

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang**

Penuaan merupakan suatu proses dimana tubuh mengalami perubahan aktivitas metabolisme secara bertahap ditandai dengan menurunnya kemampuan tubuh dalam meregenerasi sel hingga pada suatu titik dimana kemampuan regenerasi lebih rendah dari laju kerusakan sel, pada tahap akhir kehidupan (Bishak, 2014). Pada tahap akhir kehidupan, laju proses penuaan semakin meningkat secara signifikan mengakibatkan kemunduran pada aspek fisiologis, sosial dan emosi dan diakhiri dengan kematian (Nugroho, 2015). Kemunduran fisiologis dapat ditandai dengan kemampuan penglihatan yang menurun, elastisitas kulit berkurang, gerakan melambat, dan figur tubuh menjadi kurang proporsional (Ningsih, 2019). Sedangkan pada aspek psikologis dapat ditandai dengan kecemasan, sulit tidur, serta kesulitan dalam mengatur emosi. Seseorang yang telah mengalami tahap akhir dari proses penuaan disebut dengan lanjut usia (lansia) (Evanjeli, 2015).

Berdasarkan UU Republik Indonesia Nomor 13 tahun 1998 mengenai Kesejahteraan Lanjut Usia, yang dimaksud dengan Lanjut Usia (lansia) adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas. Menurut laporan WHO tahun 2016, seseorang dikategorikan sebagai lansia (*elderly*) saat berusia 60-74, usia tua (*old*) 75-90 tahun, dan usia sangat tua (*very old*) pada usia diatas 90 tahun. Berdasarkan data Departemen Kesehatan tahun 2019, jumlah lansia di Indonesia mencapai 18 juta jiwa (7,56%), dan pada tahun 2019 jumlahnya meningkat menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) diperkirakan populasi lansia pada tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa atau 15,77% dari total populasi penduduk Indonesia. Dari seluruh populasi lansia, 74,3% diantaranya merupakan lansia terkategori mandiri, sedangkan 22% sisanya termasuk lansia dengan ketergantungan tinggi terhadap orang lain. Hasil sensus penduduk Provinsi Riau menunjukkan jumlah penduduk lansia sebesar 285.853 jiwa (Tabel 1) Peningkatan jumlah lansia secara demografis membutuhkan upaya

lebih untuk menangani para lansia agar mendapatkan kualitas hidup yang baik hingga akhir hayat.

**Tabel 1.1**  
**Sebaran Usia Lansia Provinsi Riau**

<b>Usia</b>	<b>Laki-Laki</b>	<b>Perempuan</b>	<b>Jumlah</b>
60-64	63.057	55.369	118.426
65-70	37.253	36.355	73.608
70-74	23.546	24.656	48.202
75+	20.424	25.193	45.617

*Sumber: Data BPS tahun 2016*

Kualitas hidup lansia umumnya mengalami penurunan akibat berbagai faktor, seperti penurunan kondisi ekonomi, fisik dan psikologis. Secara alamiah para lansia juga mengalami penurunan fungsi kognitif yang mempengaruhi kehidupan sehari-hari beserta aktivitas yang melibatkan emosi (Nugroho, 2015). Di dunia, prevalensi penurunan kemampuan kognitif pada lansia berkisar 37,4% hingga 42,3%. Di Indonesia, penurunan kemampuan kognitif pada lansia berumur 65 tahun berkisar 5%, sedangkan pada kelompok 85 tahun keatas sebesar 20% Umumnya, para lansia mengalami penurunan kemampuan mengingat, 30% kasus menurunnya memori terjadi pada kelompok usia 50-59 tahun, 35-39% di rentang usia 65-70 tahun dan 85% pada usia 85 tahun keatas. Penurunan fungsi kognitif tersebut mengakibatkan para lansia lebih sulit mengendalikan tingkat emosi (Pipit, 2011).

Gangguan emosi juga dapat muncul akibat stress dan depresi. Perubahan kondisi fisik seperti gangguan penglihatan dan pendengaran serta penyakit kronis yang diderita bertahun-tahun seperti darah tinggi, diabetes, stroke, osteoporosis, kanker, dan lain-lain juga muncul sebagai faktor pendukung ketidakstabilan emosi. Pada lansia wanita, gangguan hormonal akibat menopause dapat menyebabkan stress yang mengakibatkan ketidakstabilan emosi. Dari aspek sosial, perubahan status sosial dan ekonomi, perasaan kehilangan anggota keluarga, bonding dukungan keluarga dan teman yang menurun dapat pula

meningkatkan gangguan emosi. Keluhan pada lansia dengan gangguan emosi secara fisik dapat berupa distorsi dalam perilaku makan.

Di Unit Pelayanan Terpadu Panti Sosial Tresna Werdha (UPT PSTW) Khusnul Khotimah Pekanbaru, per tanggal 31 Desember 2018 terdapat 60 lansia, terdiri dari 26 laki-laki dan 34 perempuan. Setelah dilakukan wawancara dan observasi pada 5 orang lansia, ditemukan bahwa kelima lansia tersebut mengalami masalah emosi para lansia di panti ini berupa perubahan *mood* yang cepat, perasaan sedih dan kesepian. Pengelola menyatakan bahwa lansia yang mengalami emosi negatif mempengaruhi aktivitas sehari-hari para lansia dan terlihat ketika makan ataupun saat bercengkrama dengan sejawat. Sejauh ini, dalam upaya pengendalian emosi lansia, pengelola panti mengadakan sesi bercerita dan senam jasmani. Sedangkan senam otak belum diperkenalkan.

Sejak 20 tahun terakhir, banyak peneliti yang mengusahakan pilihan treatment yang tepat untuk mengurangi dampak dari gangguan emosional, agar para lansia dapat menjalani kehidupan dengan lebih baik. Salah satu opsi yang umum digunakan adalah dengan melakukan rangkaian aktifitas fisik. Aktifitas fisik dipercaya sebagai suatu pendekatan efektif yang digunakan dalam pencegahan dan perlambatan berbagai kondisi penyakit, termasuk penurunan fungsi kognitif yang berdampak pada emosi. Data dari laporan WHO tahun 2016 menunjukkan bahwa aktifitas fisik meningkatkan kualitas hidup pasien lansia hingga 33%, serta anggota keluarga dan perawat. Latihan fisik yang dilakukan secara teratur menunjukkan hasil yang memuaskan dalam perbaikan kognitif, fungsional dan emosional pada pasien Alzheimer lansia (Hernandez, 2015). Penelitian Andi, Dharma dan E. Purwanto(2019) menunjukkan bahwa latihan *brain gym* selama 10 menit dengan frekuensi 3 kali seminggu membantu para lansia meningkatkan kualitas hidupnya. Penelitian Kim, O'Sullivan dan Shin(2019) juga menunjukkan bahwa latihan fisik memberi pengaruh positif untuk meningkatkan perasaan positif pada lansia wanita.

Latihan fisik yang disarankan untuk dilakukan oleh lansia adalah senam dengan intensitas rendah. Hal ini dimaksudkan agar energi lansia tidak berkurang dengan cepat. Keterbatasan mobilitas dan nyeri yang dialami juga menjadi faktor

penentu dalam pemilihan gerakan latihan. Senam otak merupakan suatu kegiatan yang diketahui membantu memstimulasi fungsi kognitif otak. Gerakan senam otak cenderung sederhana dan berfokus pada koordinasi otak kiri dan kanan. Senam terdiri dari gerakan yang mengkspresikan kegiatan sehari-hari, diklaim lebih mudah untuk diikuti dan dikombinasikan untuk berfokus pada tujuan tertentu. Pelatihan gerakan fisik-otak diharapkan mampu menstimulasi otak untuk lebih baik dalam mengelola emosi yang muncul sehingga emosi yang muncul menjadi lebih positif. Penelitian Dini (2017) menunjukkan bahwa dari 66 responden yang mengikuti pelatihan senam otak menunjukkan perbedaan yang signifikan terhadap pencegahan penurunan fungsi kognitif. Pada pasien geriatri dengan Alzheimer, peningkatan kemampuan kognitif tercatat sebesar 15% dibandingkan pada kelompok kontrol.

Menjalani masa tua dengan perasaan bahagia dan sejahtera merupakan harapan bagi semua orang. Keadaan ini dapat dicapai apabila seseorang sehat secara fisik dan emosional, serta dapat berpartisipasi aktif atas kehidupan sosialnya. Untuk itu, perlu pengupayaan perbaikan atas kondisi emosi yang buruk pada lansia salah satunya dengan latihan fisik berupa senam otak. Atas acuan yang dipaparkan peneliti tertarik untuk mengangkat topik ini sebagai penelitian mengenai pengaruh senam otak pada stabilitas emosi lansia di UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru.

## **B. Rumusan Masalah**

Penuaan mempengaruhi stabilitas emosi lansia menjadi lebih rentan terhadap emosi negatif. Perubahan tingkat emosi dan stabilitas emosi lansia memberikan dampak yang cukup besar dalam pola hidup para lansia. Berdasarkan observasi di UPT PSTW kejadian perubahan emosi menjadi negatif berpengaruh besar terhadap perilaku para lansia menjadi lebih buruk. Salah satu metode efektif dalam menjaga stabilitas mental adalah dengan melakukan aktifitas fisik. Upaya pelatihan fisik berupa senam otak diharapkan mampu membantu para lansia menunjukkan perilaku dan emosi yang lebih positif.

Sehingga, dari latar belakang yang telah dijelaskan tersebut, maka rumusan masalah yang muncul berupa bagaimana “Pengaruh Senam Otak terhadap Emosi Lansia di UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru?”

### **C. Tujuan Penelitian: Umum dan Khusus**

#### 1. Tujuan Penelitian umum

Mengetahui Pengaruh senam otak terhadap emosi lansia pada UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru.

#### 2. Tujuan Penelitian Khusus

a) Mengetahui kondisi emosional lansia sebelum diberikan latihan *Brain gym* pada UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru.

b) Mengetahui kondisi emosional lansia setelah diberikan latihan *Brain gym* pada UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru.

c) Mengetahui Pengaruh *Brain Gym* terhadap stabilitas emosi lansia pada UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Bagi Penelitian

Sebagai pertimbangan dalam penelitian tentang pengaruh senam otak terhadap emosi lansia yang akan memperkaya ilmu dan bidang kajian.

#### 2. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan akan digunakan oleh perawat dalam memberikan perawatan yang lebih baik pada lansia.

#### 3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Sebagai tambahan wawasan dan bahan pertimbangan dalam menentukan tema penelitian selanjutnya atau melanjutkan penelitian ini.