

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Usia lanjut bisa di katakan sebagai proses akhir yang akan di lalui setiap manusia yang ada di dunia. Ketika seseorang sudah berada di tahap usia lanjut atau lansia, bisa diartikan seseorang sudah melewati tiga fase usia yakni usia anak, dewasa dan lanjut usia atau lansia. Pada usia ini lansia akan mengalami kemunduran dari segi fisik, kognitif dan mental (Laurensia dan Jeany, 2020).

Berdasarkan data dari WHO (*World Health Organization*) mengkategorikan lansia meliputi usia pertengahan (*middl eage*) antara 45 – 59 tahun, lanjut usia (*elderly*) antara usia 60 sampai 74, usia lanjut (*old*) usia 75 sampai 90 tahun, usia sangat tua (*very old*) yaitu usia 90 keatas. Prevelensi jumlah populasi lanjut usia atau lansia di Asia Tenggara menurut WHO adalah sekitar 8 % atau jika di jumlahkan berada pada angka 142 jiwa dan di perkirakan akan terus bertambah sebesar 3 kali lipat pada tahun 2050. Sekitar 55 juta orang di dunia menderita demensia dan penurunan fungsi kognitif dari ringan sampai ke berat, 60% tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Proporsi lansia dalam populasi meningkat di hampir setiap negara, jumlah ini diperkirakan akan terus meningkat (Riasari *et al*, 2020 ;Laurensia dan Jeany, 2020).

Pada tahun 2021 menurut Direktorat Jenderal Kependudukan dan Pencatatan Sipil atau Dukcapil, ada 30,16 juta jiwa penduduk lanjut usia di Indonesia. Kelompok ini populasinya mencapai 11,01% dari total penduduk Indonesia yang berjumlah 273,88 juta jiwa. Apabila di rincikan kembali, sebanyak 11,3 juta jiwa atau 37,48% penduduk lansia berusia 60 sampai 64 tahun. Kemudian ada 7,77 juta jiwa (25,77%) yang berusia 65 sampai 69 tahun. Setelah itu ada 5,1 juta jiwa (16,94%) yang berusia 70 sampai 74

tahun, serta 5,98 juta jiwa (19,81%) berusia di atas 75 tahun keseluruhan yang berada di Indonesia.

Data prevalensi di Indonesia tentang penurunan fungsi kognitif lansia. Kemunduran fungsi kognitif dapat berupa mudah lupa (*forgetfulness*) yaitu bentuk gangguan kognitif yang paling ringan di perkirakan di keluhkan oleh 39% lansia yang berusia 50-59 tahun, meningkat menjadi 85% pada usia lebih dari 80 tahun. Di fase ini seseorang masih bisa berfungsi normal yaitu mulai sulit mengingat kembali informasi yang telah dipelajari, tidak jarang ditemukan oleh orang setengah baya. Jika penduduk berusia lebih dari 60 tahun di Indonesia berjumlah 7% dari seluruh penduduk, maka keluhan mudah lupa tersebut atau penurunan fungsi kognitif di derita oleh sekitar 3% populasi di Indonesia (Pragholapati *et al*, 2021).

Data prevalensi lansia di Jawa Tengah dan Surakarta, tingkat populasi lansia di Jawa Tengah pada tahun 2021 yaitu mencapai angka 5,1 juta jiwa dan akan terus meningkat pada tahun selanjutnya (Kusnandar, 2021). Menurut badan statistik kota Surakarta pada tahun 2019, jumlah lansia di kota Surakarta mencapai angka 58.905 juta jiwa dengan rincian 21.711 juta jiwa. antara usia 60-64 tahun dan usia diatas 65 mencapai 37.194 juta jiwa dan data prevalensi lansia di desa Bororejo kelurahan Jagalan mencapai angka 80 jiwa, dan menurut studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada bulan Februari 2023 di kelurahan Jagalan desa Bororejo RW 5 bersama kader yang ada di desa tersebut memperoleh data jumlah lansia sebanyak 80 orang dan sekitar 1,3% atau 60 lansia mengalami penurunan fungsi kognitif sedang sampai ringan.

Perubahan mental yang akan terjadi pada lansia dapat dikaitkan dengan teori psikologis. Adanya kemunduran dari segi intelektual seperti persepsi, memori belajar serta kemampuan kognitif pada lansia yang menyebabkan mereka mengalami kesulitan dalam berinteraksi dan sulit untuk dipahami serta memahami. Kognitif bisa diartikan sebagai semua aktivitas yang berhubungan dengan mental dan emosional yang membuat seseorang

mampu menghubungkan, memahami, mengingat dan mempertimbangkan suatu peristiwa, sehingga seseorang dapat menilai, mempelajari dan mengingat suatu peristiwa atau kejadian yang dialami (Laurensia dan Jeany, 2020; Serelicouz, 2020).

Pada lansia fungsi kognitif akan mengalami kemunduran dan penurunan, sehingga para lansia akan di tandai dengan kesulitan dalam mengingat, memahami dan menilai. Hal ini dapat berakibat pada kegiatan sehari-hari seperti, mengingat tanggal dan tahun, mengingat nama seseorang dan memahami informasi yang di dapat dari orang di sekitarnya (Pragholapati *et al*, 2021).

Penatalaksanaan keperawatan pada lansia yang mengalami demensia dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi di diberikan apabila kondisi yang sangat mendesak dan terapi ini di lakukan dengan obat yang tidak membuat kinerja ginjal dan organ tubuh lainnya merasakan beban kerja yang berat. Sedangkan jika dengan terapi non farmakologi bisa di lakukan dengan berkegiatan ringan, mengkonsumsi vitamin A, C, B-kompleks dan senam otak adalah cara yang dapat di lakukan untuk merawat otak dan menjaga fungsi kognitif (Media Indonesia, 2022; Suyuti, 2019).

Senam otak merupakan cara yang paling sederhana bahkan cara ini adalah cara yang paling mudah di lakukan, karena cara ini tidak memerlukan banyak alat, tidak menggunakan terapi yang sulit dan tidak menggunakan cara berbelit belit dan mudah untuk di pahami. Terapi senam otak juga dapat di lakukan setiap saat dimanapun dan kapanpun. Karena cara yang digunakan sangat sederhana dan mudah di lakukan, sebab cara yang sulit dan *treatment* yang panjang dapat menyulitkan lansia saat melakukannya. Senam otak dapat meningkatkan fungsi otak dan fungsi kognitif karena senam otak merupakan serangkaian aktivitas sederhana yang mengkoordinasi fungsi otak melalui keterampilan gerak tangan. (Laurensia dan Jeany, 2020).

Sejumlah ahli percaya bahwa senam otak dapat membantu meningkatkan fungsi kognitif pada para lansia. Sebuah penelitian yang melibatkan 2.800 orang lansia 65 tahun senam otak memiliki kelebihan untuk menjaga daya ingat menjaga kecepatan otak dalam mengelola informasi menjaga kemampuan berfikir secara umum. Ini dimungkinkan karena senam otak dapat mencegah, atau setidaknya mengurangi, kerusakan sel-sel otak yang ditandai dengan pikun. Selain itu, senam otak juga berfungsi untuk merangsang pertumbuhan sel-sel baru pada organ tersebut. Dampak yang sama juga berlaku untuk lansia yang menderita Alzheimer maupun demensia alias pikun. Keampuhan senam otak untuk mencegah pikun dan penyakit Alzheimer ini bahkan juga sudah dibuktikan oleh penelitian. Sementara itu, penelitian tahun 2019 dalam *Open access Macedonian journal of medical sciences* mengungkapkan bahwa senam otak dapat memperbaiki kualitas tidur dan mengurangi gangguan kecemasan pada lansia (Verizarie, 2021).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada bulan Februari 2023 di desa Bororejo kepada 15 pralansia dengan menggunakan instrumen MMSE untuk mengetahui seberapa tingkat kemampuan fungsi kognitif pada pralansia, diperoleh hasil yaitu 9 pralansia mengalami penurunan kognitif ringan dengan skor 21 dan 6 pralansia mengalami penurunan fungsi kognitif sedang dengan skor 17-18. Dan sebagian besar pralansia yang berada di desa ini tidak mengetahui cara meningkatkan fungsi kognitif.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penerapan senam otak pada pralansia. Penelitian ini bertujuan mengetahui peningkatan fungsi kognitif pada pralansia di Kelurahan Jagalan Desa Bororejo RW 5 sebelum dan setelah dilakukan senam otak.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimanakah perubahan fungsi kognitif sebelum dan

sesudah di lakukan terapi senam otak pada pralansia di desa Bororejo kelurahan Jagalan ?”.

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Mampu mendeskripsikan hasil implementasi senam otak terhadap fungsi kognitif pada pralansia di desa Bororejo kelurahan Jagalan sebelum dan sesudah dilakukan penerapan senam otak.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil pengukuran fungsi kognitif pada pralansia di desa Bororejo sebelum dilakukan terapi senam otak
- b. Mendeskripsikan hasil pengukuran fungsi kognitif pada pralansia di desa Bororejo sesudah di lakukan terapi senam otak
- c. Mendeskripsikan hasil perkembangan pengukuran fungsi kognitif sebelum dan sesudah di lakukan terapi senam otak pada pralansia di desa Bororejo pada 2 responden
- d. Mendeskripsikan perbandingan hasil akhir antara 2 responden

D. Manfaat penelitian

1. Bagi masyarakat

Meningkatkan pengetahuan ilmu terhadap masyarakat umum dalam metode menjaga fungsi kognitif pada lansia setelah di lakukan terapi senam otak di masyarakat dan dapat menjadi tambahan pengetahuan yang sangat berharga bagi masyarakat.

2. Bagi Pengembang Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Penelitian ini diharap dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang penerapan senam otak dapat dijadikan mayarakat sebagai sarana untuk meningkatkan fungsi kognitif.

3. Bagi penulis

Mendapatkan pengalaman terhadap pengimplementasian riset keperawatan dalam prosedur serta pendidikan kesehatan untuk meningkatkan fungsi kognitif lansia dalam metode menjaga fungsi kognitif pralansia