

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia atau lebih dikenal dengan lansia merupakan suatu proses akhir yang dialami seseorang secara alami yang telah berhasil melewati tahapan usia yaitu usia anak, usia dewasa, dan usia lanjut usia (Kartolo dan Rantung, 2020). Lansia merupakan usia seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas dan memasuki tahapan akhir fase kehidupannya (Raudhoh dan Pramudiani, 2021). Jumlah populasi lansia di dunia terus mengalami peningkatan signifikan. *World Health Organization WHO* (2022) memperkirakan bahwa jumlah penduduk dunia yang berusia lebih dari 60 tahun akan meningkat dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 2,1 miliar pada tahun 2050. Berdasarkan Badan Pusat Statistik (2021) komposisi penduduk lansia mencakup 65,56% usia lanjut (*elderly*), 26,76% usia tua (*old*), dan 7,69% usia sangat tua (*very old*) serta peningkatan jumlah lansia ini membawa implikasi yang luas, terutama dalam hal kesehatan, di mana berbagai perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi seiring bertambahnya usia menjadi perhatian utama.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah (2023), proyeksi penduduk Kab/Kota Provinsi Jawa Tengah proporsi lansia di Jawa Tengah terus mengalami peningkatan. Jumlah lansia sebanyak 4,65 juta jiwa pada tahun 2021 dan meningkat naik 0,43% di tahun 2022. Jumlah lansia di Kota Surakarta sebanyak 71.487 jiwa pada tahun 2022 (Badan Pusat Statistik, 2021).

Tingginya jumlah lansia di Indonesia khususnya di Surakarta perlu menjadi perhatian khusus mengingat lansia mengalami penurunan fungsi organ tubuh secara sistemik meliputi : penurunan fungsi ginjal, fungsi jantung, mata, maupun fungsi kognitif (Salsabila, 2024).

Fungsi kognitif ialah salah satu aspek yang sangat terpengaruh oleh penuaan. Gangguan kognitif pada lansia merupakan masalah global, dengan prevalensi mencapai 65,6 juta jiwa di seluruh dunia (WHO, 2022), sedangkan di Indonesia jumlah lansia yang mengalami gangguan kognitif dilaporkan

mencapai 121 juta jiwa. Gangguan kognitif mencakup berbagai manifestasi, termasuk kesulitan berpikir, hilangnya ingatan episodik, amnesia, kesulitan dalam memecahkan masalah, dan emosi yang labil. Kondisi ini tidak hanya mempengaruhi kualitas hidup lansia tetapi juga menambah beban bagi keluarga dan sistem perawatan kesehatan (Muyassaroh, 2021).

Pencegahan penurunan kognitif didapatkan dari terapi farmakologis yaitu berupa obat-obatan dan terapi non-farmakologis seperti aktivitas fisik, aktivitas mental, dan aktivitas sosial (Siska dan Royani, 2024). Salah satu terapi non-farmakologis untuk mencegah terjadinya penurunan kognitif yaitu intervensi yang mencakup *Cognitive Rehabilitation Therapy* (CRT), salah satunya terapi aktivitas seperti senam otak (Widiyono *et al.*, 2022).

Senam otak termasuk dalam senam yang ringan karena bisa dilakukan oleh siapapun termasuk lansia. Senam otak merupakan gabungan beberapa gerakan sederhana yang digunakan untuk menjaga keseimbangan kinerja antara otak kanan dan kiri agar tetap optimal (Pratidina *et al.*, 2023). Penelitian Widari *et al.*, (2022) bahwa senam otak dapat meningkatkan fungsi kognitif pada lansia, dari 7 orang yang mengalami fungsi kognitif berat menjadi 2 orang yang mengalami fungsi kognitif berat. Penelitian Augusta *et al.*, (2021) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara senam otak terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia. Penelitian serupa Suminar dan Sari (2023) hasil menunjukkan terdapat perbedaan fungsi kognitif antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Berdasarkan studi pendahuluan tahun 2025 di Puskesmas Ngoresan wilayah Kelurahan Jebres terdapat lansia yang berumur lebih dari 60 tahun laki-laki sebanyak 1881 orang dan perempuan sebanyak 2330 orang, sedangkan umur lebih dari 70 tahun laki-laki sebanyak 552 orang dan perempuan sebanyak 752 orang. Jumlah lansia di RW 07 Desa Petoran terdapat 103 orang sedangkan yang aktif dalam kegiatan posyandu lansia hanya 90 orang, untuk di RT 01 sendiri terdapat 36 orang lansia. Berdasarkan dari pengkajian MMSE (*Mini Mental Stase Examination*) yang dilakukan terdapat 6 orang lansia yang mengalami gangguan fungsi kognitif skoring <20 dan 30 lansia lainnya tidak

mengalami gangguan kognitif. Enam responden tersebut mengatakan belum pernah melakukan senam otak untuk meningkatkan fungsi kognitif.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas penulis tertarik untuk memberikan “Penerapan Senam Otak dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif pada Lansia di Kampung Petoran RT 01 RW 07 Kelurahan Jebres Kecamatan Jebres Kota Surakarta”.

B. Rumusan Masalah

“Bagaimana Efektifitas Penerapan Senam Otak dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif pada Lansia di Kampung Petoran RT 01 RW 07 Kelurahan Jebres Kecamatan Jebres Kota Surakarta?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh penerapan senam otak terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia di Kampung Petoran RT 01 RW 07 Kelurahan Jebres Kecamatan Jebres Kota Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil pengukuran fungsi kognitif pada lansia sebelum penerapan senam otak terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia di Kampung Petoran RT 01 RW 07 Kelurahan Jebres Kecamatan Jebres Kota Surakarta.
- b. Mendeskripsikan hasil pengukuran fungsi kognitif pada lansia setelah penerapan senam otak terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia di Kampung Petoran RT 01 RW 07 Kelurahan Jebres Kecamatan Jebres Kota Surakarta.
- c. Mendeskripsikan perbandingan hasil akhir antara 2 responden

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi :

1. Bagi Responden

Membantu meningkatkan fungsi kognitif dan sebagai terapi non farmakologis yang fleksibel.

2. Bagi Institusi

Bahan referensi bagi penelitian selanjutnya dalam riset penelitian yang berkaitan dengan penerapan senam otak dalam meningkatkan fungsi kognitif.

3. Bagi Dinas Kesehatan

Bentuk kreatifitas kader dalam pelayanan posyandu lansia dan pengaplikasian senam otak kepada lansia yang ada di posyandu lansia.

4. Bagi Penulis

Menambah wawasan dan pengetahuan serta pengalaman dalam melaksanakan penerapan di tatanan pelayanan keperawatan, khususnya penelitian tentang pelaksanaan senam otak dalam meningkatkan fungsi kognitif pada lansia.