BABI

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan nasional di segala bidang yang selama ini telah dilaksanakan oleh pemerintah, telah mampu meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara umum antara lain dapat dilihat dari menurunnya angka kematian ibu dan bayi serta meningkatnya umur harapan hidup.

Peningkatan jumlah lansia bukan hanya terjadi di Indonesia, tetapi di negara maju seperti Australia jumlah usia lanjut mengalami peningkatan pada tahun 2002 menjadi 2,5 juta lebih lansia (usia 65), yang mewakili 12,7% dari total populasi di Australia. Pada 2031 terjadi peningkatan lansia 22,3% dari total populasi (atau 5,4 juta orang) dan 2051 lansia akan meningkat jumlahnya lebih dari seperempat penduduk Australia (Australian Bareau Statistic, 2003). Pada tahun 1996 peningkatan lansia diatas usia 65 tahun (usia 85 tahun) bahkan lebih jelas meningkat dari 9,1% menjadi 20,1% (ABS, 2002).

Dalam rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) Depkes diharapkan usia harapan hidup meningkat 66,2 % pada tahun 2004 menjadi 70,6 % pada tahun 2009. Dengan meningkatnya usia harapan hidup, maka populasi penduduk usia lanjut juga akan mengalami peningkatan bermakna. Pada tahun 2010 diperkirakan jumlah penduduk usia lanjut di Indonesia sebesar 24 juta jiwa

atau 9,77 % dari total jumlah penduduk dan tahun 2020 diperkirakan mencapai 28 juta jiwa (11, 3 %) (dinkesjatim, 2008).

Manusia mengalami pertumbuhan dan perkembangan di mulai sejak dalam rahim sampai lanjut usia melalui beberapa tahapan, masa fetus yaitu sejak terbentuk zigot sampai bayi dalam rahim ibu, masa balita yaitu sejak bayi lahir sampai anak-anak umur 5 tahun, masa anak-anak sekitar umur 5 tahun sampai 10 tahun, masa remaja remaja sekitar umur 10 tahun sampai 17 tahun, masa dewasa sekitar umur 17 tahun sampai 20 tahun ke atas, masa tua (lanjut usia) sekitar umur 50 tahun ke atas.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menggolongkan usia lanjut menjadi 4 yaitu usia pertengahan (middle age) 45-59 tahun, lanjut usia (elderly) 60-74 tahun, lanjut usia tua (old) 75-90 tahun dan usia sangat tua (very old) diatas 90 tahun.

Usia lanjut adalah suatu tahap terakhir dari siklus hidup manusia, merupakan bagian dari proses kehidupan yang tidak dapat dihindarkan dan akan dialami oleh setiap individu. Kejadiannya pasti akan dialami oleh semua orang yang dikaruniai usia panjang, terjadinya tidak bisa dihindari oleh siapapun namun kemunduran fungsi pada usia lanjut dapat dihambat.

Pengetahuan merupakan proses mencari tahu, dari yang tidak tahu menjadi tahu, dari yang tidak dapat menjadi dapat. Dalam proses mencari tahu ini mencakup berbagai metode dan konsep-konsep, baik melalui pendidikan maupun pengalaman. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui pendengaran dan

penglihatan. Salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah usia karena usia mempengaruhi daya tangkap seseorang.

Kognitif adalah kemampuan pengenalan dan penafsiran seseorang terhadap lingkungannya berupa perhatian, bahasa, memori, visuospasial, dan fungsi memutuskan. Fungsi kognitif meliputi pengetahuan, perhatian, persepsi, berpikir, dan daya ingat. Proses kognitif adalah proses berpikir bersama-sama dengan mekanisme persepsi, belajar, dan mengingat memberikan informasi untuk membuat keputusan. Gangguan satu atau lebih dari fungsi kognitif tersebut akan menyebabkan gangguan fungsi sosial dan aktifitas lansia.

Dengan meningkatnya usia, terdapat perubahan dalam struktur anatomik, terlihat dengan terjadinya kemunduran sel-sel yang selanjutnya akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan seperti kelemahan organ dan kemunduran fisik, akibat degenerasi jantung, paru-paru, tulang, otot, pembuluh darah, sistem saraf, dan fungsi panca indera serta timbulnya berbagai macam penyakit seperti penyakit arthritis, atherosclerosis, osteoporosis dan penyakit degeneratif lainnya.

Suatu penelitian di Inggris terhadap 10.255 orang lansia di atas usia 75 tahun, menunjukkan bahwa pada lansia terdapat gangguan-gangguan fisik yaitu arthritis atau gangguan sendi (55%), keseimbangan berdiri (50%), fungsi kognitif pada susunan saraf pusat (45%), penglihatan (35%), pendengaran (35%), kelainan jantung (20%), sesak napas (20%), serta gangguan miksi/ngompol (10%), dari

sekian gangguan yang mungkin akan terjadi pada lansia dapat mengakibatkan terganggunya atau menurunnya kualitas hidup pada lansia sehingga usia harapan hidup (life expectancy) juga akan menurun (Sulianti,2000). Walaupun terjadi penurunan fungsi pada lansia secara fisiologis, hal yang perlu diperhatikan kepada para lansia adalah Quality of Life (kualitas hidup). Quality of life adalah kemampuan seseorang dalam menjalankan kehidupannya baik di tingkat sosial, mental dan mencapai kesejahteraan bukan hanya terhindar dari penyakit (Berwig, 2009).

Memelihara gerak adalah mempertahankan hidup, meningkatkan kemampuan gerak adalah meningkatkan kualitas hidup. Jadi bila para lansia ingin meningkatkan kondisi fisiknya harus memilih jenis olahraga yang sesuai dengan umurnya. Latihan olahraga bagi lansia mempunyai manfaat yang besar karena dapat meningkatkan aliran dan volume pasokan darah yang membawa oksigen ke organ-organ tubuh terutama organ otak. Hal ini didukung oleh penelitian selama 10 tahun pada pria usia lanjut berdasarkan data dari Finlandia, Italia dan Belanda oleh B. M. van Gelder (2004) tentang hubungan aktifitas fisik dengan penurunan kognitif. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa penurunan intensitas dan durasi aktifitas akan mempercepat proses penurunan fungsi kognitif.

Potensi kerja otak selain dapat ditingkatkan dengan meningkatkan kebugaran fisik secara umum juga dapat dilakukan dengan pelatihan otak yang bermanfaat untuk mempertahankan kekuatan otak agar kemampuannya tidak menurun dengan

merangsang otak setiap harinya sehingga diharapkan dapat mempertahankan bahkan meningkatkan kemampuan fungsi kognitifnya.

Fielding B (2008) mengemukakan bahwa "Olaharaga dapat meningkatkan faktor pertumbuhan neuron. Faktor-faktor ini merupakan Biokimia yang mendorong pertumbuhan baru dalam sel, melindungi saraf dari kerusakan akibat oksidasi dan pemeliharaan sistim saraf untuk jangka panjang".

Sebagai salah satu profesi kesehatan, fisioterapi mempunyai peranan penting dalam penanganan peningkatan kualitas hidup pada lansia. Seperti yang dicantumkan dalam Kepmenkes No.1363/Menkes/SK/XII/2008 pasal 1 ayat 2 :

"Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang daur kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutis dan mekanis), pelatihan fungsi dan komunikasi".

Sedangkan menurut WCPT 2011 Fisioterapi adalah:

"Fisioterapi memberikan layanan kepada individu dan populasi untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak maksimum dan kemampuan fungsional selama daur kehidupan. Ini meliputi pemberian jasa dalam keadaan di mana gerakan dan fungsi terancam oleh penuaan, cedera, penyakit, gangguan, kondisi atau faktor lingkungan".

Fisoterapis adalah tenaga kesehatan yang tepat untuk mengevaluasi perubahan dalam kemampuan fisik dan merekomendasikan rencana perawatan yang tepat untuk para lansia. Penalaran klinis adalah pendekatan yang digunakan fisioterapis dalam mengembangkan perencanaan fisioterapi. Dalam penalaran klinis

fisioterapis menggunakan pengetahuan teoritis yang berhubungan dengan proses penuaan dan patologis yang terlihat pada lansia. Permasalahan yang ditemukan dan dipilihkan intervensi untuk meningkatkan fungsi dan kualitas hidup bagi lansia.

Mengingat semakin banyaknya lansia yang mengalami penurunan kognitif hal ini menggangu lansia dalam melakukan aktifitasnya. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, penulis tertarik untuk mencoba mengkaji dan memahami mengenai peningkatan kognitif melalui latihan brain gym dan senam lansia.

B. Identifikasi Masalah

Usia lanjut adalah suatu tahap terakhir dari siklus hidup manusia, merupakan bagian dari proses kehidupan yang tidak dapat dihindarkan dan akan dialami oleh setiap individu.

Kognitif adalah kemampuan pengenalan dan penafsiran seseorang terhadap lingkungannya berupa perhatian, bahasa, memori, visuospasial, dan fungsi memutuskan.

Pada lansia baik fungsi fisik maupun kognitif akan menurun seiring dengan bertambahnya usia. Seseorang biasanya mencapai kemampuan puncaknya dalam kesehatan dan kinerja antara masa remaja sampai usia 30 tahun. Kemampuan kapasitas fungsional setelah usia 30 tahun akan menurun selama kehidupan tergantung dari faktor genetika, karateristik gaya hidup dan kesehatan.

Penurunan fungsi kognitif pada lansia dapat disebabkan karena volume otak yang menyusut sekitar 10 persen setelah manusia mencapai usia 80 tahun. Bahkan pada usia 70 tahun, bagian otak yang rusak bisa mencapai 5-10 persen pertahun. Kecepatan konduktifitas saraf melambat 10-15% mulai dari usia 30 tahun sampai 80 tahun. Selain itu perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia juga mempengaruhi penurunan pada fungsi kognitif lansia.

Dengan berbagai penurunan yang terjadi pada lansia baik penurunan fungsi fisik dan fungsi kognitif diperlukan adanya latihan yang terarah, terukur dan terpadu untuk meningkatkan penurunan tersebut dengan pemberian latihan. Salah satu upaya untuk menghambat kemunduran kognitif akibat penuaan yaitu dengan melakukan gerakan olahraga atau latihan fisik. Seseorang bukannya tidak mau bergerak karena tua, tapi menjadi tua karena tidak mau bergerak.

Jenis olahraga yang bisa dilakukan pada lansia antara lain senam lansia. Aktivitas olahraga ini akan membantu tubuh bugar dan segar karena jantung akan bekerja optimal dan menghilangkan radikal bebas dalam tubuh. Dapat dikatakan bugar, atau dengan perkataan lain mempunyai kesegaran jasmani yang baik bila jantung dan peredaran darah baik sehingga tubuh seluruhnya dapat menjalankan fungsinya dalam waktu yang cukup lama. Senam lansia disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan immunitas tubuh setelah latihan teratur.

Senam lansia, keuntungannya adalah melatih fisik, fokus utama pada kekuatan tulang, melibatkan otot-otot besar dan latihannya ditambah beberapa bentuk permainan-permainan untuk meningkatkan koordinasi, keseimbangan dan kelentukan. Efek yang lain dengan senam lansia para peserta menyatakan bisa tidur lebih nyenyak, senam ini juga dapat menjaga pikiran tetap segar sehingga para lansia dapat mempertahankan ingatan, makanya mereka tidak pikun terlebih mereka yang setiap hari latihan, otomatis sering menghafal gerakan dan otak bekerja terus secara beraturan .

Brain gym adalah serangkaian gerak sederhana yang menyenangkan dan digunakan untuk meningkatkan kemampuan belajar dengan menggunakan keseluruhan otak dan berfungsi untuk mengembalikan keseimbangan kerja organ. Brain gym tidak hanya akan memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak, tetapi juga merangsang kedua belah otak untuk bekerja. Latihan yang dapat meningkatkan potensi kerja otak yakni meningkatkan kebugaran fisik secara umum dalam bentuk melakukan brain gym yaitu kegiatan yang merangsang intelektual yang bertujuan untuk mempertahankan kesehatan otak dengan melakukan gerak badan

C. Pembatasan Masalah

Pembahasan mengenai peningkatan kognitif pada lansia dan pengaruh latihan sangatlah luas. Oleh karena itu, sehubungan dengan keterbatasan waktu dan guna

memudahkan pembahasan, maka penulis hanya akan membahas mengenai "
Perbedaan efek Brain gym dan Senam lansia terhadap peningkatan kognitif pada lansia" yang dilakukan pada penelitian ini adalah suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kognitif pada lansia.

D. Perumusan Masalah

Dari pembatasan masalah tersebut di atas, maka penulis merumuskan masalah yang diteliti sebagai berikut :

- 1. Apakah brain gym dapat meningkatkan fungsi kognitif pada lansia?
- 2. Apakah senam lansia dapat meningkatkan fungsi kognitif pada lansia?
- 3. Apakah ada perbedaan efek brain gym dengan senam lansia untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia ?

E. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan efek brain gym dan senam lansia terhadap peningkatan kognitif pada lansia.

2. Tujuan Khusus

a. Mengetahui pengaruh brain gym terhadap peningkatan kognitif pada lansia? b. Mengetahui pengaruh senam lansia terhadap peningkatan kognitif pada lansia?

F. Manfaat penulisan

1. Manfaat bagi penulis

Dapat menjadi sarana untuk mengaplikasikan keilmuan yang diperoleh selama masa pendidikan dan juga mengaetahui manfaat pengaruh brain gym dan senam lansia terhadap peningkatan kognitif.

2. Manfaat bagi institusi pelayanan fisioterapi

Dapat menjadi sarana untuk lebih memasyarakatkan brain gym dan senam lansia sekaligus mengenalkan kepada masyarakat bahwa fisioterapi tidak hanya memiliki peran dalam usaha pemulihan tetapi juga memiliki peranan dalam upaya pemeliharaan dan pencegahan.

3. Manfaat bagi institusi pendidikan fisioterapi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan diskusi dan kajian agar dapat diteliti labih lanjut.

4. Manfaat bagi keilmuan fisioterapi

Dapat memperkaya dan menambah khasanah keilmuan fisioterapi.