
Menjaga Ingatan Lansia: Studi Kasus Penurunan Fungsi Kognitif pada Lansia di Sompok Sriharjo Bantul untuk Pengembangan Rancangan Intervensi Berbasis Komunitas

Ismuji Wijayanti^{1*}, Dini Hariyani Sandi¹, Ari Pusparini¹, Nurul Haslinda¹, Hilda Syifa Rahma¹, Hadi Suyono²

¹Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan

²Program Studi Psikologi Universitas Ahmad Dahlan

*wijayantiismuji@gmail.com,

ABSTRACT

Problems faced by elderly may include cognitive decline. This problem can negatively impact on their psychological order. That reality became the purpose of this study which was to describe the decline of cognitive function and its preventive interventions. The current study was a qualitative method using a case study approach. Participants included 8 elderly individuals aged between 62-83 living in Sompok, Sriharjo, Bantul. Data were collected through semi-structured interviews. Data analysis employed content and thematic analysis. Results showed that there were indications of cognitive decline experienced by the participants. It constituted mild, moderate and severe declines such as dementia. The intervention strategies to prevent this decline was to implement evidence-based intervention. The implication of the study can be the foundation to implement intervention programs intended to prevent cognitive decline leading to improve well-being among elderly population.

Keywords: cognitive function, elderly, intervention, psychological wellbeing

ABSTRAK

Problematika bagi individu yang sudah lanjut usia adalah bahwa mereka dapat mengalami penurunan fungsi kognitif. Problem ini berdampak negatif berupa gangguan psikologis pada diri mereka. Realitas masalah tersebut menjadikan tujuan penelitian ini, yakni mendeskripsikan penurunan fungsi kognitif dan upaya preventifnya. Pendekatan penelitian yang dipilih adalah penelitian kualitatif dengan desain studi kasus. Subjek penelitian sebanyak 8 orang lanjut usia berumur 62–83 yang tinggal di Sompok, Sriharjo, Bantul. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur. Analisis data menggunakan analisis isi dan tematik. Hasil penelitian menunjukkan adanya gejala penurunan fungsi kognitif pada lansia baik itu bersifat ringan, sedang dan berat seperti demensia. Strategi yang dilakukan untuk mengantisipasi penurunan fungsi kognitif ini menjalankan evidence-based intervention. Implikasi dari penelitian ini menjadi pondasi mengimplementasikan program intervensi untuk mencegah penurunan fungsi kognitif yang bermanfaat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada komunitas lansia.

Kata Kunci: fungsi kognitif, intervensi, kesejahteraan psikologis, lansia

Pendahuluan

Salah satu masalah utama yang dialami oleh manusia seiring dengan proses penuaan adalah penurunan fungsi kognitif. Fungsi kognitif mencakup berbagai proses mental yang penting untuk kinerja manusia. Fungsi ini mencakup rentang kemampuan dasar seperti memori, perhatian, dan persepsi sampai fungsi yang lebih tinggi seperti regulasi emosional, pengambilan keputusan, dan pemecahan masalah (Vourlekis, 2017; Birlle, et al., 2021; Izquierdo & Ballesteros, 2021; Pragolapati, et al., 2021; Seet & Bezerianos, 2023., Solso, et al., 2005).

Di dalam literatur, lansia dikonseptualisasi secara beragam. Misalnya dari sudut pandang kebijakan, pemerintah Indonesia melalui Undang-Undang No 13 Tahun 1998 mendefinisikan lansia sebagai kelompok umur di atas 60 tahun. Konseptualisasi lainnya mencakup karakteristik dalam kelompok usia tersebut. Mereka dikategorikan lansia karena mengalami proses yang disebut *aging process* atau proses penuaan (Notoatmodjo, 2014; Pragolapati, et al, 2021). Sebagai kelompok masyarakat yang memasuki tahap akhir kehidupan, lansia mengalami berbagai permasalahan terkait dengan penurunan fungsi fisik, emosi dan kognisinya seiring dengan proses menua (Hurlock, 1980; Livingston, et al., 2020; Riskiana, & Mandagi, 2021; Turana, et al., 2019).

Fungsi kognitif merupakan fungsi otak penting pada manusia dan akan mengalami penurunan seiring dengan usia jika tidak dikelola dengan baik. Gangguan kognitif yang paling sering ditemui pada lansia adalah gangguan kognitif ringan atau *mild cognitive impairment* (MCI) seperti gangguan untuk mengingat, sulit memahami informasi, gangguan terkait dengan pengambilan keputusan dan sulit melakukan kegiatan yang terkait dengan keterampilan kognitif tinggi. Gangguan kognitif ringan yang tidak tertangani dengan baik bisa menjadi lebih parah ke arah demensia dan menimbulkan masalah psikososial yang lebih luas bagi lansia keluarga dan masyarakat (León, et al., 2020; Nicholas, et al., 2020; Turana, 2019). Penyebab penurunan fungsi kognitif pada lansia bisa beragam. Akan tetapi, umumnya penurunan tersebut dipengaruhi oleh latar belakang pendidikan, jenis kelamin, kelainan otak, kurangnya aktivitas fisik, penyakit degeneratif, kurangnya stimulasi otak, isolasi sosial, stress dan gaya hidup (Nicholas, et al., 2020; Noor & Merijanti, 2020; Ramadian, 2013; Riskiana & Mandagi, 2021).

Livingston, et al., (2020) menggambarkan bahwa usia harapan hidup manusia saat ini semakin meningkat dibarengi dengan jumlah lansia dan *prevalensi* lansia yang mengalami penurunan fungsi kognitif semakin banyak. Mengingat pentingnya fungsi kognitif bagi kesejahteraan kelompok lansia, penelitian ilmiah terkait fungsi kognitif di kalangan populasi ini penting untuk tidak hanya mengembangkan pengetahuan tapi juga berdampak pada kebijakan, program, dan praktis yang berbasis *evidence*. Sayangnya dalam literatur, sebagian besar penelitian fungsi kognitif berfokus pada anak-anak dan remaja sehingga meninggalkan kesenjangan yang signifikan dalam pemahaman kita tentang populasi lansia (Han, et al., 2019; Moffitt, et al., 2017). Idealnya studi tentang kecerdasan dan kemampuan kognitif, bakat, dan kompetensi tidak hanya pada anak-anak dan remaja, tetapi juga sepanjang siklus kehidupan. Pengetahuan tentang perubahan kognisi sepanjang rentang kehidupan mulai menjadi penting untuk meningkatkan kualitas penuaan yang lebih baik.

Selanjutnya, penelitian ini menggunakan konseptualisasi kognisi dari sudut pandang perkembangan. Kognisi adalah hasil dari rangkaian tahap-tahap perkembangan yang dimulai sejak awal permulaan pertumbuhan hingga akhir usia (Erickson, 1994; Solso, et al., 2005). Pembahasan mengenai perkembangan manusia dititikberatkan pada usia dalam kaitannya dengan perubahan-perubahan fisik, kognitif, dan sosial yang terjadi sepanjang rentang kehidupan. Solso, et al., (2005) menegaskan bahwa perkembangan kognitif secara spesifik difokuskan pada perubahan dalam cara berpikir, memecahkan masalah, memori, dan intelegensi. Wilayah kognitif yang paling sering mengalami penurunan fungsi karena proses penuaan adalah memori dan pemrosesan informasi (Di Vita, et al., 2022; Pragolapati, et al., 2021; Yanxi, et al., 2024). Ini sejalan dengan teori Piaget

(1952) bahwa memori dan pemrosesan informasi adalah fungsi kognitif kunci pada manusia. Penelitian Judith, et al., (2020) menunjukkan bahwa fungsi kognitif yang mengalami proses penurunan paling pertama seiring proses penuaan manusia adalah memori dan pemrosesan informasi.

Dampak penurunan fungsi kognitif sangat mempengaruhi kehidupan sehari-hari, karena terkait dengan perubahan perilaku dan emosi lansia (Dixit, et al., 2022; Hopper, et al., 2022; León, et al., 2020). Beberapa penelitian yang ada menunjukkan masalah psikososial yang diakibatkan oleh penurunan fungsi kognitif. Penurunan kecemasan kognitif dapat menyebabkan masalah kesehatan mental yang signifikan seperti kecemasan, stress, frustrasi dan depresi (Amber, et al., 2019; Rinaningsih, et al., 2022). Ketika kemampuan kognitif menurun juga menyebabkan isolasi sosial. Kesadaran akan penurunan kognitif dapat berdampak negatif pada harga diri dan kepercayaan diri lansia. Hal ini terjadi karena lansia tersebut akan menarik diri dari aktivitas dan interaksi sosial sehingga berakibat pada kesepian, depresi dan penurunan kesehatan mental (Hopper, et al., 2022; Montine, et al., 2021). Penurunan kognitif dapat menyebabkan masalah perilaku seperti peningkatan iritabilitas, kebingungan, dan perubahan suasana hati (Ingrid, et al., 2020;). Perubahan perilaku ini dapat menyulitkan individu lanjut usia untuk berinteraksi dengan orang lain dan mempertahankan hubungan, yang selanjutnya berkontribusi pada isolasi sosial dan masalah kesehatan mental (Famarzi, et al., 2018). Meskipun banyak penelitian dilakukan di area penurunan fungsi kognitif dalam kerangka psikososial, literatur menggambarkan hasil yang masih beragam dan kebutuhan akan penelitian yang berskala besar atau durasi panjang (Safien, et al., 2021). Selain intervensi psikososial juga menjadi agenda, fokus riset lebih mendesak untuk melihat efektivitas dan pengembangan strategi baru dalam menjaga kesehatan kognitif di masa lansia (Chow, et al., 2021; Wilson & Bennet, 2017).

Dalam kaitannya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia, maka penelitian tentang strategi intervensi menjadi daya tarik di kalangan peneliti. Dari berbagai penelitian yang sudah ada sebelumnya ditemukan strategi untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia dan bagaimana mempertahankannya. Misalnya, peningkatan aktivitas fisik diyakini sebagai salah satu strategi untuk mempertahankan fungsi kognitif pada lansia (Krishna, et al., 2019; Nisa & Jadmiko, 2019; Noor & Merijanti, 2020; Prahassgita & Lestari, 2023; Sauliyusta & Rekawati, 2016). Selain itu, senam otak diyakini merupakan aktivitas yang efektif diterapkan pada lansia untuk meningkatkan fungsi kognitif (Achdiat, et al., 2016; Al-Finatunni'mah & Nurhidayati, 2020; Hidayah, 2017; Hukmiyah, et al., 2019; Pranata, et al., 2020; Sulistyarini et al., 2022). Permainan untuk mengasah kemampuan ingatan otak seperti, main kartu, tebak kata, puzzle, dan kuis juga terbukti dapat meningkatkan fungsi kognitif pada lansia (Ajul, et al., 2021; Isnaini & Komsin, 2020; Prahassgita & Lestari, 2023; Safien, et al., 2021). Strategi yang lain adalah bagaimana meningkatkan keterlibatan dalam aktivitas sosial karena berpotensi mengoptimalkan fungsi kognitif pada lansia (Handayani & Rachma, 2013; Kiani & Ehsan, 2023; Martina, et al., 2023).

Meskipun sudah banyak penelitian dilakukan terkait dengan intervensi psikososial, beberapa area dalam kajian ini masih menyisakan agenda riset. Dalam literatur ada identifikasi perlunya intervensi yang lebih bersifat multidimensional dengan cara mengintegrasikan berbagai faktor pendukung. Misalnya, riset tentang manfaat menggabungkan beberapa metode (aktivitas fisik dan keterlibatan kognitif-sosial) belum cukup menggunakan pendekatan yang lebih komprehensif (Behrendt, et al., 2023; Dinius, et al., 2023). Contoh lainnya adalah rekomendasi fokus penelitian yang menyoroti integrasi pelatihan kognitif, pendidikan tentang gizi seimbang, dan dukungan psikososial yang secara efektif mempromosikan fungsi kognitif dan fisik sekaligus (Tam, et al. 2022). Gap penelitian juga nampak dalam hal kerangka teoritis dan metodologis dari intervensi yang selama ini dilakukan. Kerangka kerja integratif seperti strategi kompensasi memori, pemecahan masalah, dan pengaturan emosi masih membutuhkan validasi untuk berbagai ragam

populasi lansia dan efektivitasnya jika diterapkan dalam skala yang lebih luas (Chadjikypranou & Constantinidou, 2023).

Strategi intervensi yang berbasis komunitas juga cenderung diabaikan oleh para peneliti. Beberapa perkecualian adalah karya Hong et al (2023) dan Finlay et al (2022) yang mengusulkan intervensi yang tidak berpusat pada manusia semata, tapi juga pada lingkungan. Perkecualian yang lain adalah karya-karya penelitian yang memfokuskan pada penggunaan teknologi terkini dalam intervensi berbasis komunitas seperti penggunaan intervensi virtual (de Almeida, Toldrá, & Batista, 2023) dan intervensi jejaring sosial dengan teknologi internet (Miura, et al., 2023). Penelitian ini mencoba memperkaya literatur melalui kontribusinya dalam mengkaji kasus-kasus individual lansia berikut rancangan intervensi yang berbasis komunitas. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi lansia terkait dengan fungsi kognitif dan rancangan strategi intervensi pencegahan penurunan fungsi kognisi.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan basis metodologi yang mengacu pada kerangka teoritik *interpretivisme* yang menekankan pada kerja-kerja penafsiran dalam menghasilkan pengetahuan (Creswell & Poth, 2016; Braun & Clarke, 2006). Pendekatan penelitian menggunakan studi kasus dengan memfokuskan pada satu persoalan tertentu yaitu fungsi kognitif pada individu lansia yang tinggal di Dusun Sompok, Sriharjo, Bantul sebagai kasus yang dikaji.

Penentuan dan rekrutmen partisipan dilakukan dengan memilih partisipan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan diantaranya; memasuki usia lansia yaitu diatas 60 tahun dan berdasarkan referensi dari perangkat desa. Sejumlah 8 lansia di atas usia 60 tahun (laki-laki N=3, perempuan N=5) berpartisipasi dalam penelitian ini. Berikut adalah tabel partisipan berdasarkan usia, jenis kelamin dan pekerjaan.

Partisipan	Usia	Jenis kelamin		Pekerjaan
		Laki-laki	Perempuan	
Ngadiyem	80		√	Petani
Ngadinah	62	√		Guru Sekolah Dasar
Darmo	72		√	Perias dan pedagang
Sarli	74		√	Petani dan peternak
Sarijah	76	√		Peternak dan petani
Sukijan	65		√	Petani
Kamisah	68	√		Buruh dan petani
Wahyono	66		√	Petani
Juminah	66		√	Petani

Tabel 1: Data partisipan berdasarkan usia, jenis kelamin, dan pekerjaan.

Selain itu, peneliti juga mengumpulkan data tambahan dari 2 orang perangkat desa untuk mendapatkan informasi terkait kondisi lansia secara keseluruhan dan pengembangan rancangan intervensi serta untuk keperluan triangulasi.

Data dikumpulkan melalui wawancara semi terstruktur dengan pertanyaan terbuka untuk mendapatkan pemahaman mendalam dari partisipan. Penerapan studi kasus dilakukan dengan melakukan mengumpulkan informasi dengan setiap partisipan untuk mendapatkan data

tentang masalah psikososial yang dialami lansia terutama berkaitan dengan penurunan fungsi kognitif. Untuk menjaga kerahasiaan partisipasi mereka, nama dan indikasi yang mengarah pada identitas tiap partisipan disamakan dengan nama samaran.

Analisis data dilakukan dengan melakukan analisis isi untuk tiap-tiap individu partisipan. Selanjutnya analisis data memusatkan perhatiannya pada tema untuk menggali pemahaman dari kasus yang ada (Bazeley, 2013; Creswell & Poth, 2016). Analisis tema ini merupakan salah satu cara analisis data kualitatif menekankan pada identifikasi dan penemuan pola bersumber pada data hasil wawancara pada partisipan (Braun & Clarke, 2006; Creswell & Poth, 2018; Setiawan, 2023). Dalam rangka menguji keabsahan data dilakukan triangulasi sumber, yaitu derajat kepercayaan terpenuhi dengan membandingkan data partisipan dengan informan inti.

Hasil

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan kondisi psikososial lansia khususnya terkait dengan fungsi kognitif dan rancangan strategi intervensi pencegahan penurunan fungsi kognisi. Analisis data menghasilkan deskripsi kasus fungsi kognitif pada lansia. Tabel 2 di bawah ini deskripsi umum kondisi kognitif lansia.

Partisipan	Usia	Kondisi Kognitif Umum	Aspek Fungsi Kognitif yang mengalami Penurunan	Kesehatan Fisik (Faktor Resiko)
Ngadinah	80	Baik tapi mulai sering lupa	Mengalami penurunan pada fungsi memori dan daya ingat (ringan)	Asam urat, lambung
Darmo	62	Baik kadang lupa normal	Penurunan daya ingat (baik)	Asam urat
Sarli	72	baik	Tidak ada masalah fungsi kognitif (baik)	Baik, kadang pusing karena Lelah.
Sarijah	74	Emosional, isolasi sosial, dan sering lupa	Mengalami emosi negatif, isolasi sosial dan fungsi memori (sedang)	Hipertensi, asam urat
Sukijan	76	Sering lupa dan kesepian	Mengalami emosi negatif dan penurunan fungsi memori (ringan-sedang)	hipertensi
Kamisah	65	Agak bingung dan pelan memahami informasi	Mengalami problem memori dan penyerapan informasi (sedang)	Asam urat, diabetes, sendi sakit
Wahyono	68	Baik. Sering lupa yang wajar	Sedikit mengalami penurunan fungsi memori (ringan)	Hipertensi, asam urat
Juminah	66	Baik. Lupa yang kemudian ingat lagi	Tidak mengalami penurunan fungsi kognitif (ringan).	Asam urat

Tabel 2: Kondisi umum kognitif dan kesehatan partisipan.

Deskripsi kasus kondisi psikososial fungsi kognitif lansia

Hasil penelitian terhadap partisipan menunjukkan adanya penurunan fungsi kognitif yang dialami oleh partisipan penelitian. Penurunan fungsi kognitif ini terjadi pada beberapa aspek kognitif lansia yaitu proses memori dan daya ingat, pemrosesan informasi, isolasi sosial, emosi negatif dan fungsi kognitif yang terkait dengan pengetahuan. Penurunan fungsi kognitif yang ada pada lansia berdasarkan hasil data. Penurunan ini ada pada tahap ringan, sedang dan ada yang berat mengarah pada demensia. Pada bagian ini penulis akan menyajikan hasil analisis berdasarkan tiap aspek fungsi kognitif yang mengalami penurunan pada partisipan.

Kasus penurunan fungsi kognitif ringan pada aspek proses memori dan daya ingat dialami oleh partisipan pertama Mbah Ngadinah, umur 83 tahun, berjenis kelamin perempuan yang masih aktif bekerja di ladang sebagai petani. Mbah Ngadinah mempunyai penyakit fisik sakit lambung dan asam urat. Partisipan mengatakan bahwa beliau tidak mempunyai kepikunan tetapi mulai mengalami penurunan fungsi kognitif ringan karena mulai sering kesusahan mengingat beberapa hal. Mbah Ngadinah mengatakan, “saya tidak pikun, dan tidak akan pikun, tidak mau pikun. Kalau sering lupa itu biasa karena memang sudah tua.” Dari Mbah Ngadinah peneliti mendapatkan informasi bahwa ada beberapa lansia di Sompok mengalami kepikunan yang cukup parah dan mengganggu aktivitas sehari-hari lansia tersebut. Beliau melanjutkan, “Mbah Suro (nama samaran) itu yang sudah pikun, kasihan. Mbah Siyem itu juga sudah bingung. Kalau mbah-mu itu juga sudah bingungan tho nak?”

Partisipan kelima yaitu Mbah Ponijo yang berusia 76 tahun, berprofesi sebagai peternak dan petani. Mbah Ponijo mempunyai riwayat penyakit hipertensi dan menyatakan kadang sudah sering lupa dan kesulitan mengingat beberapa hal. Beliau menyatakan bahwa hal tersebut sebagai suatu kewajaran karena sudah tua. Hal tersebut ditegaskan beliau dalam wawancara, “Saya itu pelupa, sering sekali lupa. Tapi kan ya normal kan ya bu. Kan orang sudah tua.”

Penurunan fungsi kognitif yang masih sangat ringan dialami pada partisipan ketujuh Pak Wahyudi, yang bekerja sebagai buruh dan petani. Beliau mempunyai penyakit hipertensi dan tidak mengalami masalah dengan fungsi kognitif. Akan tetapi partisipan menyatakan bahwa kadang mulai sering lupa meskipun tidak terlalu mengganggu kesehariannya. Sedangkan Partisipan kedelapan adalah Bu Juminah istri Pak Wahyudi yang merupakan Ibu rumah tangga yang berusia 66 tahun juga bekerja sebagai petani. Partisipan mempunyai penyakit hipertensi dan asam urat. Beliau menggambarkan kondisinya bahwa meski tidak parah tetapi ia mulai sering lupa dan kesulitan memahami hal baru. Bu Juminah mengatakan, “Saya itu juga sering lupa mbak, apalagi kalau meletakkan sesuatu, jadi sering bingung. Nanti lama baru keingat kembali. Kadang ya agak susah untuk mengerti sesuatu itu.” Partisipan juga mengatakan mengalami kesepian karena anak sudah berumah tangga dan tinggal di luar kota. “ya kerasa sepi sekarang mbak, anak sulung ikut suaminya. Sekarang yang bungsu juga ikut nyusul kakaknya,” kata Bu Juminah.

Penurunan kognitif yang berkaitan dengan pemrosesan informasi dialami oleh partisipan enam yaitu Mbah Kasinah. Beliau merupakan penyintas diabetes, hipertensi dan asam urat. Meski pekerjaan utama adalah petani akan tetapi sudah cukup lama Mbah Kasinah tidak bekerja ke ladang karena kondisi kaki yang sakit karena asam urat dan sendi sakit. Partisipan menyatakan hanya melakukan pekerjaan kebun di sekitar rumah dan pekerjaan rumah tangga yang lain. Selain itu, selama wawancara berlangsung Mbah Kasinah membutuhkan waktu cukup lama dalam memahami pertanyaan dan menjawab pertanyaan dengan tepat. Partisipan juga terlihat sedikit mengalami kebingungan yang mungkin menunjukkan indikasi masalah terkait dengan fungsi kognitif yaitu pemrosesan informasi.

Masalah lansia terkait dengan penurunan kognitif yang ditemui dalam penelitian adalah isolasi sosial seperti yang dialami oleh partisipan keempat yaitu Mbah Sarijah. Partisipan melakukan aktivitas sehari-hari dengan mengurus ternak kambing dan ke ladang menggarap lahan

pertanian. Partisipan mempunyai penyakit fisik yang cukup mengganggu aktivitas sehari-hari, yaitu hipertensi dan asam urat. Beliau tidak menyatakan mengalami penurunan fungsi kognitif secara eksplisit tetapi dari wawancara dan triangulasi didapatkan data kalau beliau selama ini mengalami isolasi sosial. Partisipan menolak untuk bergabung dengan kegiatan lansia yang ada seperti Posyandu atau kegiatan kemasyarakatan lainnya. Mbah Sarijah juga terlihat mengalami masalah terkait dengan emosi negatif. Hal ini juga diperkuat oleh pernyataan beliau yang tidak terlalu peduli dengan anggapan warga lain mengenai dirinya yang menarik diri dari aktivitas kemasyarakatan. Mbah Sarijah menyampaikan alasannya, "Saya itu adalah orang yang aneh, tidak suka kumpul-kumpul. Biar saja jadi omongan orang saya tidak peduli. Saya ya seperti ini orangnya".

Sedangkan dua partisipan yang tidak mengalami penurunan fungsi kognitif adalah partisipan kedua yang bernama Pak Darmo. Beliau menyatakan memiliki penyakit asam urat dan mulai mengalami gejala hipertensi. Secara subyektif, Pak Darmo mengatakan tidak mempunyai masalah terkait dengan fungsi kognitif. Hal tersebut dinyatakan partisipan dalam wawancara, "Saya InsyaAllah masih aman mbak, masih bisa mengajar dengan baik. Tiap hari nglaju ke GunungKidul."

Lansia yang tidak mengalami masalah kognitif adalah Partisipan yang ketiga yaitu Bu Sarli yang umur 72 tahun. Bu Sarli adalah lansia perempuan dan berprofesi sebagai perias dan pedagang. Partisipan ini menyatakan bahwa dirinya masih sangat aktif dan memiliki mobilitas tinggi. Beliau memang tidak mengeluhkan penyakit fisik yang serius, hanya saja kadang-kadang merasa pusing karena kecapekan. Partisipan juga menyatakan tidak mengalami penurunan fungsi kognitif yang berarti. Meskipun Bu Sarli kadang kala lupa akan sesuatu hal, tetapi masih dirasa tidak mengganggu aktivitas sehari-hari. Hal tersebut dinyatakan partisipan dalam wawancara, "Saya itu senang ubet dan bergerak, saya nggak mau berhenti. Ya, paling pusing aja karena kecapekan dan saya sehat insyaAllah".

Deskripsi pengetahuan kognitif pada lansia dan masyarakat

Data tentang kondisi psikososial lansia juga kami dapatkan dari perangkat desa setempat yang menyatakan rata-rata lansia mengalami sakit hipertensi dan asam urat. Data lebih lanjut dinyatakan memang ada beberapa lansia mengalami penurunan kognitif dan mengalami kepikunan. Seorang perangkat desa mengatakan, "Kebanyakan lansia disini itu darah tinggi dan asam urat mbak. Kalau pikun nggak banyak tapi ada beberapa."

Hasil wawancara di lapangan dengan partisipan lansia ditemukan informasi bahwa belum pernah ada penyuluhan atau edukasi terkait dengan kesehatan mental lansia maupun fungsi kognitif. Dari hasil penggalian data dengan salah satu di antara mereka juga didapatkan informasi bahwa selama ini belum ada intervensi yang dilakukan untuk menangani masalah penurunan kognitif pada lansia. Posyandu lansia sendiri yang seharusnya menjadi tempat pelayanan dan kegiatan lansia belum berfungsi secara optimal. Dari 8 partisipan lansia yang kami wawancara hanya ada 2 orang yang mendapatkan pelayanan dari Posyandu. Enam orang lainnya belum pernah mendapatkan undangan pelayanan lansia. Hal ini dibenarkan oleh perangkat desa yang menyatakan bahwa dari total lansia yang berjumlah 202 orang, hanya separuhnya yang mendapatkan layanan Posyandu lansia karena keterbatasan dana dan kader yang memberikan layanan.

Rancangan intervensi berbasis komunitas

Dari observasi dan wawancara dengan partisipan didapatkan data tentang kondisi psikososial dan kognitif lansia di Sompok. Dari analisis ini, rancangan intervensi berbasis individu untuk menangani penurunan fungsi kognitif untuk lansia merupakan intervensi utama karena langsung menasar pada lansia secara personal. Selain itu intervensi individu lansia karena penurunan fungsi kognitif memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis

mereka. Rancangan intervensi ini dapat mencakup psikoedukasi tentang kesehatan fungsi kognitif, termasuk strategi untuk mencegah penurunan fungsi kognitif dan melakukan *screening* kognitif dalam rangka mengumpulkan data tentang kondisi fungsi kognitif mereka saat ini. Untuk menjaga dan meningkatkan kemampuan kognitif lansia secara efektif, intervensi individu mencakup kegiatan senam otak (*brain gym*) dan permainan yang meningkatkan kemampuan kognitif, seperti teka-teki, *puzzle*, dan tebak kata.

Untuk memberikan dukungan terbaik bagi lansia, strategi intervensi untuk penurunan fungsi kognitif pada tingkat keluarga pengasuh sangat penting. Hal ini diperlukan karena keluarga, sebagai *caregiver* utama, memiliki peran penting dalam merawat orang tua sehari-hari dan membantu mereka menghadapi masalah kognitif. Intervensi yang diperlukan mencakup psikoedukasi keluarga tentang kesehatan mental dan kognitif orang tua, serta pelatihan dasar perawatan bagi orang tua dengan kondisi penurunan fungsi kognitif. Sebagai *support system* utama bagi lansia, keluarga dengan pengetahuan dan keterampilan yang tepat dapat memberikan perawatan yang optimal dan membantu meningkatkan kesehatan lansia secara keseluruhan. Rancangan intervensi ini bertujuan untuk meningkatkan dukungan keluarga melalui program edukasi dan pelatihan tentang perawatan lansia, serta memperkuat jaringan dukungan keluarga. Dengan memberikan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan pada keluarga, serta menciptakan lingkungan yang suportif, intervensi ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas perawatan lansia dan kesejahteraan psikologis baik bagi lansia maupun *caregiver* mereka.

Program intervensi peningkatan fungsi kognitif lansia juga dirancang untuk meningkatkan fungsi dan peran Posyandu Lansia. Intervensi juga diperlukan dengan memfokuskan pada penguatan kapasitas kader dan diversifikasi layanan. Program ini bertujuan untuk memberikan layanan kesehatan yang komprehensif dan berkualitas bagi lansia, termasuk pemeriksaan kesehatan rutin, edukasi kesehatan, dan dukungan psikologis.

Rancangan intervensi yang holistik bertujuan untuk pendekatan psikososial dan meningkatkan kesejahteraan mental lansia (*psychological wellbeing*). Diharapkan dengan pendekatan intervensi ini dapat meningkatkan kualitas hidup lansia, membantu mengatasi tantangan sosial emosional, serta mendorong tetap aktif dan terlibat dalam komunitas. Beberapa rancangan intervensi yang dilakukan adalah skrining kesehatan fisik dan mental, psikoedukasi tentang pencegahan penurunan fungsi kognitif, peningkatan fungsi kognitif, penguatan Posyandu Lansia sebagai organisasi.

Pembahasan

Penurunan Kognitif

Penelitian ini menemukan indikasi bahwa lansia mengalami beberapa tanda dan gejala yang menunjukkan penurunan fungsi kognitif yang beragam. Domain kognitif yang mengalami penurunan pada lansia ditemukan pada gangguan memori dan pemrosesan informasi. Gejala yang terjadi pada penderita gangguan kognitif ini antara lain mudah lupa, keterampilan baru sulit dipelajari, informasi aktual tidak dapat diingat, perilaku tertentu yang pernah dilakukan akan terlupakan, cenderung tidak dapat mengingat kejadian, keterampilan baru yang telah dipelajari sebelumnya. Selain itu literatur juga menunjukkan cakupan masalah terkait dengan memori, orientasi, dan kesulitan memahami informasi baru (Ivan, et al., 2023; Livingston, et al., 2020). Sebagai contoh, partisipan mulai mengalami kesulitan mengingat hal-hal tertentu meskipun merasa tidak pikun, dan membutuhkan waktu lama untuk memahami pertanyaan, yang mengindikasikan adanya penurunan kognitif. Temuan ini juga sesuai dengan literatur yang menyatakan bahwa fungsi kognitif mencakup berbagai proses mental penting seperti memori, perhatian, dan regulasi emosional (Betsy & Vourlekis, 2017; Birle et al., 2021).

Isolasi Sosial

Hasil penelitian menunjukkan adanya isolasi sosial pada lansia. Isolasi sosial yang merupakan salah satu domain penurunan fungsi kognitif ini juga berdampak signifikan pada kondisi psikososial lansia. Lansia yang mengalami penurunan kognitif cenderung menarik diri dari aktivitas sosial, seperti yang dialami oleh lansia di lapangan yang menunjukkan isolasi sosial dan masalah emosi. Hal ini sejalan dengan teori psikososial yang menyatakan bahwa penurunan kognitif dapat menyebabkan isolasi sosial, menurunkan harga diri, dan mempengaruhi kesehatan mental secara keseluruhan (Famararzi et al., 2018; Hopper et al., 2022). Penelitian yang lain menemukan hal sebaliknya bahwa isolasi sosial justru menyebabkan penurunan kognitif. Kesepian dan isolasi sosial mempercepat penurunan kognitif, mempengaruhi memori, kefasihan verbal, dan kecepatan pemrosesan, serta meningkatkan risiko demensia. Kurangnya interaksi sosial dan dukungan dapat menyebabkan gaya hidup tidak sehat dan peningkatan stres, yang memperburuk penurunan kognitif dan atrofi otak pada lansia (Guarnera, et al., 2023; Lammer, et al., 2023; Myers, 2023). Terlepas dari apakah penurunan kognitif menyebabkan isolasi sosial atau penurunan kognitif menyebabkan isolasi sosial, keduanya tetap menjadi masalah psikososial pada lansia yang harus diperhatikan.

Emosi Negatif

Fungsi kognitif yang berkaitan dengan emosi negatif pada lansia juga ditemukan dalam penelitian ini. Perasaan tidak berguna menjadi lansia, kesepian karena jauh dari keluarga, kecemasan karena sakit yang diderita bisa berdampak pada penurunan fungsi kognitif. Penurunan fungsi kognitif pada lansia sering memicu emosi negatif seperti kecemasan dan perasaan tidak berguna, yang diperburuk oleh distorsi kognitif sebagaimana dijelaskan oleh teori Beck dan Weishaar (1989). Teori ini dapat diperluas untuk menjelaskan penurunan kognitif pada lansia dengan menyoroti bagaimana emosi dan persepsi negatif dapat mempengaruhi fungsi kognitif (Schwarz, 2022; Yue, et al., 2023). Beck mengemukakan bahwa pikiran negatif dan distorsi kognitif meningkatkan perasaan tidak berdaya dan rendah diri, yang umum pada lansia dengan penurunan kognitif. Stigma masyarakat terhadap lansia memperburuk situasi ini, menguatkan keyakinan negatif mereka dan meningkatkan kecemasan, menciptakan lingkaran setan yang sulit diatasi (Muhammad, et al., 2022; Wulandary, 2023). Kombinasi dari penurunan kognitif dan stigma sosial ini secara signifikan memperburuk kesejahteraan emosional lansia, menghambat upaya mereka untuk tetap aktif dan terlibat dalam komunitas.

Peningkatan Pengetahuan

Pengetahuan tentang fungsi kognitif, bagaimana merawat fungsi kognitif dan upaya apa yang harus dilakukan untuk mencegah penurunan fungsi kognitif sangat penting untuk lansia dan masyarakat secara umum. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hampir semua lansia tidak memiliki pengetahuan tentang hal tersebut. Keluarga dan masyarakat yang ada di sekitar lansia sebagai komunitas pendukung juga tidak mempunyai pengetahuan yang memadai tentang fungsi kognitif. Menurut Seth (2024), pada tingkat individu, pengetahuan kognitif seperti penilaian kognitif awal dapat memprediksi penurunan kognitif di masa depan, memungkinkan intervensi awal yang disesuaikan dengan kebutuhan individu. Sedangkan bagi keluarga, mengenali hubungan antara fungsi kognitif dan tingkat kemandirian sangat penting untuk memberikan dukungan dan perencanaan perawatan yang baik. Penelitian menunjukkan bahwa gangguan kognitif secara signifikan meningkatkan ketergantungan pada pengasuh, menyoroti perlunya sistem pendukung keluarga untuk mengelola aktivitas sehari-hari dan menjaga kualitas hidup lansia (Adiningsih, et al.,

2022; Brune, et al., 2022). Brune, et al (2022) menekankan pentingnya pengetahuan kognitif ini bagi masyarakat dalam hal ini organisasi lansia untuk menerapkan program promosi kesehatan kognitif.

Pendekatan holistik dalam intervensi penurunan fungsi kognitif pada lansia mencakup pemeriksaan kesehatan fisik dan mental secara menyeluruh serta penyelenggaraan kegiatan sosial dan rekreasi untuk mendorong keterlibatan lansia dalam komunitas. Dengan mempertimbangkan konteks budaya dan sosial lokal, intervensi ini diharapkan lebih efektif dan diterima oleh peserta. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa intervensi yang mempertimbangkan faktor-faktor budaya dan sosial cenderung lebih berhasil dalam meningkatkan kesejahteraan lansia (Behrendt et al., 2023; Tam et al., 2022). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kombinasi aktivitas non-farmakologis memiliki hasil yang lebih kuat dalam mencegah penurunan fungsi kognitif/eksekutif global pada orang dengan gangguan kognitif ringan (Dinius et al., 2023).

Semakin banyak literatur menunjukkan bahwa penurunan kognisi terkait usia dapat dikurangi melalui intervensi aktivitas fisik, keterlibatan sosial, dan kesejahteraan mental. Intervensi berbasis kelompok mendorong interaksi sosial, seringkali melalui pembelajaran keterampilan baru atau navigasi lingkungan baru (Dinius et al., 2023). Berdasarkan hasil penelitian, dirancang intervensi berbasis komunitas yang mencakup psikoedukasi, screening kognitif, senam otak, dan permainan kognitif. Intervensi ini juga melibatkan keluarga sebagai caregiver utama melalui edukasi dan pelatihan dasar perawatan. Penguatan kapasitas kader Posyandu Lansia juga penting untuk menyediakan layanan kesehatan yang komprehensif dan berkualitas. Intervensi ini diharapkan dapat mencegah penurunan fungsi kognitif dan meningkatkan kesejahteraan psikososial lansia (Chow et al., 2021; Wilson & Bennet, 2017).

Kesimpulan

Penelitian ini mengkaji penurunan fungsi kognitif pada lansia di Sompok, Bantul dan mengembangkan intervensi berbasis komunitas untuk mengatasi masalah tersebut. Temuan menunjukkan bahwa banyak lansia mengalami kesulitan mengingat, orientasi waktu, dan memahami informasi baru. Hal tersenut dapat berdampak negatif pada kondisi psikososial mereka, seperti isolasi sosial, penurunan harga diri, dan masalah emosi. Hasil ini mendukung literatur yang ada tentang pentingnya fungsi kognitif dalam kehidupan lansia dan dampaknya terhadap kualitas hidup mereka.

Intervensi yang dirancang mencakup psikoedukasi, *screening* kognitif, senam otak, permainan kognitif, serta dukungan keluarga dan penguatan Posyandu Lansia, dengan mempertimbangkan konteks budaya dan sosial lokal. Pendekatan holistik ini diharapkan meningkatkan efektivitas dan penerimaan oleh peserta, serta memperkuat keterlibatan sosial dan dukungan psikologis melalui kegiatan komunitas. Penelitian ini memberikan kontribusi signifikan dengan menawarkan strategi intervensi yang komprehensif dan kontekstual, yang diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia di Sompok, Bantul dan menjadi panduan bagi intervensi serupa di komunitas lain.

Daftar Pustaka

- Adiningsih, T. A., Wahyuningsih, T., & Anwar, M. (2022). Hubungan fungsi kognitif dengan tingkat kemandirian pada lansia. *Malahayati Nursing Journal*, 1(1), 201-209.
- Ajul, K., Pranata, L., Daeli, N. E., Sukistini, A. S. (2021). Pendampingan lansia dalam meningkatkan fungsi kognitif melalui permainan kartu remi. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Berkarakter*, 4(2), 195-198.
- Al-Finatunni'mah, A. & Nurhidayati, T. (2020). Pelaksanaan senam otak untuk peningkatan fungsi kognitif pada lansia dengan demensia. *Ners Muda*, 1(2), 139. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i2.5666>

- Andreas, Chadjikyprianou., Fofi, Constantinidou. (2023). A new multidimensional group intervention for cognitive and psychosocial functioning for older adults: Background, content, and process evaluation. *Frontiers in Medicine*, doi: 10.3389/fmed.2023.1161060
- Andy, Hong., Jessie, Welch-Stockton., Ja, Young, Kim., Sarah, L., Canham., Valerie, Greer., Michelle, K., Sorweid. (2023). Age-Friendly Community Interventions for Health and Social Outcomes: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, doi: 10.3390/ijerph20032554
- Bazeley, P. (2020). Qualitative data analysis: Practical strategies.
- Beck, A. T., & Weishaar, M. (1989). Cognitive therapy (pp. 21-36). Springer US.
- Behrendt, D., Spieker, S., Sumngern, C., & Wendschuh, V. (2023). Integrating social support into interventions among the elderly in nursing homes: a scoping review. *BMJ open*, 13(4), e071962.
- Birle, C., Slavoaca, D., Balea, M., Livint Popa, L., Muresanu, I., Stefanescu, E., ... & Muresanu, D. F. (2021). Cognitive function: holarchy or holacracy? *Neurological Sciences*, 42, 89-99.s, doi: 10.1007/S10072-020-04737-3
- Brune, Indah, Yulitasari., Latifatul, Yumna., Julia, Meranti. (2022). Fungsi kognitif dan status gizi pada lansia di puskesmas sedayu ii bantu. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*
- Chow, G., Ke, J., Gan, K. E. G., Chan, J. K. Y., Wu, X. V., Klainin-Yobas, P. (2021). Effectiveness of psychosocial interventions among older adults with mild cognitive impairment: a systematic review and meta-analysis. *Aging & Mental Health*, doi: 10.1080/13607863.2020.1839861
- Dixit, S., Kiran, U. V., & Pandey, P. (2022). Behavioral Changes and Cognitive Decline among Elderly. *Asian Pacific Journal of Health Sciences*, 9(3), 145-147.
- Erikson, E. H. (1994). Identity and the life cycle. WW Norton & company.
- Famarzi, M., Kamar, M. Z., Kheirkhah, F., Karkhah, A., Bijani, A., & Hosseini, S. R. (2018). Psychosocial predictors of cognitive impairment in the elderly: A cross-sectional study. *Iranian journal of psychiatry*, 13(3), 207.
- Finlay, J., M. Esposito, K. M. Langa, S., Judd, P., Clarke (2022). Cognability: An Ecological Theory of neighborhoods and cognitive aging. *Social Science & Medicine*, Volume 309, 115220, ISSN 0277-9536, <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2022.115220>
- Guarnera, J., Yuen, E., & Macpherson, H. (2023). The impact of loneliness and social isolation on cognitive aging: A narrative review. *Journal of Alzheimer's Disease Reports*, 7(1), 699-714.
- Handayani, T., & Rachma, N. (2013). Pesantren Lansia sebagai Upaya Meminimalkan Risiko Penurunan Fungsi Kognitif pada Lansia di Balai Rehabilitasi Sosial Lansia Unit II Pucang Gading Semarang. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 1(1).
- Hopper, S., Hammond, N. G., Taler, V., & Stinchcombe, A. (2023). Biopsychosocial correlates of subjective cognitive decline and related worry in the Canadian longitudinal study on aging. *Gerontology*, 69(1), 84-97. doi: 10.1159/000524280
- Hukmiyah, A. N., Bachtiar, F., & Leksonowati, S. S. (2019). Pemberian Brain Gym Exercise Dapat Meningkatkan Fungsi Kognitif Pada Lanjut Usia. *Jurnal Vokasi Indonesia*, 7(2), 11-18.
- Hurloc, E. B. (1980). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Perkembangan (5th ed.). Penerbit Erlangga
- Iis, Maryuni., Rahma, ', Yana. (2022). Peran Posyandu Lansia dalam Pemenuhan Kebutuhan Sosial Lansia di Desa Babul Makmur Kabupaten Simeulue. *COMSERVA*, doi: 10.36418/comserva.v1i11.171
- Isnaini, N., & Komsin, N. K. (2020). Gambaran Fungsi Kognitif Pada Lansia Dengan Pemberian Terapi Puzzle. *Human Care Journal*, 5(4), 1060-1066.
- J., Adhikari., P, Shrestha. (2022). Prevalence of Elderly Abuse in Community of Kathmandu. *Janaki Medical College Journal of Medical Science*, doi: 10.3126/jmcjms.v10i03.55547

- Jennifer, Moye. (2023). Psychological Interventions to Improve Wellness in Older Adults. *Clinical Gerontologist*, doi: 10.1080/07317115.2023.2183458
- John, A., Patel, U., Rusted, J., Richards, M., & Gaysina, D. (2019). Affective problems and decline in cognitive state in older adults: a systematic review and meta-analysis. *Psychological medicine*, 49(3), 353-365.
- Kumiko, Miura., Seiki, Tokunaga., Takuya, Sekiguchi., Hikaru, Sugimoto., Mihoko, Otake-Matsuura. (2023). Effect of home-based group conversation intervention using smartphone application on cognitive health and psychological well-being of older adults with subjective cognitive concerns in Japan: a randomized controlled trial protocol. *Frontiers in Psychology*, doi: 10.3389/fpsyg.2023.1114790
- Lammer, L., Beyer, F., Luppá, M., Sanders, C., Baber, R., Engel, C., ... & Witte, A. V. (2023). Impact of social isolation on gray matter structure and cognitive functions: A population-based longitudinal neuroimaging study. *Elife*, 12, e83660.
- Livingston, G., Huntley, J., Sommerlad, A., Ames, D., Ballard, C., Banerjee, S., ... & Mukadam, N. (2020). Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. *The lancet*, 396(10248), 413-446.
- Maria, Helena, Morgani, de, Almeida., Rosé, Colom, Toldrá., Marina, Picazzio, Perez, Batista. (2023). Promoting cognitive health: a virtual group intervention for community-living older adults. *Dementia & Neuropsychologia*, doi: 10.1590/1980-5764-DN-2022-0020
- Martina, S. E., Gultom, R., Siregar, R., & Amazihono, E. (2023). Terapi Aktivitas Kelompok (Tak) Pada Lansia Dengan Penurunan Fungsi Kognitif Di Yayasan Taman Bodhi Asri. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 4(2), 26-31.
- Moffitt, T. E., Belsky, D. W., Danese, A., Poulton, R., & Caspi, A. (2017). The longitudinal study of aging in human young adults: knowledge gaps and research agenda. *Journals of Gerontology Series A: Biomedical Sciences and Medical Sciences*, 72(2), 210-215. doi: 10.1093
- Mohd Safien, A. I., Ibrahim, N., Subramaniam, P., Shahar, S., Din, N. C., Ismail, A., ... & Mat Ludin, A. F. (2021). Randomized controlled trials of a psychosocial intervention for improving the cognitive function among older adults: a scoping review. *Gerontology and Geriatric Medicine* doi: 10.1177/23337214211025167
- Muhammad, Junaid, Sharif., Abdul, Raheem. (2022). Old-Age Related Cultural Stereotypes: A Case Study of Bhara Kahu, Islamabad. *Global anthropological studies review*, doi: 10.31703/gasr.2022(v-i).01
- Myers, J. A. (2023). Modeling the impact of social isolation on the rate of cognitive decline of dementia patients. *Alzheimer's & Dementia*, 19, e078214.
- Notoatmodjo, S., (2014) Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta; Rineka Cipta
- Pemerintah Republik Indonesia. (1998). Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lansia. Diakses dari <https://www.indonesia.go.id> atau <http://www.peraturan.go.id>
- Piaget, J. (1952). The origins of intelligence in children (M. Cook, Trans.). International Universities Press. (Original work published 1936)
- Prahasasgita, M. S., & Lestari, M. D. (2023). Stimulasi Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia di Indonesia: Tinjauan Literatur. *Buletin Psikologi*, 31(2).
- Pranata, L., Indaryati, S., & Fari, A. I. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif Dengan Metode Senam Otak. *Madaniya*, 1(4), 172-176.
- Rinaningsih, Y. S., Kridawati, A., & Ulfa, L. (2022). Factors Associated with Impaired Cognitive Function in the Elderly People. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 39-49.
- Saxena, R. (2016). The social construction of aging. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(4).

- Schwarz, C., Benson, G. S., Antonenko, D., Horn, N., Köbe, T., Klimecki, O., ... & Flöel, A. (2022). Negative affective burden is associated with higher resting-state functional connectivity in subjective cognitive decline. *Scientific reports*, 12(1), 6212. doi: 10.1038/s41598-022-10179-y
- Seet, M. S., & Bezerianos, A. (2023). Neuroscience of cognitive functions: From theory to applications. In the Handbook of Neuroengineering (pp. 2673-2701). Singapore: Springer Nature Singapore. doi: 10.1007/978-981-16-5540-1_73
- Seran, et al (2023). Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup. MAHESA: *Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 1910-1919. doi: 10.33024
- Shanti, Rosmaharani, I'in, Noviana. (2022). Optimalisasi status kesehatan dengan senam lansia di desa bandung. doi: 10.47710/abdimasnu. V 2i2.148
- Solso, R. L., MacLin, M. K., & MacLin, O. H. (2005). Cognitive psychology. Pearson Education New Zealand.
- Suryatika, A., & Pramono, W. (2019, January 20). PENERAPAN SENAM OTAK TERHADAP FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA DENGAN DEMENSIA. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 3(1), 28-36.
- Van Maurik, I. S., Bakker, E. D., Van den Buuse, S., Gillissen, F., Van de Beek, M., Lemstra, E., ... & van der Flier, W. M. (2020). Psychosocial effects of corona measures on patients with dementia, mild cognitive impairment and subjective cognitive decline. *Frontiers in psychiatry*, 11, 585686.
- Vourlekis, B. S. (2017). Cognitive theory for social work practice. In Human behavior theory and social work practice (pp. 133-164). Routledge. doi: 10.4324/9781351310369-6
- Wilson, R. S., Bennett, D. A. (2017). How Does Psychosocial Behavior Contribute to Cognitive Health in Old Age. *Brain Sciences*, doi: 10.3390/BRAINSCI7060056
- World Health Organization. (2021). Aging and health
- Wulandary, R. A. (2023). The Relationship Between the Anxiety Level of The Elderly with Attitudes Towards Death in Penanggung Village Maesan district, Bondowoso Regency. *D'Nursing and Health Journal (DNHJ)*, 4(2), 12-18.
- Yue, Wu., Zhiqun, Mao., Fengwei, Cui., Jie, Fan., Zhouling, Yuan., Li, Tang. (2023). Neurocognitive Characteristics of Subjective Cognitive Decline and Its Association with Objective Cognition, Negative Emotion, and Sleep Quality in Chinese Elderly. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, doi: 10.2147/ndt. S 430929
- Yuly, Sulistyorini., Nunik, Puspitasari., Windhu, Purnomo. (2018). Relationship of Demographic Characteristics, Elderly Posyandu Membership, Organization Activities to Ability of Daily and Instrumental Elderly Activity. doi: 10.5220/0007552708490852
- Yusuf, Alam, Romadhon., Retno, Sintowati., Nining, Yunarni, Lestari., Yuni, Prastyo, Kurniati., Sri, Wahyuni., Naura, Salsabila. (2023). Peningkatan kapabilitas kader posyandu lanjut usia dalam skrining hipertensi di tingkat masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Medika*, doi: 10.23917/jpmmmedika.v3i1.1050
- Zaennul, Mubarrok. (2020). Analyzing the implementation of village fund in bantul regency in 2019 (a syudy in triharjo, kebonagung, and ngestiharjo village).
- Zahra, Taherkhani., Mohammad, Hossein, Kaveh., Arash, Mani., Leila, Ghahremani., Khadijeh, Khademi. (2023). The effect of positive thinking on resilience and life satisfaction of older adults: a randomized controlled trial. *Dental science reports*, doi: 10.1038/s41598-023-30684-y