

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Menua atau bisa juga disebut lanjut usia merupakan suatu proses yang berkelanjutan dan berlangsung secara alami sejak manusia dilahirkan sampai menua. Proses ini berlangsung pada semua makhluk hidup termasuk manusia (Azizah dalam Andari, 2018). Menua mengalami kemunduran fungsi biologis tubuh yang tampak terlihat jelas menurunnya kondisi fisik, seperti kulit yang tidak lagi kencang, adanya keriput, rambut banyak yang memutih, gigi yang tanggal serta terjadi penimbunan lemak utamanya pada bagian abdomen dan panggul. Penurunan lainnya adalah dalam hal berfikir seperti pikun, disorientasi ruang, tempat, dan waktu serta sulit untuk menerima hal-hal yang baru (Maryam dalam Andari 2018).

Indonesia mengalami penuaan penduduk pada tahun 2015 terdapat 901 juta jiwa penduduk lanjut usia di dunia. Jumlah tersebut diproyeksikan terus meningkat mencapai 2 miliar jiwa pada tahun 2050 (BPS dalam Cicih, 2019). Survey Penduduk antar Sensus (Supas) dalam Cicih (2019), jumlah lanjut usia Indonesia sebanyak 21,7 juta atau 8,5%. Terdiri dari lansia perempuan 11,6 juta (52,8%) dan 10,2 juta (47,2%) lanjut usia laki-laki. Penduduk usia lanjut di Jawa Tengah adalah (11,7%) termasuk dalam provinsi dengan presentase penduduk lanjut usia tertinggi.

Usia lanjut sering dikaitkan dengan seseorang yang pelupa atau mengalami penurunan fungsi kognitif. Seseorang mengalami gejala tidak mampu mengingat hal-hal yang pernah diketahui adalah hal yang wajar. Setiap orang pada usia berapapun pernah mengalaminya. Gejala lupa semakin nyata seiring bertambahnya usia. Usia lanjut dalam memproses

informasi lebih lambat dan lebih sulit menerima informasi tersebut, sehingga mudah lupa (Suardiman, 2011).

Data WHO dalam pramadita (2019) menyebutkan bahwa tahun 2015 jumlah lanjut usia yang hidup dengan gangguan kognitif di seluruh dunia diperkirakan mencapai 47.470.000, mencapai 75.630.000 pada tahun 2030 dan 135.460.000 pada tahun 2050. Gangguan fungsi kognitif sangat rentan dialami lansia berada pada rentang usia 60 tahun. Lansia pada rentang usia diatas 65 tahun sebanyak 10% dan untuk lansia pada rentang usia diatas 85 tahun sebanyak 47%. Lansia di Indonesia pada usia 60 tahun sebanyak 5% yang mengalami gangguan kognitif (Andari, 2018)

Lupa merupakan salah satu tanda terjadi penurunan dari fungsi memori. Beberapa tanda terjadinya gangguan pada memori berupa lupa informasi penting seperti janji dengan orang lain, percakapan atau kejadian yang baru terjadi. Selain memori ada juga tanda-tanda yang lain yaitu lemah dalam kemampuan berfikir seperti kesulitan dalam menemukan kata-kata, sulit mengatur atau merencanakan, kehilangan kemampuan mengenali lingkungan, tidak mampu menyampaikan pendapat (*Alzheimer Society* dalam Nurafriani, 2017).

*The U.S Departemen of Health and Human Services* dalam Sauliyusta (2016) menyatakan fungsi kognitif akan mengalami penurunan secara normal seiring dengan penambahan usia. Selain itu, ada faktor risiko yang dapat mempengaruhi penurunan fungsi kognitif yaitu keturunan dari keluarga, tingkat pendidikan, cedera otak, racun, tidak melakukan aktivitas fisik, dan penyakit kronik seperti parkinson, jantung, stroke serta diabetes. Senam otak merupakan serangkaian 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, selain itu senam otak juga

memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak. (Widianti & Proverawati, 2010).

Penerapan tersebut diperkuat dengan jurnal penelitian yang dilakukan oleh Yuliati, Nur Hidaayah tahun 2017 dengan judul “Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) terhadap Penurunan Fungsi Kognitif pada Lansia di RT 03 RW 01 Kelurahan Tandes Surabaya” yang menggunakan instrumen *MMSE (Mini Mental State Examination)* dan lansia yang berumur 60-74 tahun. Senam otak dilakukan 10-15 menit, sebanyak 2-3 kali dalam sehari dengan latihan secara teratur selama 2 minggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan senam otak (66,7%) mengalami gangguan fungsi kognitif sedang dan setelah dilakukan senam otak sebagian besar (66,7%) tidak mengalami gangguan kognitif. Senam otak dapat meningkatkan fungsi kognitif karena gerakan sederhana dalam senam otak menghasilkan stimulus yang dapat meningkatkan daya ingat dan menunda penuaan dini dalam arti menunda pikun.

Senam otak dapat meningkatkan fungsi kognitif pada lansia selain senam otak dalam penelitian lain aktivitas fisik juga dapat meningkatkan fungsi kognitif. Jurnal penelitian polan dkk (2018) dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Puskesmas Wori Kecamatan Wori Kabupaten Minahasa Utara” dalam penelitian ini aktivitas fisik juga dapat meningkatkan fungsi kognitif pada lansia. Aktivitas fisik yang dilakukan adalah seperti memasak, mencuci, menyetrika, membersihkan halaman rumah, menyapu mengepel lantai rumah dan beberapa kegiatan lainnya. Populasi penelitian ini adalah lansia lebih dari 60 tahun dengan menggunakan kuisioner MMSE dan IPAQ. Menggunakan sampel 83 responden, terdapat 54 responden yang fungsi kognitif terganggu dan 29 responden yang tidak memiliki gangguan fungsi kognitif serta 44 responden dengan aktivitas fisik yang kurang dan 39 responden yang

aktivitasnya baik. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif di wilayah kerja Puskesmas Wori.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk membuat “Buku Saku Pedoman Senam Otak pada Lansia untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif. Alasan penulis menggunakan luaran buku saku yaitu dengan media buku saku ini dapat dijadikan sebagai media belajar mandiri untuk masyarakat dan sebelumnya belum ada peneliti yang menggunakan media buku saku untuk menyampaikan pedoman pemeriksaan penurunan fungsi kognitif pada lansia dengan senam otak. Buku saku dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah buku berukuran kecil yang dapat disimpan dalam saku dan mudah dibawa kemana-mana (Ashyhari A, dkk, 2016).

Hasil luaran ini berupa buku saku yang bertujuan untuk memberikan informasi kepada pembaca atau masyarakat tentang penerapan senam otak terhadap lansia yang mengalami penurunan fungsi kognitif dan dapat diterapkan secara mandiri. Adapun manfaat bagi masyarakat yaitu buku saku ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi lansia yang mengalami penurunan fungsi kognitif, keluarga yang mempunyai anggota keluarga lansia dengan penurunan fungsi kognitif dan orang yang akan memasuki lansia.