

**ABSTRAK****Efek Teka-Teki Silang dan Aroma Lavender terhadap Rasio *Ankle Brachial Index*, Kognitif, dan *Mood* pada Lansia dengan Demensia di Kota Blitar**

Studi Eksperimen Semu di Karangtengah, Kota Blitar

**Oleh : Jen Riko Dewantoro**

Lansia beresiko mengalami demensia disebabkan oleh penurunan fungsi kognitif. Demensia juga diikuti dengan penurunan mood. Intervensi Teka-Teki Silang dan aroma lavender digunakan untuk memperbaiki kognitif dan mood. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh dari intervensi Teka-Teki Silang dan aroma lavender terhadap kognitif, mood, dan ABI.

Desain dalam penelitian ini adalah penelitian semu eksperimen. Populasi terjangkau yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 320 lansia di Kelurahan Karangtengah. Responden berjumlah 22 lansia dipilih melalui *simple random sampling*. Variabel independen adalah Teka-Teki Silang dan aroma lavender. Variabel dependen adalah tingkat kognitif, *mood*, dan *Ankle Brachial Index*. Data dikumpulkan dengan menggunakan MMSE (Mini Mental Status Examination) dan POMS (Profile of Moods States). Analisis statistik yang digunakan adalah *Independent T-Test*, *Wilcoxon-Signed Ranks Test*, dan *Mann-Whitney Test* dengan tingkat signifikansi  $\alpha \leq 0.05$ .

Hasil uji statistik *Wilcoxon-Signed Ranks Test* untuk kognitif ( $p = 0.005$ ), mood ( $p = 0.003$ ), dan ABI ( $p = 0.006$ ). Hasil uji statistik *Mann-Whitney Test* untuk kognitif ( $p = 0.010$ ), mood ( $p = 0.028$ ), dan ABI ( $0.001$ ), sehingga hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh intervensi Teka-Teki Silang dan aroma lavender terhadap kognitif, mood, dan ABI.

Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa pengaruh intervensi Teka-Teki Silang dan aroma lavender terhadap kognitif, mood, dan ABI cukup kuat. Kegiatan intervensi TTS dan aroma lavender ini dapat digunakan sebagai pendekatan baru untuk mencegah peningkatan demensia pada lansia ke dalam program rutin lansia.

**Kata kunci : Teka-Teki Silang, aroma lavender, ABI, kognitif, mood, lansia, demensia**