

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Hardywinoto dan Setiabudhi dalam Sunaryo *et al* (2016) lanjut usia (lansia) adalah kelompok manusia yang berusia 60 tahun keatas. Lansia merupakan fase kehidupan yang akan dialami oleh setiap manusia. Ciri fisik yang terlihat diantaranya kulit yang keriput, berkurangnya fungsi telinga dan mata, cepat merasa lelah, rambut menipis dan memutih, serta berkurangnya daya tahan tubuh (Badan Pusat Statistik, 2014).

Perserikatan Bangsa-bangsa (PBB) tentang *World Population Ageing*, memperkirakan pada tahun 2015 terdapat 901 juta jiwa penduduk lansia di dunia. Jumlah tersebut diproyeksikan terus meningkat mencapai 2 (dua) miliar jiwa pada tahun 2050 (UN, 2015). Seperti halnya yang terjadi di negara-negara di dunia, Indonesia juga mengalami penuaan penduduk. Tahun 2018 persentase lansia mencapai 9,27 persen lansia atau sekitar 24,49 juta orang Tahun 2019, jumlah lansia Indonesia diproyeksikan akan meningkat menjadi 27,5 juta atau 10,3%, tahun 2020 diprediksi jumlah lansia sebesar 28,8 juta (11,34%) dengan usia harapan hidup 71,1 tahun (Aini, 2016). Lansia mencapai 57 juta jiwa atau 17,9 % pada tahun 2045 (BPS, 2018).

Perlu diwaspadai adanya peningkatan penyakit yang berhubungan dengan proses degeneratif diantaranya gangguan fungsi kognitif. Fungsi kognitif adalah kemampuan seseorang dalam menerima, mengolah, menyimpan dan menggunakan kembali semua masukan sensorik secara baik. Mudah lupa (*forgetfulness*) merupakan salah satu kemunduran fungsi kognitif yang dialami oleh lansia (Sylvia dan Sutanto, 2017). Perubahan kognitif pada lansia menyebabkan terjadi penurunan fungsi sel otak, yang menimbulkan penurunan daya ingat jangka pendek, sulit berkonsentrasi, melambatnya proses informasi sehingga dapat mengakibatkan kesulitan berkomunikasi (Agustia *et al.*, 2014).

Faktor resiko yang sering menyebabkan lanjut usia terkena gangguan kognitif adalah: usia, riwayat keluarga, jenis kelamin, depresi dan penyakit penyerta (Aini dan Widya, 2016). Hipertensi, diabetes melitus, merokok, dan

inflamasi merupakan beberapa penyakit penyerta penyebab fungsi kognitif mengalami penurunan (Kandou dan Pandean, 2016).

Data WHO (*World Health Organization*) menyebutkan bahwa tahun 2015 jumlah lanjut usia 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. Salah satu gangguan kognitif yang paling sering terjadi pada lansia yaitu demensia (Pramadita *et al.*, 2019), di Indonesia jumlah penyandang demensia sebanyak satu juta pada tahun 2013 (Insani dan Ari, 2019).

Kemunduran kognitif dapat diperlambat dengan berbagai intervensi salah satunya aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang dapat dilakukan meliputi latihan kelenturan (*flexibility exercise*), latihan kekuatan dengan tahanan (*strength atau resistance exercise*) dan latihan aerobik (*aerobic exercise*). Sebagian kasus, kombinasi dari bentuk aktivitas yang berbeda dalam beberapa intervensi bisa menjadi sebuah pendekatan untuk meningkatkan domain kognitif dari lansia (Hapsari, 2018).

Senam vitalisasi otak merupakan senam yang di desain untuk lansia karena gerakan-gerakan dalam senam vitalisasi otak disesuaikan dengan irama pernafasan sehingga tidak meningkatkan frekuensi jantung dan tekanan darah, sekaligus melibatkan emosi dan jiwa. Senam vitalisasi otak mampu mempertahankan kebugaran otak bahkan meningkatkan kemampuan fungsi kognitif lansia (Sari *et al.*, 2016).

Resistance exercise merupakan suatu latihan yang dapat meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak sehingga meningkatnya fungsi kognitif (Hapsari, 2018). Menurut Kusumowardani dan Wahyuni (2017) selain memberikan manfaat jasmani, latihan fisik juga berperan dalam kesehatan mental dan kognitif untuk menurunkan ketegangan dan kelelahan pikiran, meningkatkan motivasi, memberikan perasaan keberhasilan meningkatkan kegembiraan, dan kehidupan sosial yang lebih baik.

Melihat tingginya angka gangguan fungsi kognitif di Indonesia maka diperlukan suatu intervensi untuk melatih fungsi kognitif lansia agar tidak mengalami penurunan, oleh karena itu dibutuhkan Komunikasi, Informasi

dan Edukasi (KIE) berupa *booklet* yang diharapkan dapat meningkatkan wawasan dan pengetahuan tenaga kesehatan fisioterapi mengenai senam vitalisasi otak dan *resistance exercise* dalam meningkatkan fungsi kognitif pada lansia. Media *booklet* dipilih karena dianggap efektif dalam menyampaikan informasi dengan bentuknya yang praktis mudah dibawa kemana-mana dan memuat isi yang singkat dan jelas, selain itu dalam *booklet* juga memuat ilustrasi gambar yang menambah daya tarik seseorang untuk membacanya.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk membuat media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) berupa *booklet* yang ber judul “Senam Vitalisasi Otak Dan *Resistance Exercise* Untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif Pada Lansia”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka penulis ingin membuat *booklet* tentang “Senam Vitalisasi Otak dan *Resistance Exercise* untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif Lansia”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Sebagai media informasi serta menjadi acuan dalam melakukan senam vitalisasi otak dan *resistance exercise* untuk meningkatkan fungsi kognitif lansia.

2. Tujuan khusus

- a. Menyampaikan informasi kepada masyarakat khususnya lansia, tenaga medis khususnya fisioterapi dan mahasiswa fisioterapi tentang intervensi senam vitalisasi otak dan *resistance exercise* untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia.
- b. Memudahkan masyarakat khususnya lansia dalam melakukan senam vitalisasi otak dan *resistance exercise* untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penulis adalah :

Diharapkan dapat digunakan sebagai media promotif dan preventif kepada masyarakat khususnya lansia, tenaga kesehatan khususnya fisioterapi dan mahasiswa fisioterapi mengenai intervensi yang diberikan untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia yang dapat dijadikan sebagai bahan referensi latihan yang terpercaya.

E. Keutamaan

1. Menarik minat masyarakat khususnya lansia, tenaga kesehatan fisioterapi sekaligus mahasiswa fisioterapi dalam menerima informasi kesehatan yang dikemas dalam media cetak *booklet* dengan desain dan ilustrasi yang jelas dan menarik untuk dibaca.
2. Media cetak *booklet* ini sebelumnya belum ada yang membuat dengan tema ilmu kesehatan sebagai media promotif dalam mengatasi gangguan fungsi kognitif pada lansia.
3. Media cetak ini memiliki bentuk yang praktis dengan isi yang lengkap dan sumber akurat sehingga dapat dijadikan acuan dalam mengatasi gangguan fungsi kognitif pada lansia.

F. Luaran Penelitian

Luaran yang dipilih yaitu media komunikasi informasi dan edukasi (KIE) berupa *booklet* dengan judul senam vitalisasi otak dan *resistance exercise* untuk meningkatkan fungsi kognitif lansia.

