



Penerapan Terapi Teka-Teki Silang untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif pada Lansia di Panti Werdha

Ezra Naomi Theresia^{1*}, Lilik Pranata², Bangun Dwi Hardika³

¹⁻³Universitas Katolik Musi Charitas Palembang, Indonesia

*Penulis Korespondensi: lilikpranataukmc@gmail.com

Abstract. *Individuals over the age of 60 are vulnerable to a decline in body functions, including nervous system functions that can lead to cognitive impairment and dementia. This condition can cause the elderly to be unable to perform activities, thereby impacting their well-being and happiness. One effort to overcome this is through crossword puzzle therapy to stimulate and improve cognitive function. To implement research-based nursing actions for the elderly with decreased cognitive function. The design used in this final nursing thesis is a case study with an intervention involving crossword puzzle therapy. The number of respondents was four, with the intervention conducted over one week at a frequency of twice daily, starting from June 22–28, 2025, and continuing from June 28–July 5, 2025, at the Dharma Bhakti Elderly Care Home KM 7 Palembang. After undergoing crossword puzzle therapy for one consecutive week, the four elderly participants showed changes in their MMSE scores at the final meeting: Mrs. L from 20 to 22, Mrs. M from 18 to 20, Mrs. A from 21 to 22, and Mrs. N from 22 to 23. Here was an improvement in cognitive function before and after crossword puzzle therapy was administered to the four participants. The application of this EBP is expected to add information about the provision of crossword puzzle therapy in the elderly with cognitive decline.*

Keywords: *Elderly; Cognitive; Therapy; Riddle; Cross*

Abstrak. Individu yang memasuki usia lebih dari 60 tahun rentan mengalami penurunan fungsi tubuh, termasuk fungsi sistem saraf yang dapat menyebabkan gangguan kognitif hingga demensia. Kondisi ini dapat menyebabkan lansia tidak mampu beraktivitas sehingga berdampak pada menurunnya kesejahteraan dan kebahagiaan. Salah satu upaya untuk mengatasinya adalah melalui terapi teka-teki silang guna menstimulasi dan meningkatkan fungsi kognitif. Menerapkan tindakan keperawatan pada lansia dengan penurunan fungsi kognitif yang sudah berbasis penelitian. Desain yang digunakan dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini adalah studi kasus dengan intervensi berupa terapi teka-teki silang. Jumlah responden sebanyak 4 orang, intervensi dilaksanakan selama satu minggu dengan frekuensi dua kali sehari, dimulai pada tanggal 22–28 Juni 2025 dan dilanjutkan pada tanggal 28 Juni–5 Juli 2025, bertempat di Panti Werdha Dharma Bhakti KM 7 Palembang. Setelah melakukan terapi teka-teki silang selama 1 minggu berturut turut pada ke empat lansia didapatkan perubahan skor MMSE di pertemuan akhir yaitu Ny. L dari 20 menjadi 22, Ny. M dari 18 menjadi 20, Ny. A dari 21 menjadi 22, dan Ny. N dari 22 menjadi 23. Ada peningkatan fungsi kognitif sebelum dan sesudah diberi terapi teka-teki silang kepada 4 responden. Penerapan EBP ini diharapkan dapat menambah informasi mengenai pemberian terapi teka-teki silang pada lansia dengan penurunan kognitif

Kata kunci: Lansia; Kognitif; Terapi; Teka-teki; Silang

1. LATAR BELAKANG

Lansia merupakan individu yang berusia 60 tahun ke atas dan, akibat berbagai faktor, mengalami keterbatasan dalam memenuhi kebutuhan dasar mereka, baik dari aspek fisik, psikologis, maupun sosial (Manurung et al., 2020, pp. 1–2). Lanjut usia (lansia) merupakan individu yang berada pada fase akhir dalam rentang kehidupan manusia. Pada tahap ini, seseorang akan mengalami proses biologis yang dikenal sebagai proses penuaan (*aging process*), yaitu perubahan bertahap yang terjadi secara alami seiring bertambahnya usia (Fadhilah et al., 2024, p. 4). Lansia bukanlah sebuah penyakit, melainkan fase lanjut dalam siklus kehidupan yang ditandai dengan menurunnya kemampuan tubuh dalam menyesuaikan diri terhadap tekanan dari lingkungan (Agustini et al., 2024, p. 3).

Berdasarkan data dari Word Bank Group (WBG, 2024), jumlah lansia di seluruh dunia pada tahun 2023 mencapai 1,1 miliar, yang setara dengan 10% dari total populasi global sebesar 8,1 miliar jiwa. Penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2023 mencapai 32,7 juta jiwa, yaitu setara dengan 2,88% dari total populasi lansia di dunia. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS, 2025), di Sumatera Selatan jumlah lansia pada tahun 2024 mencapai 904 ribu jiwa, yaitu setara dengan 10,23% dari total populasi penduduk semua umur sebesar 8,8 juta jiwa. Penduduk lansia di kota Palembang pada tahun 2024 berjumlah 198 ribu jiwa (BPS Kota Palembang, 2025).

Memasuki usia lanjut, seseorang akan mengalami proses penuaan yang berdampak pada berbagai aspek kesehatan. Proses ini dapat menyebabkan penurunan kebugaran fisik, gangguan fungsi pancaindra seperti pendengaran, penglihatan, perasa, dan penciuman, serta risiko kekurangan gizi. Selain itu, lansia juga rentan mengalami penurunan sistem imun dan gangguan kondisi (Nurhaeni, 2020, pp. 7–15). Proses penuaan juga dapat menyebabkan berbagai perubahan, salah satunya adalah penurunan fungsi kognitif (Fatin et al., 2023, p. 270).

Kognitif merupakan suatu proses mental yang digunakan individu dalam memperoleh pengetahuan, yang melibatkan kemampuan untuk mengingat, memahami, serta mengevaluasi informasi. Fungsi kognitif ialah serangkaian proses mental yang berperan dalam memperoleh pengetahuan atau kecakapan intelektual, mencakup kemampuan berpikir, mengingat, memahami, merencanakan, hingga melaksanakan suatu tindakan (Adriani et al., 2021, p. 88). Secara umum, fungsi kognitif seseorang dipengaruhi oleh kondisi sistem saraf. Gangguan pada sistem saraf, baik secara langsung maupun tidak langsung, dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif. Pada lanjut usia, proses penuaan biologis merupakan kondisi yang tidak dapat dihindari dan berdampak pada penurunan berbagai fungsi tubuh, termasuk sistem saraf. Akibatnya, lansia berisiko mengalami penurunan fungsi kognitif, baik dalam bentuk gangguan ringan maupun berat (Pragholapati et al., 2021, p. 21). Penurunan fungsi kognitif dapat ditandai dengan gejala mudah lupa (*forgetfulness*), yang merupakan bentuk paling ringan dari gangguan kognitif. Gejala mudah lupa tersebut berpotensi berkembang menjadi gangguan kognitif ringan (*Mild Cognitive Impairment/MCI*), bahkan dapat berlanjut menjadi demensia sebagai bentuk gangguan kognitif yang paling berat secara klinis (Adriani et al., 2021, p. 88). Demensia merupakan suatu kondisi gangguan fungsi kognitif yang bersifat progresif dan berkelanjutan, yang ditandai dengan penurunan kemampuan mengingat informasi baru, gangguan dalam berbahasa, penurunan fungsi intelektual, serta perubahan perilaku dan fungsi neurologis lainnya, yang pada akhirnya berdampak pada terganggunya pelaksanaan aktivitas sehari-hari (Suharti et al., 2024, p. 43). Menurut Sumarsih (2023, p. 3), kemunduran fungsi kognitif dapat

terjadi akibat adanya perubahan pada sistem saraf pusat, antara lain penurunan aliran darah ke otak, kerusakan atau kehilangan neuron, membesarnya ventrikel otak, serta penurunan kadar neurotransmitter.

Salah satu penatalaksanaan untuk menstimulasi fungsi otak pada lanjut usia yang berperan dalam mencegah terjadinya penurunan kognitif dini, mempertahankan fungsi kognitif, serta memperlambat progresivitas penurunan kemampuan mental ialah dengan terapi teka-teki silang (Hurairi et al., 2025, p. 128). Teka-teki silang merupakan suatu bentuk permainan kognitif yang menuntut individu untuk mengisi kotak-kotak kosong dengan huruf-huruf yang membentuk kata, berdasarkan petunjuk atau soal yang telah disediakan (Sopyan, 2015, p. 2). Penelitian yang dilakukan oleh Komsin & Isnaini (2020) dengan judul Pengaruh Crossword Puzzle Therapy (CPT) Terhadap Fungsi Kognitif Lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Sudagaran Banyumas yaitu didapatkan perbedaan sebelum dan setelah diberikan terapi teka-teki silang yang dimana mengalami peningkatan hasil MMSE terhadap fungsi kognitif lansia setelah di berikan terapi teka-teki silang. Latihan kognitif berfungsi untuk merangsang aktivitas otak melalui pemberian rangsangan yang tepat, sehingga dapat membantu mempertahankan serta meningkatkan fungsi kognitif yang masih ada. Proses ini melibatkan kerja otak dalam menerima, mengolah, serta menginterpretasikan informasi atau soal yang diberikan, sekaligus mempertahankan informasi yang telah diperoleh.

Berdasarkan uraian yang telah di jelaskan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai penerapan terapi teka-teki silang guna meningkatkan fungsi kognitif pada lansia.

2. KAJIAN TEORITIS

Kognitif adalah proses kerja mental yang mencakup kesadaran terhadap objek atau persepsi, serta melibatkan kemampuan dalam mengamati, berpikir, dan mengingat. Proses ini terdiri dari berbagai fungsi utama, seperti orientasi, kemampuan berbahasa, perhatian, berhitung, daya ingat, kemampuan konstruksi, dan penalaran (Sunarti et al., 2019, p. 19). Seiring bertambahnya usia, individu mengalami penurunan fungsi intelektual secara fisiologis, mulai dari gejala ringan seperti mudah lupa hingga demensia. Hal ini ditandai dengan menurunnya fungsi memori dan berkurangnya kinerja belahan otak kanan yang berperan dalam konsentrasi, kewaspadaan, serta perhatian seiringnya bertambah usia. Perkembangan otak pada lanjut usia dapat tetap berlangsung sepanjang hidup apabila otak mendapatkan rangsangan secara konsisten, baik secara fisik maupun mental. Meskipun setiap hari terjadi penurunan jumlah sel otak hingga puluhan ribu, penurunan tersebut tidak memberikan dampak yang

signifikan karena masih terdapat jumlah sel otak cadangan yang cukup besar. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam lingkungan yang kaya akan stimulasi (*enriched environment*), terjadi peningkatan jumlah koneksi antarsel pada korteks serebri, yang berdampak positif terhadap peningkatan sumber daya otak dan fungsi kognitif pada lansia (Adriani et al., 2021, pp. 88–89).

Pada proses penuaan yang berlangsung secara fisiologis atau *normal aging*, terjadi penurunan pada beberapa aspek fungsi kognitif, salah satunya adalah daya ingat, khususnya memori kerja (*working memory*) yang memiliki peran penting dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Hal ini menjadi salah satu alasan mengapa sebagian lansia cenderung mengalami gejala pelupa. Selain itu, penurunan fungsi juga lebih dominan terjadi pada hemisfer kanan otak, yang berfungsi sebagai pusat kecerdasan dasar, dibandingkan dengan hemisfer kiri yang berperan dalam intelegensi kristal dan pengelolaan pengetahuan. Kemunduran pada hemisfer kanan tersebut berdampak terhadap penurunan kemampuan dalam hal kewaspadaan dan konsentrasi (Adriani et al., 2021, p. 89). Teka-teki silang adalah sebuah permainan kata yang berbentuk kotak-kotak atau grid yang terdiri dari kolom dan baris, di mana pemain harus mengisi kotak-kotak tersebut dengan huruf yang membentuk kata berdasarkan petunjuk tertentu (Enterprise, 2025, p. 64). Terapi ini bermanfaat dalam penalaran dan pengetahuan pada lansia yang mengalami penurunan fungsi. Dalam proses menemukan jawaban, otak akan terstimulus dan teraktivasi. Lansia dapat meningkatkan daya ingat, kemampuan pemecahan masalah, menambah kosa kata dan meningkatkan kemampuan berpikir. Teka-teki silang juga membantu untuk ketajaman dan kejelian pada kemampuan visual. TTS juga membantu aktivasi otot-otot ekstensor dan fleksor pada pergelangan tangan (*wrist*) (Faizah & Pristianto, 2025, p. 73).

3. METODE PENELITIAN

Pengumpulan data pada responden dalam penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis dan akurat kondisi aktual dari suatu situasi atau populasi tertentu. Pada studi kasus ini, penulis akan memaparkan secara sistematis penerapan terapi teka-teki silang sebagai bentuk intervensi guna meningkatkan fungsi kognitif pada lansia, melalui pendekatan asuhan keperawatan yang meliputi tahapan pengkajian, penetapan diagnosis keperawatan, perencanaan intervensi, pelaksanaan tindakan keperawatan, serta evaluasi keperawatan. Penelitian ini dilaksanakan selama 1 minggu 2 kali sehari yang dilaksanakan dari tanggal 22 Juni–4 Juli 2025. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari empat orang responden dengan gangguan fungsi kognitif yang bertempat tinggal di Panti Werdha Dharma Bhakti KM 7 Palembang. Dalam penelitian ini memperoleh responden

disesuaikan dengan kriteria inklusi yaitu bersedia menjadi responden, lansia dengan usia > 60 tahun, dan lansia yang mampu diajak berkomunikasi. Selain itu terdapat kriteria eksklusi, yaitu lansia yang tidak dapat membaca dan menulis, serta lansia yang tidak dapat mengikuti penelitian sampai selesai.

Terdapat dua teknik pengambilan data yang dilakukan oleh peneliti yaitu pertama data primer, data ini meliputi identitas subjek seperti nama, usia, jenis kelamin, keluhan utama, serta tanggal dilakukannya pengkajian. Data tersebut diperoleh secara langsung dari responden dengan menggunakan instrumen berupa lembar observasi karakteristik klien serta format pengkajian *Mini Mental State Examination* (MMSE). Kedua, data sekunder yaitu informasi pendukung yang diperoleh secara tidak langsung melalui literatur, dokumentasi, dan hasil penelitian relevan. Instrumen pengumpulan data penelitian ini yaitu menggunakan format pengkajian asuhan keperawatan gerontik yang disesuaikan dengan bentuk gangguan atau masalah kesehatan yang dialami oleh lansia, format pengkajian MMSE digunakan sebagai instrumen untuk menilai kondisi kognitif lansia sebelum dan sesudah intervensi terapi TTS, serta merupakan alat ukur yang umum dalam asuhan keperawatan gerontik, dan format observasi digunakan sebagai instrumen pengumpulan data melalui pengamatan langsung, yang memuat identitas klien, waktu pelaksanaan intervensi, durasi penyelesaian teka-teki silang, serta kemampuan klien selama intervensi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil peneliti ini secara khusus menguraikan pencapaian yang diperoleh setelah pelaksanaan *Evidence Based Practice* (EBP) melalui intervensi terapi teka-teki silang pada lansia. Adapun pembahasan terkait penerapan EBP pada keempat klien yang telah dilakukan yaitu disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil *Pre* dan *Post* Penerapan EBP.

Penerapan Waktu	Skor MMSE			
	Klien 1 Ny. L	Klien 2 Ny. M	Klien 3 Ny. A	Klien 4 Ny. N
<i>Pre</i> (Pengkajian)	20	18	21	22
<i>Post</i> (Terakhir)	22	20	22	23

Sumber : Ezra (2025)

Berdasarkan hasil implementasi yang dilakukan pada empat klien selama satu minggu berturut-turut, diperoleh data pada Tabel 1 bahwa skor MMSE Ny. L sebelum diberikan terapi teka-teki silang adalah 20 dan meningkat menjadi 22 setelah penerapan EBP pada hari terakhir. Skor MMSE Ny. M meningkat dari 18 menjadi 20, Ny. A dari 21 menjadi 22, dan Ny. N dari

22 menjadi 23. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan fungsi kognitif pada empat lansia, yang ditunjukkan melalui perubahan skor MMSE sebelum dan sesudah intervensi diberikan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah pelaksanaan terapi teka-teki silang (TTS) pada lansia yang berada di Panti Werdha Dharma Bhakti KM 7 Palembang. Intervensi terapi TTS diberikan dengan durasi kurang lebih 15 menit, dilakukan selama satu minggu dengan frekuensi dua kali dalam sehari secara berturut-turut.

Pengkajian

Peneliti melakukan pengkajian sebelum diterapkan terapi teka-teki silang kepada 4 klien didapatkan bahwa klien pertama Ny. L, petugas panti werdha mengatakan klien tidak mengingat lagi tentang informasi apabila ditanya, serta didapatkan hasil pengkajian fungsional menggunakan MMSE dengan skor 20 (gangguan kognitif sedang). Klien kedua Ny. M, klien mengatakan sering lupa dan sulit mengingat informasi yang pernah diberikan. Tidak mengingat peristiwa yang terjadi, didapatkan hasil pengkajian fungsional menggunakan MMSE dengan skor 18 (gangguan kognitif sedang). Klien ketiga Ny. A, klien mengatakan mempunyai daya ingat mudah lupa, tidak mampu mengingat perilaku tertentu yang baru dilakukan, serta didapatkan hasil pengkajian fungsional menggunakan MMSE dengan skor 21 (gangguan kognitif ringan). Klien keempat Ny. N, klien mengatakan terkadang merasa bingung dan mudah lupa. Berdasarkan hasil pengkajian fungsional menggunakan MMSE dengan skor 22 (gangguan kognitif ringan).

Berdasarkan hasil pengkajian di atas, keempat responden di usianya yang sudah lebih dari 60 tahun memiliki penurunan daya ingat yaitu mudah lupa mengenai informasi, peristiwa, dan perilaku tertentu, sehingga mengalami penurunan fungsi kognitif.

Diagnosis dan Intervensi

Peneliti menetapkan diagnosa keperawatan yaitu gangguan memori berhubungan dengan proses penuaan. Gangguan memori ketidakmampuan mengingat beberapa informasi atau perilaku (PPNI, 2016). Intervensi yang diberikan merujuk pada EBP yang diperoleh dari sumber penelitian sebelumnya atau jurnal ilmiah, yaitu pemberian terapi

teka-teki silang sebagai upaya untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia. Peneliti menerapkan intervensi sebagai latihan memori dengan terapi teka-teki silang, karena peneliti berpendapat bahwa mengisi kotak-kotak tersebut dengan huruf yang membentuk kata berdasarkan petunjuk atau sebuah soal tertentu bermanfaat dalam penalaran dan pengetahuan pada lansia. Dalam proses menemukan jawaban, otak akan terstimulus dan teraktivasi. Lansia dapat meningkatkan daya ingat, kemampuan pemecahan masalah, menambah kosa kata dan meningkatkan kemampuan berpikir. Teka-teki silang juga membantu untuk ketajaman dan kejelian pada kemampuan visual (Faizah & Pristianto, 2025, p. 73; PPNI, 2018).

Implementasi

Intervensi ini berbasis EBP telah dilakukan untuk meningkatkan fungsi kognitif. Pada klien 1, pelaksanaan terapi pada hari pertama menunjukkan bahwa Ny. L dapat menyelesaikan teka-teki silang (TTS) sesi 1 dengan bantuan dalam waktu 2 menit 36 detik, dan sesi 2 TTS juga diselesaikan dengan bantuan dalam waktu 2 menit 40 detik. Pelaksanaan hari kedua, Ny. L dapat menyelesaikan TTS sesi 1 dengan bantuan dalam waktu 2 menit 30 detik, dan sesi 2 TTS juga diselesaikan dengan bantuan dalam waktu 2 menit 11 detik. Pelaksanaan hari ketiga, Ny. L dapat menyelesaikan TTS sesi 1 dengan bantuan dalam waktu 3 menit 50 detik, dan sesi 2 TTS juga diselesaikan dengan bantuan dalam waktu 4 menit 05 detik. Pelaksanaan hari keempat, Ny. L dapat menyelesaikan TTS sesi 1 dengan bantuan dalam waktu 5 menit 13 detik, dan sesi 2 TTS juga diselesaikan dengan bantuan dalam waktu 3 menit 18 detik. Pelaksanaan hari kelima, Ny. L dapat menyelesaikan TTS sesi 1 dengan bantuan dalam waktu 6 menit 36 detik, dan sesi 2 TTS juga diselesaikan dengan bantuan dalam waktu 4 menit 40 detik. Pelaksanaan hari keenam, Ny. L dapat menyelesaikan TTS sesi 1 dengan bantuan dalam waktu 6 menit 31 detik, dan sesi 2 TTS juga diselesaikan dengan bantuan dalam waktu 3 menit 30 detik. Pelaksanaan hari ketujuh, Ny. L dapat menyelesaikan TTS sesi 1 dengan bantuan dalam waktu 3 menit 31 detik, dan sesi 2 TTS juga diselesaikan dengan bantuan dalam waktu 3 menit 00 detik.

Pada klien 2, pelaksanaan terapi pada hari pertama menunjukkan bahwa Ny. M dapat menyelesaikan TTS sesi 1 dengan bantuan dalam waktu 1 menit 40 detik, dan sesi 2 TTS juga diselesaikan dengan bantuan dalam waktu 1 menit 33 detik. Pelaksanaan hari kedua, Ny. M dapat menyelesaikan TTS sesi 1 dengan bantuan dalam waktu 1 menit 40 detik, sedangkan pada sesi 2 TTS diselesaikan dengan mandiri dalam waktu 1 menit 32 detik. Pelaksanaan hari ketiga, Ny. M dapat menyelesaikan TTS sesi 1 dengan sedikit dibantu dalam waktu 1 menit 34 detik, sedangkan pada sesi 2 TTS diselesaikan dengan mandiri

dalam waktu 1 menit 20 detik. Pelaksanaan hari keempat, Ny. M dapat menyelesaikan TTS sesi 1 dengan sedikit dibantu dalam waktu 2 menit 37 detik, sedangkan pada sesi 2 TTS diselesaikan dengan mandiri dalam waktu 2 menit 09 detik. Pelaksanaan hari kelima, Ny. M dapat menyelesaikan TTS sesi 1 dengan sedikit dibantu dalam waktu 3 menit 37 detik, sedangkan pada sesi 2 TTS diselesaikan dengan mandiri dalam waktu 3 menit 49 detik. Pelaksanaan hari keenam, Ny. M dapat menyelesaikan TTS sesi 1 dengan sedikit dibantu dalam waktu 4 menit 34 detik, dan sesi 2 TTS juga diselesaikan dengan sedikit dibantu dalam waktu 2 menit 40 detik. Pelaksanaan hari ketujuh, Ny. M dapat menyelesaikan TTS sesi 1 dengan sedikit dibantu dalam waktu 2 menit 34 detik, dan sesi 2 TTS juga diselesaikan dengan sedikit dibantu dalam waktu 2 menit 30 detik.

Pada klien 3, pelaksanaan terapi pada hari pertama menunjukkan bahwa Ny. A dapat menyelesaikan TTS sesi 1 dengan bantuan dalam waktu 1 menit 28 detik, dan sesi 2 TTS juga diselesaikan dengan bantuan dalam waktu 1 menit 22 detik. Pelaksanaan hari kedua, Ny. A dapat menyelesaikan TTS sesi 1 dengan bantuan dalam waktu 1 menit 25 detik, sedangkan pada sesi 2 TTS diselesaikan dengan mandiri dalam waktu 1 menit 18 detik. Pelaksanaan hari ketiga, Ny. A dapat menyelesaikan TTS sesi 1 dengan mandiri dalam waktu 1 menit 32 detik, dan sesi 2 TTS juga diselesaikan dengan mandiri dalam waktu 1 menit 15 detik. Pelaksanaan hari keempat, Ny. A dapat menyelesaikan TTS sesi 1 dengan mandiri dalam waktu 1 menit 41 detik, dan sesi 2 TTS juga diselesaikan dengan mandiri dalam waktu 1 menit 02 detik. Pelaksanaan hari kelima, Ny. A dapat menyelesaikan TTS sesi 1 dengan mandiri dalam waktu 1 menit 33 detik, dan sesi 2 TTS juga diselesaikan dengan mandiri dalam waktu 2 menit 49 detik. Pelaksanaan hari keenam, Ny. A dapat menyelesaikan TTS sesi 1 dengan mandiri dalam waktu 1 menit 00 detik, dan sesi 2 TTS juga diselesaikan dengan mandiri dalam waktu 1 menit 13 detik. Pelaksanaan hari ketujuh, Ny. A dapat menyelesaikan TTS sesi 1 dengan mandiri dalam waktu 3 menit 00 detik, dan sesi 2 TTS juga diselesaikan dengan mandiri dalam waktu 1 menit 42 detik.

Pada klien 4, pelaksanaan terapi pada hari pertama menunjukkan bahwa Ny. N dapat menyelesaikan TTS sesi 1 dengan bantuan dalam waktu 3 menit 5 detik, dan sesi 2 TTS juga diselesaikan dengan bantuan dalam waktu 3 menit 45 detik. Pelaksanaan hari kedua, Ny. N dapat menyelesaikan TTS sesi 1 dengan mandiri dalam waktu 3 menit 17 detik, dan sesi 2 TTS juga diselesaikan dengan mandiri dalam waktu 4 menit 09 detik. Pelaksanaan hari ketiga, Ny. N dapat menyelesaikan TTS sesi 1 dengan sedikit dibantu dalam waktu 5 menit 00 detik, dan sesi 2 TTS juga diselesaikan dengan sedikit dibantu dalam waktu 3 menit 29 detik. Pelaksanaan hari keempat, Ny. N dapat menyelesaikan TTS sesi 1 dengan

sedikit dibantu dalam waktu 3 menit 43 detik, sedangkan pada sesi 2 TTS diselesaikan dengan mandiri dalam waktu 1 menit 35 detik. Pelaksanaan hari kelima, Ny. N dapat menyelesaikan TTS sesi 1 dengan sedikit dibantu dalam waktu 2 menit 28 detik, sedangkan pada sesi 2 TTS diselesaikan dengan mandiri dalam waktu 3 menit 50 detik. Pelaksanaan hari keenam, Ny. N dapat menyelesaikan TTS sesi 1 dengan mandiri dalam waktu 2 menit 30 detik, dan sesi 2 TTS juga diselesaikan dengan mandiri dalam waktu 1 menit 50 detik. Pelaksanaan hari ketujuh, Ny. N dapat menyelesaikan TTS sesi 1 dengan mandiri dalam waktu 2 menit 58 detik, dan sesi 2 TTS juga diselesaikan dengan mandiri dalam waktu 3 menit 02 detik.

Evaluasi

Diagnosis Gangguan Memori selama 14x15 menit kepada keempat lansia, penyelesaian diagnosisnya teratasi karena menunjukkan perubahan dan peningkatan terhadap fungsi kognitif berdasarkan hasil skor MMSE *post* Implementasi terapi teka-teki silang yang telah dilakukan selama 1 minggu dengan 2 kali pertemuan sehari. Klien ke-1 didapatkan skor MMSE sebelum diberikan intervensi 20 (gangguan kognitif sedang) dan setelah diberikan menjadi 22 (Gg. kognitif ringan). Pada klien ke-2 didapatkan hasil skor MMSE dari 18 meningkat menjadi 20. Klien ke-3 mengalami peningkatan skor MMSE yaitu 21 menjadi 22, dan klien ke-4 memiliki hasil skor MMSE sebelum implementasi 22 menjadi 23. Hasil fungsi kognitif setelah penerapan kepada lansia mengalami rata-rata peningkatan yaitu 2 klien bertambah 2 skor MMSE dan 2 klien bertambah 1 skor MMSE. Evaluasi hasil ini menunjukkan bahwa intervensi terapi teka-teki silang sebagai bentuk EBP efektif dalam meningkatkan fungsi kognitif pada lansia. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Komsin & Isnaini (2020, p. 13) bahwa didapatkan peningkatan hasil MMSE pada lansia setelah diberikan intervensi, maka adanya pengaruh *crossword puzzle therapy* (CPT) terhadap fungsi kognitif lansia.

Berdasarkan landasan teori, hasil penelitian sebelumnya, serta intervensi yang telah dilaksanakan, peneliti menyimpulkan bahwa terapi teka-teki silang memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan fungsi kognitif pada lansia. Hal ini disebabkan oleh sifat permainan yang merangsang aktivitas berpikir, sehingga apabila dilakukan secara berkelanjutan dapat membantu menstimulasi kerja otak lansia dalam pengisian dan menjawab pertanyaan pada teka teki silang.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan keperawatan pada klien dilakukan sesuai dengan rencana keperawatan penerapan *Evidence Based Practice* (EBP) terapi teka teki silang, pelaksanaan dilakukan selama 1 minggu 2 kali sehari berturut-turut. Secara keseluruhan, hasil evaluasi menunjukkan pada keempat lansia mengatakan dengan adanya kegiatan ini lansia mendapatkan pengetahuan baru dan dapat mengingat kembali (*recall*), yang awalnya tidak mengetahui menjadi tahu. Berdasarkan hasil pengamatan, lansia mampu mengingat kembali dibuktikan dengan menjawab benar pada soal yang diberikan. Evaluasi analisis kepada empat lansia terdapat peningkatan fungsi kognitif setelah diberikan implementasi. Hasil dari studi kasus ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pelaksanaan terapi teka teki silang sebagai salah satu intervensi untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia, serta dapat dijadikan sebagai aktivitas di tiap minggunya oleh *caregiver*/petugas di Panti Werdha Dharma Bhakti KM 7 Palembang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulisan jurnal ini banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, maka peneliti mengucapkan terima kasih kepada pimpinan Universitas Katolik Musi Charitas, ketua dekan dan prodi, segenap rekan-rekan dosen, ketua pengurus Yayasan di Panti Werdha Dharma Bhakti Kasih Palembang yang telah mengizinkan sebagai tempat dilakukan penelitian, serta terima kasih kepada keluarga, saudara, dan teman-teman yang sudah mendukung, memberi semangat, dan membantu saya selama proses penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Adriani, R. B., Sulistyowati, D., Tarnoto, K. W., & Dkk. (2021). Buku ajar keperawatan gerontik. Adanu Abinata.
- Agustini, N. R. S., Solehah, E. L., Lestarini, P. A., Dewi, D. P. R., Daryaswanti, P. I., Juansa, A., & Others. (2024). Buku ajar keperawatan gerontik (P. I. Daryaswanti, Ed.). PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Ajul, K., Pranata, L., Daeli, N. E., & Sukistini, A. S. (2021). Pendampingan lansia dalam meningkatkan fungsi kognitif melalui permainan kartu remi. JPMB: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Berkarakter, 4(2), 195–198.
- Badan Pusat Statistik Kota Palembang. (2025). Jumlah penduduk menurut kelompok umur dan jenis kelamin di Kota Palembang 2024. <https://palembangkota.bps.go.id/id/statistics-table/3/WVc0MGEyMXBkVFUxY25KeE9HdDZkbTQzWkVkb1p6MDkjMw==/jum>

[lah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-kota-palembang--2021.html?year=2024](https://sumsel.bps.go.id/id/statistics-table/3/WVc0MGEyMXBkVFUxY25KeE9HdDZkbTQzWkVkb1p6MDkjMw==/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-kota-palembang--2021.html?year=2024)

- Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Selatan. (2025). Jumlah penduduk menurut kelompok umur dan jenis kelamin di Provinsi Sumatera Selatan 2024. <https://sumsel.bps.go.id/id/statistics-table/3/WVc0MGEyMXBkVFUxY25KeE9HdDZkbTQzWkVkb1p6MDkjMw==/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-provinsi-sumatera-selatan--2020.html?year=2024>
- Enterprise, J. (2025). Canva hack: Bagaimana mengubah ide menjadi tampilan visual yang bermakna dan memukau. Elex Media Komputindo.
- Fadhilah, N., Sulistyowati, D., P, D. M., & Dkk. (2024). Buku ajar keperawatan gerontik untuk DIII keperawatan. PT Nuansa Fajar Cemerlang.
- Faizah, A. N., & Pristianto, A. (2025). Mengenal lebih dekat demensia. Muhammadiyah University Press.
- Fari, A. I., Anggraini, N., Windahandayani, V. Y., & Pranata, L. (2024). Differences in function of the urinary tract before and after pelvic floor muscle exercise (PFME) in pregnant women. *Media Karya Kesehatan*, 7(1). <https://doi.org/10.24198/v7i1.44809>
- Fatin, K., Rahmawati, K. I., Romadhoni, K. H., & Dkk. (2023). Memahami individu melalui psikologi perkembangan. *Uwais Inspirasi Indonesia*.
- Hurai, R., Maidartati, M., Purnama, A., & Others. (2025). Buku ajar keperawatan holistik (Efitra, Ed.). PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Komsin, N. K., & Isnaini, N. (2020). Pengaruh crossword puzzle therapy (CPT) terhadap fungsi kognitif lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Sudagaran Banyumas. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 7(2), 6–15. <https://doi.org/10.32539/jks.v7i2.15239>
- Manurung, S., Ritonga, I. L., Damanik, H., & Dkk. (2020). Buku gerontik. Budi Utama.
- Nurhaeni, I. D. (2020). Bahagia di usia senja. Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan.
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI). (2016). Standar diagnosis keperawatan Indonesia (1st ed.). Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI). (2018). Standar intervensi keperawatan Indonesia (1st ed.). Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Pragholapati, A., Ardiana, F., Nurlianawati, L., & Dkk. (2021). Gambaran fungsi kognitif pada lanjut usia (lansia). *Jurnal Mutiara Ners*, 4(1), 14–23. <https://doi.org/10.51544/jmn.v4i1.1269>
- Pranata, L., & Daeli, N. E. (2021). Aktivitas sosial dan fungsi kognitif lansia di Posyandu Merpati. *Indonesian Journal of Health and Medical*, 1(2), 189–194.

- Pranata, L., Fari, A. I., & Indaryati, S. (2021). The effects of brain gym and coloring pictures on cognitive functions of the elderly. *Media Karya Kesehatan*, 4(1). <https://doi.org/10.24198/mkk.v4i1.30018>
- Pranata, L., Indaryati, S., & Fari, A. I. (2020). Pendampingan lansia dalam meningkatkan fungsi kognitif dengan metode senam otak. *Jurnal Madaniyah*, 1(4), 172–176.
- Pranata, L., Indaryati, S., & Fari, A. I. (2020). Pendampingan lansia dalam meningkatkan fungsi kognitif dengan metode mewarnai gambar. *JPMB: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Berkarakter*, 3(2), 141–146.
- Pranata, L., Koerniawan, D., & Daeli, N. E. (2019, Oktober). Efektivitas ROM terhadap gerak rentang sendi lansia. In *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan* (Vol. 5, No. 1, pp. 110–117). PSIK UNSRI.
- Pranata, L., Surani, V., Suryani, K., & Fari, A. I. (2023). Understanding of research methods based on evidence-based practice in nursing for nursing students. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 13(26), 174–178. <https://doi.org/10.52047/jkp.v13i26.247>
- Sopyan, D. I. (2015). *Utak atik otak: TTS dan Sudoku*. Puspa Swara.
- Suharti, S., Widhawati, R., Hadi, N., & Dkk. (2024). *Buku ajar keperawatan gerontik*. PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Sumarsih, G. (2023). *Dukungan keluarga dan senam otak untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia*. CV Mitra Edukasi Negeri.
- Surani, V., Pranata, L., Indaryati, S., & Ajul, K. (2023). The effect of the Benson relaxation technique on insomnia levels in the elderly. *Formosa Journal of Science and Technology (FJST)*, 2(1), 245–256. <https://doi.org/10.55927/fjst.v2i1.2787>
- Windahandayani, V. Y., Pranata, L., Fari, A. I., & Ajul, K. (2023). Pelvic floor muscle exercise (PFME) on Bristol stool scale type. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 5(1), 89–96. <https://doi.org/10.36590/jika.v5i1.263>
- World Bank Group (WBG). (2024). Population ages 65 and above. <https://data.worldbank.org/indicator/SP.POP.65UP.TO>