

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia adalah seseorang yang berusia ≥ 60 tahun yang masih bergantung pada orang lain untuk melakukan kegiatan, pekerjaan, atau memenuhi kebutuhannya. (Kemenkes, 2016). Menurut Kementerian Kesehatan RI tahun 2015 lansia dikelompokkan menjadi dua yaitu usia lanjut dari usia 60-69 tahun dan usia risiko tinggi terhadap berbagai masalah kesehatan dengan usia lebih dari 70 tahun. Penuaan akan berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik sosial, ekonomi maupun kesehatan. Dari segi kesehatan, semakin bertambahnya usia maka akan lebih rentan terhadap berbagai keluhan fisik, baik faktor alamiah maupun karena penyakit. Dimana banyak yang akan di keluhkan atas perubahan yang akan di alami pada lansia sendiri. Lansia yang memiliki usia 60 tahun keatas akan mengalami penurunan fungsi kognitif otak

Menurut PBB, proyeksi jumlah lansia di dunia pada tahun 2025 mencapai 77,37% dari penduduk dunia. Sampai sekarang ini, penduduk di 11 negara anggota World Health Organisation (WHO) kawasan Asia Tenggara yang berusia di atas 60 tahun berjumlah 142 juta jiwa dan di

perkiraan akan terus meningkat hingga 3 kali lipat di tahun 2050 (Kementerian Kesehatan, 2015). Indonesia termasuk dalam lima besar negara dengan jumlah lanjut usia terbanyak di dunia dengan jumlah lansia di Indonesia pada tahun 2014 sekitar 18,78 juta jiwa dan di perkirakan pada tahun 2025, jumlahnya akan mencapai 36 juta jiwa (Kementerian Kesehatan RI, 2015). Kepala Badan Pusat Statistik (BPS) Jawa Barat Dyah Anugrah Kuswardani menyebutkan, jumlah lanjut usia (lansia) di Jawa Barat pada 2019 sebanyak 4,76 juta jiwa. Jumlah itu sekitar 9,71% dari total penduduk Jawa Barat. Jumlah lansia yang cukup besar, juga menyertai berbagai persoalan di dalamnya. Populasi lansia di Kota Bandung menurut Badan Pusat Statistik pada tahun 2018 berjumlah 212,031 jiwa. Meningkatnya proporsi lanjut usia, menimbulkan beberapa masalah kesehatan pada lansia.

Berdasarkan data dari Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (2013) Masalah kesehatan terbesar lansia adalah penyakit degeneratif seperti jantung, diabetes, osteoporosis. Sementara itu, menurut laporan Kementerian Kesehatan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO 2014) prevalensi penurunan kognitif pada lansia sejauh ini diperkirakan lebih sering terjadi dengan gangguan kognitif pada lansia yang meningkat di seluruh dunia. Bahkan Organisasi kesehatan dunia (WHO) pada tahun 2012 melaporkan bahwa kejadian penurunan fungsi kognitif lansia diperkirakan 121 juta manusia, dengan komposisi 5,8% laki laki dan 9,5% perempuan .

Penurunan kemampuan kognitif bukanlah bagian normal dari proses penuaan. Penurunan kemampuan kognitif seringkali di temukan, dan kadang – kadang di dahului dengan penurunan kontrol emosional, perilaku sosial, dan bahkan motivasi (WHO, 2012). Penurunan ini akan mengakibatkan kerusakan fungsi kognitif global yang biasanya bersifat progresif dan mempengaruhi aktifitas hidup. Fungsi kognitif sangat di butuhkan sepanjang kehidupan manusia. Fungsi ini bertanggung jawab terhadap kemampuan bahasa, memori, berhitung, orientasi dan berbagai proses berfikir lainnya. Kualitas fungsi kognitif juga akan mempengaruhi setiap orang dalam menjalankan perannya di dalam berbagai bidang kehidupan (Jurnal Muhammad Faham, 2012).

Salah satu penyakit dari menurunnya fungsi kognitif lansia yaitu Demensia. Demensia sendiri adalah gangguan kognitif dan kehilangan memori yang progresif, lambat, dan kronis. Demensia terjadi karena kerusakan saraf di otak akibat adanya plak protein di jaringan otak. Penyebab munculnya plak protein ini masih belum diketahui. (Lansia Milenial, Dr. Handojo Tandrakusuma, 2020.)

World Health Organization (WHO), mengatakan bahwa didunia terdapat lansia Demensia pada tahun 2015 sebanyak 46,8 Juta orang dan diperkirakan akan terus meningkat menjadi 131,5 Juta orang pada tahun 2050. Di Indonesia sendiri, terdapat sekitar 1.2 juta orang dengan demensia pada tahun 2016, yang akan meningkat menjadi 2 juta di 2030 dan 4 juta orang pada tahun 2050. Di Jawa Barat jumlah penderita

demensia pada tahun 2007 sebanyak 2500 jiwa dan diperkirakan pada tahun 2025 jumlah penderita demensia mencapai 20.000 jiwa. Berikut adalah peningkatan persentase Penyakit Alzheimer seiring dengan penambahan usia, antara lain: 0,5% per tahun pada usia 69 tahun, 1% per tahun pada usia 70-74 tahun, 2% per tahun pada usia 75-79 tahun, 3% per tahun pada usia 80-84 tahun, dan 8% per tahun pada usia > 85 tahun.

Banyak cara untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia yaitu terapi aktifitas kelompok dengan terapi *reminiscence*, terapi ini memberikan manfaat untuk memelihara identitas individu dan juga dapat meningkatkan fungsi kognitif, karena lansia akan menggunakan masa lalunya untuk mempertahankan pendapatnya dari kritikan (Johnson, 2007). Kemudian terapi mendengarkan musik dimana lagu-lagu kenangan dapat merangsang stimulus kognitif. Cara lain yang dapat untuk meningkatkan fungsi kognitif yaitu senam otak (brain gym) atau olahraga. Senam otak tidak saja akan memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak, tetapi juga merangsang kedua belahan otak untuk bekerja (Tanmase, 2009)

Dalam penelitian Muhammad Roziqin, 2017 menjelaskan tentang distribusi tingkat fungsi kognitif pada lansia dapat meningkat dengan tindakan bermain puzzle. Nilai kognitif sebelum dilakukan terapi bermain puzzle dengan skor terendah dan tertinggi pada kelompok perlakuan adalah 13 dan 22 dengan rerata 18.61, sedangkan pada saat setelah dilakukan terapi bermain puzzle dengan skor nilai kognitif terendah dan tertinggi yaitu 17 dan 27 dengan rerata 22.50 (Muhammad Roziqin, 2017)

Dalam penelitian Dese, Wibowo 2019 mengatakan bahwa ada pengaruh pemberian aktifitas fisik dengan peningkatan kognitif dengan menggunakan 16 responden diantaranya 4 orang (25%) berada pada kategori fungsi kognitif normal dengan 1 aktivitas fisik sedang dan 3 aktivitas berat, diikuti oleh 11 orang (68,75%) dalam kategori gangguan kognitif ringan, disusul aktivitas fisik sedang 8 orang aktif, 3 orang aktif ringan . Sementara itu, di antara mereka yang tergolong gangguan kognitif berat, satu orang (6,25%) memiliki kategori aktivitas ringan. Tingkat signifikansi variabel aktivitas fisik dan fungsi kognitif lansia adalah $p=0,007$ atau $p<0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan fungsi kognitif lansia.

Menurut para ahli senam otak dari lembaga di Educational Kinesiology Amerika Serikat Paul E. Dennison Ph.,D. Meski sederhana, Brain Gym mampu meningkatkan kemampuan kognitif lansia (Franc, 2012). Prinsip kerja senam otak (brain gym) adalah suatu sentuhan yang bisa merangsang atau merangsang kerja otak atau memberikan stimulus pada otak dan juga memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak agar tetap berfungsi dengan baik. Senam otak (Brain Gym) menjamin perfusi jaringan otak yang kuat sehingga dapat memelihara struktur saraf dan meningkatkan perluasan serabut saraf , sinap – sinap dan kapilaris (Gunadi, 2009).

Pada penelitian Agus Martini, 2019 mengatakan bahwa terdapat perubahan tingkat kognitif sebelum dan sesudah dilakukan senam otak

pada lansia yang mengalami demensia dengan hasil penelitian sebelum dilakukan intervensi senam otak, rata-rata skor fungsi kognitif lansia sebesar 15,083, sedangkan setelah senam otak rata-rata skor fungsi kognitif lansia meningkat menjadi 26,04 pada *post-test*. Nilai signifikan masing-masing ukuran adalah $<0,001$ ($p < 0,05$). Berdasarkan pengujian berulang, p (value) $< 0,05$ berarti ada pengaruh senam otak terhadap perubahan memori (fungsi kognitif) pada lansia.

Menurut penelitian (Echo Setiyawan, 2015) terdapat perubahan tingkat kognitif pada lansia dengan demensia setelah dilakukan terapi senam otak secara berkala dengan hasil rata-rata tingkat kognitif responden sebelum intervensi adalah 22,95, SD = 1,413. Perubahan tingkat kognitif terjadi setelah responden mendapat intervensi berupa senam otak secara teratur selama 30 menit per sesi 3 kali seminggu sebanyak 12 kali Latihan atau selama 1 bulan. Tingkat kognitif responden meningkat menjadi 27,95 dengan SD= 1,297.

Pada penelitian (Amtonis, Ulfa Husnul Fata.2014) dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada fungsi kognitif pada lansia sebelum dilakukan senam otak (*pre-test*) dengan (P -value = 0,00) Jika disfungsi kognitif berat mendominasi dengan hasil 50%, hasil untuk seseorang dengan disfungsi kognitif ringan adalah 39%. Lansia dengan fungsi kognitif yang masih baik 11%, setelah senam otak (*post-test*) (p value = 0,00) (Amtonis, Ulfa Husnul Fata.2014)

Berdasarkan hal tersebut diasumsikan bahwa semakin bertambahnya jumlah lansia di Indonesia, sehingga peneliti ingin melakukan penelitian tentang pengaruh senam otak terhadap tingkat kognitif pada lansia yang mengalami demensia agar dapat menghasilkan lansia yang berkualitas.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah pemberian senam otak pada klien lansia dengan demensia dalam peningkatan fungsi kognitif?

1.3 Tujuan Studi Kasus

Menggambarkan pemberian terapi senam otak dapat meningkatkan fungsi kognitif pada lansia dengan demensia

1.4 Manfaat

1.4.1 Masyarakat

Untuk meningkatkan kemampuan dan pengetahuan masyarakat pada aspek keterampilan dalam meningkatkan fungsi kognitif pada lansia terutama pada klien demensia dengan melakukan terapi senam otak

1.4.2 Pengembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keperawatan

Untuk menambah referensi dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi bidang keperawatan dalam meningkatkan fungsi kognitif pada lansia terutama pada klien demensia dengan melakukan terapi senam otak

1.4.3 Penulis

Untuk menambah wawasan serta pengalaman dalam mengimplementasikan prosedur terapi senam otak dalam meningkatkan fungsi kognitif pada lansia