

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini menjelaskan latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian dan manfaat penelitian.

1.1. Latar Belakang

Menurut *World Health Organisation* (WHO) Lanjut usia (Lansia) adalah orang yang telah mencapai usia 60 Tahun ke atas. Mempunyai hak yang sama dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara (UU RI Nomor 13, 1998). Menurut WHO di Asia Tenggara tahun 2018 populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 132 juta jiwa. Indonesia merupakan negara dengan jumlah penduduk lansia yang tinggi di dunia. Menurut (Survei Sosial Ekonomi Nasional, 2017) distribusi penduduk lansia Indonesia tahun 2017 terdapat 8,97 % (23,4 juta) lansia di Indonesia. Lansia berjenis kelamin laki-laki sebanyak 8,48% lebih banyak jumlah lansia berjenis kelamin perempuan sebanyak 9,47%. Tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. Sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia mencapai 80.000.000 jiwa (Depkes, 2013) Dimana provinsi dengan jumlah lansia terbanyak terdapat di Daerah Istimewa Yogyakarta dengan persentase yaitu 13,4 % dari total populasi. Meningkatnya populasi lansia akan menimbulkan banyak masalah kesehatan yang terjadi pada lansia baik dari segi fisik maupun psikis, salah satunya adalah penurunan fungsi kognitif umumnya akan terjadi demensia (Yulia dan Syafitria, 2019).

Demensia adalah jenis penyakit gangguan otak. Sel-sel otak akan mati secara bertahap seiring dengan bertambahnya usia. Namun, sel-sel otak penderita demensia akan mati dengan cepat dan volume otak mereka akan menyusut, menyebabkan kerusakan parah terhadap fungsi otak. Pasien penderita demensia bukan saja bisa menjadi pelupa, tetapi juga memiliki masalah dengan pemahaman, bahasa, pembelajaran, perhitungan, dan penilaian. Kepribadian dan perilaku mereka juga bisa berubah. Menurut penelitian Scanlan et al, 2007 menunjukkan bahwa penurunan fungsi kognitif sebesar 16% pada kelompok umur 65-69 tahun, 21% pada kelompok umur 70-74 tahun, 30% pada umur 75-79 tahun, dan 44% pada umur 80 tahun ke atas. Usia lanjut tidak selalu menyebabkan demensia. Namun, para lansia memiliki tingkat risiko yang lebih tinggi untuk mengidap gangguan kesehatan ini karena dari berbagai faktor seperti umur, riwayat kesehatan keluarga, jenis kelamin, gaya hidup, gangguan kognitif dan tingkat pendidikan. Di Hong Kong, diperkirakan bahwa 5 hingga 8 orang per 100 orang yang berusia di atas 65 tahun mengalami demensia. Selain itu, 20-30% dari orang yang berusia di atas 80 tahun mengalami demensia dengan berbagai stadium yang berbeda-beda (Demensia, 2016). Demensia adalah suatu gangguan intelektual atau daya ingat yang umumnya progresif, biasanya ini

sering terjadi pada orang yang berusia >65 Tahun (Husmiati, 2016).

Menurut data dari WHO (2012) diketahui bahwa 35,6 juta jiwa di dunia menderita demensia dan pada tahun 2050 mendatang, diperkirakan presentasi dari orang-orang berusia 60 tahun keatas akan mencapai 22% jumlah populasi dunia. Pada tahun 2006 ada sekitar satu juta lansia di Indonesia yang mengalami demensia dan prevalensi wanita lebih banyak dibanding pria (Tantomi, 2013). Seseorang yang mengalami demensia, akan terjadi penurunan fungsi intelektual yang menyebabkan deteriorasi (kemunduran) kognisi dan fungsional, sehingga mengakibatkan gangguan fungsi sosial, pekerjaan dan aktivitas sehari-hari, oleh karena itu aktivitas sosialnya juga akan terganggu (Kemenkes RI, 2014). Prevalensi demensia lanjut usia umur 60 tahun atau lebih di DI Yogyakarta mencapai 20,1%. Semakin meningkatnya umur maka tingkat prevalensi demensia juga meningkat. Pada umur 60 tahun 1 dari 10 lanjut usia DI Yogyakarta mengalami demensia. Memasuki usia 70 tahun 2 dari 10 lanjut usia yang terkena demensia. Ketika memasuki usia 80 tahun, 4-5 dari 10 lanjut usia yang terkena demensia dan akhirnya saat memasuki usia 90 tahun 7 dari 10 lanjut usia mengalami demensia. Jika dibandingkan dengan prevalensi pada tingkat global prevalensi demensia di DI Yogyakarta jauh lebih tinggi (Suriastini, Turana, Witoelar, Supraptilah, Wicakson, & Dwi, 2016). Upaya yang dilakukan untuk mencegah dan menghambat penurunan fungsi kognitif pada lansia dengan demensia dapat melalui terapi non farmakologis seperti aktivitas fisik atau senam otak (*brain gym*), aktivitas mental dan aktivitas sosial (Yuliati, 2017).

Brain gym adalah salah satu metode untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia dengan demensia. Menurut Munir (2015) latihan ini bisa merangsang aktivitas fisik dan otak yang baik. Senam otak adalah serangkaian gerakan sederhana yang dilakukan untuk merangsang kerja dan fungsi otak secara maksimal. Awalnya senam otak dimanfaatkan untuk anak yang mengalami gangguan hiperaktif, kerusakan otak, sulit konsentrasi dan depresi. Namun dalam perkembangannya setiap orang bisa memanfaatkannya untuk beragam kegunaan (Dennison, 2006) dalam (Basuki et al., 2018). Saat ini, di Amerika dan Eropa, senam otak sedang digemari. Banyak orang yang merasa terbantu melepaskan stres, menjernihkan pikiran, meningkatkan daya ingat, dan sebagainya. Brain gym (senam otak) dilakukan dengan cara menstimulasi gelombang otak melalui gerakan-gerakan ringan dengan permainan melalui olah tangan dan kaki (Dennison, 2006) dalam (Basuki et al., 2018).

Peningkatan angka penderita demensia akan berpengaruh pada kemampuan dalam memenuhi kebutuhan perawatan diri dalam melakukan aktivitas sehari-hari pada lansia. Banyaknya lansia dengan demensia yang belum terdata dan rendahnya penelitian tentang kondisi ini yang memotivasi peneliti untuk mengembangkan intervensi yang efektif bagi lansia dengan demensia, penanganan demensia dengan menggunakan obat menyebabkan efek samping, pendekatan lain yang bias dilakukan

untuk meningkatkan fungsi kognitif lansia dengan demensia adalah dengan terapi *brain gym*. Terapi *brain gym* ini diharapkan dapat meningkatkan fungsi kognitif pada lansia dengan demensia. Berdasarkan masalah diatas, banyak penelitian tentang penggunaan terapi *brain gym* dalam meningkatkan kognitif pada lansia dengan demensia. Penelitian tersebut diambil untuk dilakukan analisis melalui *literature review*.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh senam otak terhadap perubahan fungsi kognitif pada lansia dengan demensia.

1.3. Tujuan Umum

Penelitian ini bertutujuan untuk me-*review* penelitian sebelumnya terkait pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap perubahan fungsi kognitif pada lansia dengan demensia.

1.4. Tujuan Khusus

- 1.4.1. Mengetahui perbedaan status kognitif pada lansia dengan demensia (*brain gym*).
- 1.4.2. Mengetahui literature artikel hasil penelitian yang mengidentifikasi efektivitas dari *brain gym*

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, yaitu :

1.5.1 Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi institusi pendidikan khususnya prodi keperawatan dalam mengembangkan kurikulum pendidikan keperawatan gerontik yang terkait pengaruh senam otak terhadap perubahan fungsi kognitif pada lansia dengan demensia.

1.5.2 Bagi Pelayanan Kesehatan

Dengan adanya penelitian ini menjadi bahan informasi penting bagi pelayanan kesehatan dan tenaga kesehatan dalam mengembangkan program lansia untuk menangani lansia dengan demensi.

1.5.3 Bagi Penelitian Lain

Dengan adanya penelitian ini menjadi data baseline bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian lanjutan dan sebagai data dasar bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan focus pengembangan program berbasis teori.