

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia adalah suatu kejadian yang pasti akan dialami oleh semua orang yang dikaruniai usia panjang, terjadinya tidak bisa dihindari oleh siapa pun. Menurut Statistik Indonesia (2010) Lanjut usia (Lansia) adalah penduduk yang berusia 60 tahun keatas. Sedangkan menurut Prof. DR. Koesoemanto Setyonegoro, lanjut usia di kelompokkan menjadi 3 yaitu usia 70-75 tahun (*young old*), usia 75-80 tahun (*old*), usia lebih dari 80 tahun (*very old*). Memasuki masa tua berarti mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit yang mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, gerakan lambat, dan figure tubuh yang tidak profesional (Nasrullah, 2016).

Seiring dengan meningkatnya usia harapan hidup, populasi penduduk lanjut usia juga semakin bertambah dari hari ke hari. Pertumbuhan penduduk lanjut usia yang cepat di seluruh dunia telah mengatasi pertumbuhan kelompok usia lainnya. Hal ini dapat dilihat melalui peningkatan penduduk lanjut usia yang signifikan dimana pada tahun 2010-2015, jumlah persentase lanjut usia adalah sebesar 70% dan mengalami peningkatan pada setiap tahunnya dimana pada tahun 2015-2020 jumlah persentase lanjut usia sebesar 71%, pada tahun 2045-2050 persentase lanjut usia sebesar 75,9% dan diperkirakan pada tahun 2095- 2100 jumlah persentase lanjut usia adalah 81,8% (UN, World Population Prospect, 2012). Sedangkan menurut WHO (2015) menunjukkan pada tahun 2000 usia harapan hidup orang didunia adalah 66 tahun, pada tahun 2012 naik menjadi 70 tahun dan pada tahun 2013 menjadi 71 tahun. Di Negara-negara maju jumlah lanjut usia juga ternyata mengalami peningkatan antara lain Jepang (17,2%), Singapura (8,7%), Hongkong (12,9%), dan Korea selatan (12,9%) (Notoadmojo, 2010). Pada tahun 2025, lanjut usia akan mencapai 1,2 milyar (Nugroho, 2012). Di negara maju, penambahan populasi penduduk lanjut usia telah diantisipasi sejak awal abad ke-20. Namun saat ini di negara berkembang pun mulai menghadapi masalah yang sama. Fenomena ini jelas mendatangkan sejumlah konsekuensi, antara lain timbulnya masalah fisik, mental, sosial serta kebutuhan pelayanan kesehatan dan keperawatan, terutama kelainan degeneratif.

Jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia pada tahun 2013 sebesar kurang lebih sekitar 8,9% dengan usia harapan hidup 70 tahun, tahun 2050 sebesar 21,4% dengan usia harapan hidup 72,2 tahun keatas dan pada tahun 2100 diperkirakan sebesar 41% dengan usia harapan hidup 60 tahun keatas (UN, World Population Prospect, 2012). Di wilayah Indonesia terdapat beberapa kota dengan jumlah persentase jumlah lanjut usia tertinggi adalah di Yogyakarta dengan jumlah persentase 13,4%, Jawa Tengah 11,8%, Jakarta 8,5%, sedangkan persentase jumlah lanjut usia terendah adalah Riau dengan persentase 4,3%, Papua Barat 4,0% dan Papua 2,8% (Kemenkes RI, 2015).

Peningkatan jumlah lanjut usia juga terjadi di kota Pekanbaru. Jumlah lanjut usia di Provinsi Riau sebanyak 225.353 yang tersebar di wilayah yang berada di Provinsi Riau (BPS Provinsi Riau, 2011). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru (2012) jumlah lanjut usia di Kota Pekanbaru adalah 99.619 orang yang beberapa diantaranya tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW). Tahun 2014 terdapat 68 orang Lanjut usia yang tinggal di PSTW dan jumlah ini diprediksi akan terus meningkat setiap tahunnya (Azwan, dkk, 2015). Lanjut usia merupakan seseorang yang karena usianya yang lanjut mengalami perubahan biologis, fisik, kejiwaan, dan sosial. Perubahan ini akan memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan, termasuk kesehatannya. Oleh karena itu, kesehatan pada lanjut usia perlu mendapat perhatian khusus dengan tetap memberikan motivasi agar lanjut usia dapat hidup secara produktif sesuai dengan kemampuannya (UU Kesehatan No 36 Tahun 2009 pasal 138).

Berdasarkan penelitian, lanjut usia yang berusia di atas 60 tahun beresiko terkena gangguan pada kognitif. Gangguan pada kognitif ini cukup parah untuk mengakibatkan gangguan fungsi sosial atau okupusional dan akan menunjukkan suatu penurunan dari tingkat fungsi individu sebelumnya, adapun salah satu gangguan pada kognitif yang sering terjadi pada lanjut usia adalah demensia. Demensia merupakan gangguan mental yang berlangsung progresif, lambat, dan serius yang disebabkan oleh kerusakan organik jaringan otak (Maryam, 2008). Demensia cukup sering di jumpai pada lanjut usia, menimpa sekitar 10 % kelompok usia di atas 65 tahun dan 47 % kelompok usia di atas 85 tahun. Pada sekitar 10-20% kasus demensia bersifat reversible atau dapat diobati. Di Indonesia, prevalensi demensia pada lanjut usia yang berumur 65 tahun adalah 5% dari populasi lansia. Prevalensi ini meningkat menjadi 20% pada lanjut usia berumur 85 tahun ke atas (Amirullah, 2011).

Demensia di tandai dengan gangguan pada fungsi mengingat jangka pendek dan hal-hal yang baru dipelajari. Sehingga dengan terjadinya demensia tersebut lanjut usia

akan sulit dalam berkomunikasi apalagi dalam membahas tentang ingatan jangka pendeknya, seperti kegiatan yang baru di lakukannya, pelajaran yang baru didapatnya dan lain sebagainya. Dengan terjadinya demensia tersebut sehingga lanjut usia mengalami meningkatnya kesulitan dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari, mengabaikan kebersihan diri, sering lupa akan kejadian-kejadian yang dialami, pertanyaan atau kata-kata sering diulang-ulang, tidak mengenal waktu, ruang dan tempat, sifat bisa berubah menjadi keras kepala dan cepat marah, menjadi depresi bahkan menangis tanpa alasan yang jelas (Maryam, 2008).

Banyak nya lanjut usia yang mengalami demensia menyebabkan peningkatan kerja dalam merawat penderita demensia, maka perawat perlu mendapatkan cara dalam penanganan yang lebih maju dan lebih sederhana sehingga mengurangi beban perawatan bahkan mampu untuk memudahkan para lanjut usia yang mengalami demensia dalam menjalani masa perawatannya. Salah satu cara penanganan demensia adalah dengan memberikan latihan olahraga. Beberapa penelitian yang dilakukan di beberapa bagian dunia menunjukkan latihan olahraga yang teratur pada populasi lanjut usia masih memungkinkan perbaikan kapasitas aerobik, sirkulasi darah dan berbagai organ-organ lain. Hanya saja intensitas dan jenis latihan harus disesuaikan secara individual. (Maryam dan Dkk, 2008)

Salah satu jenis latihan yang bisa dilakukan oleh lanjut usia adalah senam otak. Karena senam ini tidak banyak membutuhkan energi untuk melakukannya selain itu senam otak juga berfungsi untuk mengoptimalkan seluruh bagian otak dan akan memperoleh fungsi otak secara optimal. Senam otak (*Brain Gym*) merupakan sejumlah gerakan sederhana yang dapat menyeimbangkan setiap bagian-bagian otak, dapat menarik keluar tingkat konsentrasi otak, dan juga sebagai jalan keluar bagi bagian-bagian otak yang terhambat agar dapat berfungsi maksimal. Pada dasarnya senam otak merupakan serangkaian latihan gerak sederhana yang membantu mengoptimalkan fungsi dari segala macam pusat yang ada di dalam otak manusia (Widianti & Proverawati, 2010).

Berdasarkan penelitian dari Eko Setyawan (2015) dengan judul Pengaruh Senam Lansia Dengan *Brain Gym* Terhadap Peningkatan Kognitif Pada Lansia adapun analisa dengan menggunakan uji *mann whitney test* didapatkan hasil probabilitas dibawah 0,05 ($0,108 < 0,005$) maka ada perbedaan sebelum dan sesudah melaksanakan senam otak (*brain gym*) dalam peningkatan fungsi kognitif.

Berdasarkan data yang didapat di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Khusnul Khotimah adapun jumlah lanjut usia adalah 86 orang. Berdasarkan survey awal yang dilakukan di UPT PSTW Khusnul Khotimah di ruangan dahlia dari 6 orang lanjut usia terdapat 2 orang lansia yang mengalami demensia.

Dari latar belakang di atas penulis tertarik melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Fungsi Kognitif di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan permasalahannya yaitu “bagaimanakah pengaruh senam otak (*Brain Gym*) terhadap fungsi kognitif di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru?”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum:

Untuk mengetahui pengaruh senam otak (*Brain Gym*) terhadap fungsi kognitif di PSTW Khusnul Khatimah Pekanbaru.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk menggambarkan fungsi kognitif pada lanjut usia di PSTW Khusnul Khatimah sebelum diberikan senam otak
- b. Untuk menggambarkan fungsi kognitif pada lanjut usia di PSTW Khusnul Khatimah sesudah diberikan senam otak
- c. Untuk mengetahui pengaruh sesudah dan sebelum diberikan senam otak terhadap fungsi kognitif pada lanjut usia di PSTW Khusnul Khatimah.

D. Manfaat Penulisan

1. Bagi PSTW Khusnul Khatimah Pekanbaru

Dapat dijadikan sebagai data informasi dalam memberi pelayanan pada lanjut usia khususnya bagi fungsi kognitif pada lanjut usia di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru.

2. Bagi pendidikan

Penelitian ini nantinya dapat dijadikan sebagai data informasi dan masukan, serta bahan bacaan bagi mahasiswa/i dalam menambah pengetahuan akan penelitian yang akan datang tentang masalah terutama masalah kognitif pada lanjut usia

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengalaman sekaligus meningkatkan pengetahuan peneliti khususnya dalam meneliti tentang pengaruh senam otak (*Brain Gym*) terhadap fungsi kognitif di PSTW khusnul khotimah Pekanbaru.