

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Jumlah penduduk di Indonesia berada di nomor empat terbesar di dunia setelah Cina, India, dan Amerika. Meskipun jumlah lansia besar namun tetaplah menjadi kaum minoritas di lingkungannya karena akibat dari sikap sosial yang tidak menyenangkan. Selain itu faktor yang menyebabkan lansia sebagai kaum minoritas adalah usia lanjut yang merupakan periode kemunduran. Yang dimaksud periode kemunduran disini adalah terjadinya keterbatasan pada lansia diantaranya adanya perubahan fisik, psikologis, spiritual, dan psikososial

Di Indonesia jumlah penduduk lansia pada tahun 2010 sebesar 18,1 juta jiwa (7,6% dari total penduduk). Pada tahun 2014, jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia menjadi 18, 781 juta jiwa dan diperkirakan pada tahun 2025, jumlahnya akan mencapai 36 juta jiwa. Provinsi yang mempunyai jumlah penduduk lanjut usia sebanyak 7% adalah pulau Jawa. Semakin meningkatnya jumlah usia lanjut, maka lansia yang akan mengalami penurunan fungsi kognitif juga akan semakin bertambah (Depkes, 2015).

Lanjut usia (lansia) adalah bagian dari proses tumbuh kembang. Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa akhirnya menjadi tua. Menurut Surini dan Utomo dalam Lilik Ma'rifatul Azizah (2011), lanjut usia bukan suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang akan dijalani semua individu, ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan. Kejadiannya pasti akan dialami oleh semua orang yang dikaruniai usia panjang, terjadinya tidak bisa dihindari oleh siapapun namun manusia dapat berupaya untuk menghambatnya. *Aging process* (proses menua) merupakan suatu proses yang alami ditandai dengan adanya

penurunan atau perubahan kondisi fisik, psikologis maupun sosial dalam berinteraksi dengan orang lain. Proses menua akan terjadi secara terus-menerus secara alami mulai dari lahir sampai menjadi tua. Proses menua bukan suatu penyakit tetapi merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan internal dan eksternal tubuh (Azizah, 2011).

Pada umumnya warga lanjut usia dapat digolongkan menjadi kondisi menua optimal (*optimal aging*) dan menua abnormal atau patologis (*pathological aging*). Para pakar otak (*neuroscientist*) cenderung untuk lebih memperhatikan dan mengkaji mereka yang dalam keadaan menua patologis yaitu dalam keadaan abnormal, tidak sehat, dan berpenyakit. Padahal jumlahnya hanya 6-15%, sisanya yang berjumlah 85-94% dari populasi lanjut usia yang dalam keadaan sehat tidak cocok apabila dibandingkan dengan kondisi mereka yang berkelainan, berpenyakit, dan mengalami kemunduran sumber daya otak (*brain power*) (Siti Rohana, 2011).

Di lingkungan yang penuh data informasi ini orang membutuhkan peningkatan potensi dan sumber daya otak. Yang diperlukan adalah kebugaran fisik dan kebugaran otak (*brain fitness*). Orang harus mengikuti keadaan jaman, harus berpikir cepat, lebih tajam, lebih efisien, dan lebih kreatif. Orang harus belajar lebih cepat, lebih dalam, dan lebih luas, orang tidak boleh dengan mudah mengabaikan dan melupakan sesuatu. Orang yang tidak mengikuti upaya-upaya tersebut akan mengalami kemunduran sumber daya otaknya dan orang tersebut akan tersisih dari lingkungannya. Keadaan itu berlaku pula bagi mereka yang berusia setengah baya dan berusia lanjut.

Kini setelah Indonesia mengalami era pembangunan terutama setelah dilaksanakannya program peningkatan kegiatan dalam bidang kesehatan, keluarga berencana, kebersihan lingkungan, olahraga dan lain-lainnya maka apa yang menjadi harapan hidup (*life expectancy*) bangsa Indonesia menjadi meningkat sehingga angka kematian sebelum masa usia lanjut dapat diperkecil dan sebaliknya mereka yang telah melampaui usia di atas 60 tahun jumlahnya semakin besar. Pematangan jaringan yang biasanya dipakai sebagai indeks umur biologis. Hal ini dapat menerangkan, mengapa orang-orang

berumur kronologis sama mempunyai penampilan fisik dan mental berbeda. Untuk tampak awet muda, proses biologis ini yang dicegah. Dalam lanjut usia yang dianggap penting adalah usia biologik seseorang bukan usia kronologiknya, dimana sering kita melihat orang yang usia muda kelihatan sudah tua dan sebaliknya orang yang usianya tua terlihat masih segar bugar jasmaninya (Siti Rohana, 2011).

Daya ingat adalah kemampuan untuk menerima, mencekam, menyimpan dan menghadirkan kembali rangsangan/peristiwa yang pernah dialami seseorang. Pada lanjut usia, daya ingat (memory) merupakan salah satu fungsi kognitif yang seringkali paling awal mengalami penurunan. Ingatan jangka panjang (Long term memory) kurang mengalami perubahan, sedangkan ingatan jangka pendek (short term memory) atau seketika 0-10 menit memburuk (Azizah, 2011). Lansia akan kesulitan dalam mengungkapkan kembali cerita atau kejadian yang tidak begitu menarik perhatiannya dan informasi baru seperti TV dan film. Keadaan ini sering menimbulkan salah paham dalam keluarga. Oleh sebab itu dalam proses pelayanan terhadap lanjut usia, sangat perlu dibuatkan tanda-tanda atau rambu-rambu baik berupa tulisan, atau gambar untuk membantu daya ingat mereka.

Menurunnya fungsi kognitif pada susunan saraf pusat (gejala ringan adalah mudah lupa dan jika parah akan menyebabkan kepikunan) sering kali dianggap sebagai masalah biasa dan merupakan hal yang wajar terjadi pada mereka yang lanjut usia. Padahal, menurunnya kemampuan kognitif yang ditandai dengan banyak lupa merupakan salah satu gejala awal kepikunan. Kognitif adalah kemampuan pengenalan dan penafsiran seseorang terhadap lingkungannya berupa perhatian, bahasa, memori, visuospasial, dan fungsi memutuskan. Stimulasi untuk meningkatkan kemampuan otak belahan kanan perlu diberikan porsi yang memadai, berupa latihan atau permainan yang prosedurnya membutuhkan konsentrasi atau atensi, orientasi (tempat, waktu, dan situasi), memori visual (Siti Rohana, 2011).

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.

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/2001 pasal 1 ayat 2:

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

Sedangkan menurut WCPT 2007 Fisioterapi adalah:

Physical Therapy is providing services to people and populations to develop, maintain and restore maximum movement and functional ability throughout the lifespan. Physical therapy includes the provision of services in circumstances where movement and function are threatened by process of ageing or that of injury or disease.

Salah satu upaya untuk menghambat kemunduran kognitif akibat penuaan yaitu dengan melakukan gerakan olahraga atau fisik. Seseorang bukannya tidak mau bergerak karena tua, tapi menjadi tua karena tidak mau gerak. Latihan yang dapat meningkatkan potensi kerja otak yakni meningkatkan kebugaran fisik secara umum dalam bentuk melakukan senam otak (Senam Vitalisasi Otak) yaitu kegiatan yang merangsang intelektual yang bertujuan untuk mempertahankan kesehatan otak dengan melakukan gerak badan (Wahyu, 2012). Manfaat senam vitalisasi otak dapat

meningkatkan kemampuan kewaspadaan, pemusatan perhatian, daya ingat serta kemampuan eksekutif lansia.

Efek yang lain dengan senam vitalisasi otak para peserta menyatakan bisa tidur lebih nyenyak, senam ini juga dapat menjaga pikiran tetap segar sehingga para peserta dapat mempertahankan ingatan, makanya mereka tidak pikun terlebih mereka yang setiap hari latihan, otomatis sering menghafal gerakan dan otak bekerja terus secara beraturan (Siti Rohana , 2011).

Berdasarkan uraian tersebut di atas maka penulis tertarik untuk meneliti dan mengkaji lebih dalam melalui penelitian dan dipaparkan dalam skripsi dengan judul “ Pengaruh Senam Vitalisasi Otak Terhadap Daya Ingat Pada Lanjut Usia Di Posyandu Rukun Sejahtera Kedunggudel Kenep Sukoharjo ”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka permasalahan yang dapat dirumuskan oleh penulis adalah : “Apakah ada pengaruh Senam Vitalisasi Otak terhadap Daya Ingat pada Lansia Di Posyandu Lansia Guyup Rukun Lestari RW III Kenep Sukoharjo?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui pengaruh Senam Vitalisasi Otak terhadap daya ingat pada lansia.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi kemampuan daya ingat pada lansia sebelum dan sesudah Senam Vitalisasi Otak.
- b. Menganalisa pengaruh Senam Vitalisasi Otak terhadap daya ingat pada lansia.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah keilmuan peneliti di bidang penelitian, menambah pengetahuan tentang cara penelitian, menambah pengetahuan bagi peneliti dalam rangka kegiatan penelitian, dan memperoleh pengalaman dalam melakukan penelitian.

2. Bagi responden

Dapat menjadi panduan dalam melakukan Senam Vitalisasi Otak guna meningkatkan daya ingat.

3. Bagi fisioterapi

Sebagai bahan bacaan dan menambah wawasan bagi Mahasiswa khususnya dalam hal pelaksanaan Senam Vitalisasi Otak terhadap daya ingat.