di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo.