

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia (Lansia) seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Lanjut usia merupakan istilah bagi seseorang yang telah memasuki periode dewasa akhir atau usia tua. Periode ini merupakan periode penutup bagirentang kehidupan seseorang, dimana terjadi kemunduran fisik dan psikologi secara bertahap (Al-Finatunni'mah, Aisyatu, 2020). Perkembangan jumlah penduduk lanjut usia di dunia, menurut perkiraan *World Health Organisation* (WHO) akan meningkat pada tahun 2025 dibandingkan tahun 1990 dibeberapa negara dunia seperti China 220%, India 242%, Thailand 337%, dan Indonesia 440% (WHO, 2020)

Berdasarkan populasi lansia di Indonesia mencapai 10,82% atau setara dengan 29,3 juta jiwa. Berdasarkan Sensus Penduduk di tahun 2017, di berbagai provinsi di Indonesia Umur Harapan Hidup (UHH) dari usia yang terendah sampai yang tertinggi yaitu DKI Jakarta (71,4 tahun), Jawa Tengah (72,7 tahun), Kalimantan Timur (72,9 tahun), dan Provinsi DIY (74,2 tahun) (BPS, 2021). Terdapat kelompok lansia di Indonesia, lansia usia 60-69 tahun dengan peresentase sebesar 63,65%, usia 70-79 tahun sebesar 27,66%, dan kelompok dengan usia 80 tahun ke atas sebesar 8,68%.

Jumlah lansia di Karanganyar di tahun 2022 yaitu lansia usia 60-64 sebanyak 36,798, usia 70-74 sebesar 25, 155 dan lansia dengan usia lebih dari 75 tahun sebesar 27, 899. Sedangkan jumlah lansia di wilayah kerja Puskesmas Tasikmadu pada tahun 2021 sebanyak 7533 dan pada tahun 2022 sebanyak 267. Meskipun terdapat penurunan jumlah lansia tidak menutup kemungkinan bahwa lansia tersebut terhindar dari proses penuaan(BPS, 2022).

Proses penuaan ini siklus kehidupan yang ditandai dengan tahapan-tahapan menurunnya berbagai fungsi organ tubuh, yang ditandai dengan semakin rentannya tubuh terhadap berbagai serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian misalnya pada sistem kardiovaskuler dan pembuluh darah, pernafasan, pencernaan, endokrinan lain sebagainya. Hal tersebut

disebabkan seiring meningkatnya usia sehingga terjadi perubahan dalam struktur dan fungsi sel, jaringan, serta sistem organ. Perubahan tersebut pada umumnya mengaruh pada kemunduran kesehatan fisik dan psikis yang pada akhirnya akan berpengaruh pada ekonomi dan sosial lansia. Sehingga secara umum akan berpengaruh pada activity of daily living.(Abdillah & Octavian,2019).

Masalah kesehatan yang meliputi kemunduran dan kelemahan pada lanjut usia yaitu perubahan fisik, kognitif, spiritual dan psikososial. Salah satu perubahan kognitif yang terjadi pada lansia yaitu perubahan memori atau daya ingat. Pada lanjut usia, daya ingat merupakan salah satu fungsi kognitif yang sering kali paling awal mengalami penurunan. Kerusakan kognitif pada lansia yang berupa penurunan daya ingat biasa disebut penyakit demensia (Octavian,2019).

Demensia atau kepikunan merupakan terjadinya penurunan pada fungsi bagian jaringan otak schinga menyebabkan adanya penurunan fungsi intelektual atau daya ingat seorang lansia, akibat hal ini terjadinya menurunnya kecakapan seseorang dalam menjalani aktivitas hidupnya sehari-hari dan tidak adanya kecakapan dalam menyelesaikan masalah (Problem Solving) yang sedang mereka hadapi, penurunan pada cara berkomunikasi dan menggunakan bahasa,lalu adanya kesulitan dalam mengendalikan emosi dalam hatinya (Umam, 2021).

Prevalensi demensia di dunia pada tahun 2015 yaitu sebanyak 48,8 juta orang dan diproyeksikan akan meningkat menjadi 74,7 juta di tahun 2030 dan 131,5 juta di tahun 2050. Di Indonesia, estimasi jumlah demensia di tahun 2015 sekitar 1,2 juta dan akan meningkat menjadi 2,3 juta di tahun 2030 dan 4,3 juta di tahun 2050 (Al-Finatunni'mah, Aisyatu, 2020) .Peningkatan presentase penyakit demensia di Indonesia antara lain 0,5% per tahun pada usia 65-69 tahun, 1 % per tahun pada usia 70-74 tahun, 2 % per tahun pada usia 75-79 tahun, 3 % per tahun pada usia 80-84 tahun dan 8 % per tahun pada usia >85 tahun

Menurut data diatas prevalensi dan insidensi demensia dapat diatasi dengan berbagai penatalaksanaan yaitu dengan farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan demensia dengan obat-obatan yang digunakan

untuk menangani demensia antara lain rivastigmin digunakan untuk terapi demensia ringan hingga menengah, donepezin dan galantamin (Hatmanti, 2019). Sedangkan terapi nonfarmakologi yang menjadi salah satu upaya untuk menghambat kemunduran kognitif akibat penuaan dan sebagai bentuk stimulasi untuk meningkatkan kemampuan otak yaitu dengan latihan senam otak. Senam otak terdiri dari serangkaian gerak sederhana yang dapat menyeimbangkan setiap bagianbagian otak, dapat menarik keluar tingkat konsentrasi otak, dan juga sebagai jalan keluar bagi bagian otak yang terhambat agar dapat berfungsi maksimal (Al-Finatunni, 2020).

Senam otak (*brain gym*) salah satu stimulasi langkah preventif untuk mengoptimalkan, merangsang fungsi otak menjadi semakin relevan pada lansia, dan memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak. Senam otak berguna untuk melatih otak. Latihan otak akan membuat otak bekerja atau aktif. Otak seseorang yang aktif (suka berpikir) akan lebih sehat secara keseluruhan dari orang yang tidak atau jarang menggunakan otaknya. Senam otak juga sangat praktis, karena bisa dilakukan dimana saja, kapan saja, dan oleh siapa saja. Porsi latihan yang tepat adalah sekitar 10-15 menit, sebanyak 2-3 kali dalam sehari. Latihan-latihan senam otak ini adalah inti dari Educational Kinesiology yang artinya adalah ilmu tentang gerakan tubuh manusia (Abdilah, 2019).

Hasil penelitian (Pangesti, 2022) menyatakan bahwa pengaruh terapi senam otak terhadap lansia yang mengalami demensia, penulisan menunjukkan senam otak pada pasien demensia sebelum melakukan senam otak. Nilai rata-rata tingkat daya ingat sebelum melakukan senam otak adalah 20 (demensia ringan). Sedangkan setelah melakukan senam otak, responden nilai rata-rata tingkat daya ingat setelah melakukan senam otak adalah 23 (demensia ringan). Oleh karena itu, keterkaitan antara senam otak pada 65 pasien demensia adalah untuk meningkatkan fungsi kognitif.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Abdillah dan Octaviani (2018), fungsi kognitif pada lansia yang secara teratur melakukan senam otak secara teratur 5 kali sehari dengan waktu 10-15 menit dapat menurunkan tingkat demensia. Penelitian ini membuktikan bahwa gerakan

senam otak (brain gym) dapat bermanfaat melancarkan aliran darah dan oksigen ke otak sehingga dapat meningkatkan konsentrasi.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Yuli Eka Yani Dan Ratna Dwi Silalahi (2018),peningkatan fungsi kognitif pada lansia setelah melakukan senam otak secara rutin selama 2 kali sehari selama 3 minggu. Senam otak (brain gym) yang memadukan dengann gerakann-gerakan ringan dengan gerakan olah tangan dan kaki dapat memberikan rangsangan pada otak kanan dan kiri. Sehingga mampu memperbaiki fungsi kognitif yang mengalami penurunan atau kerusakan.

Memberikan informasi tentang manfaat senam otak terhadap fungsi kognitif pada lansia tentunya harus memperhatikan media yang dapat memuat informasi Kesehatan tersebut secara detail. Salah satu media cetak yang dapat digunakan adalah video. Video adalah alat bantu atau media edukasi yang dapat menunjukkan kembali gerakan-gerakan, pesan-pesan dengan menggunakan efek tertentu sehingga dapat memperkokoh proses pembelajaran dan dapat menarik perhatian penonton. Media video mengandalkan pendengaran dan penglihatan dari sasaran, dimana penggunaan audiovisual melibatkan semua alat indera, sehingga semakin banyak alat indera yang terlibat untuk menerima dan mengolah informasi, semakin besar kemungkinan isi informasi tersebut dapat dimengerti dan dipertahankan dalam ingatan, dan dengan efek gambar yang bergerak dan efek suara dapat memudahkan audiens memahami isi berita sehingga dapat menambah pengetahuan (Sabarudin, 2020).

Target luaran yang ingin dicapai adalah video ini dapat bermanfaat untuk lansia, tenaga Kesehatan dan mahasiswa dan mahasiswi. Langkah ini menjadi tujuan pembuatan media video agar menjadi solusi yang bagus untuk meningkatkan pengetahuan dan kognitif lansia dengan dimensia, meningkatkan pengetahuan mahasiswa dan tenaga Kesehatan dalam melakukan pencegahan penurunan kognitif lansia . Video ini dilengkapi berbagai gerakan dalam meningkatkan kognitif lansia dengan dimensia.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara kepada 10 lansia di desa Ngijo pada tanggal 10 Juni 2023 didapatkan data bahwa 10 lansia mengalami penurunan fungsi kognitif. Pada saat di ajukan beberapa pertanyaan 6 lansia dapat menjawab dengan benar untuk beberapa pertanyaan dan 4 lansia menjawab pertanyaan dengan bantuan. Dari hasil wawancara terdapat 2 lansia yang pernah menerapkan gerakan senam otak dan sisanya belum pernah atau belum paham dengan senam otak. Berdasarkan uraian tentang kasus penurunan fungsi kognitif, maka peneliti KIE yang berjudul "Senam Otak Untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif Lansia Yang Mengalami Demensia Melalui Video Di Desa Ngijo Kabupaten Karanganyar"