

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Manusia tumbuh dan berkembang dari bayi, anak-anak, remaja, dewasa hingga lanjut usia. Lanjut usia (lansia) adalah suatu proses tumbuh kembang. Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Lansia merupakan proses alami yang semua orang mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup yang terakhir bagi manusia. Dimasa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap (Azizah, 2011). Menurut WHO menggolongkan lansia berdasarkan usia kronologis atau biologis menjadi 4 kelompok yaitu usia pertengahan (*middle age*) antara usia 40 sampai 59 tahun, lansia (*elderly*) berusia antara 60 dan 74 tahun, lanjut usia tua (*old*) usia 75-90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun.

Diseluruh dunia, jumlah lansia diperkirakan lebih dari 625 juta jiwa, pada tahun 2025, lansia akan mencapai 1.2 milyar, sedangkan di Indonesia jumlah penduduk lansia pada tahun 2014 lansia yang berusia 50-59 sebesar 79,57% dan lansia berusia 60-69 sebesar 60,93% dari jumlah tersebut, pada tahun 2014, jumlah penduduk lansia yang tinggal di perkotaan sebesar 11,40 % dan yang tinggal di perdesaan sebesar 14,09 %. Di provinsi Jawa Tengah jumlah lansia usia 50-54 sebesar 7,01%, usia 55-59 sebesar 6,14 % dan usia 60-69 sebanyak 6,05% (BPS, 2013). Menurut data statistik tahun 2010 jumlah lansia di kabupaten Karanganyar sebanyak 75. 641 dan di kecamatan Jaten 5.824 (BPS Karanganyar, 2011).

Semakin bertambahnya umur manusia, terjadi proses penuaan secara degeneratif yang akan berdampak pada perubahan-perubahan pada diri manusia. Salah satunya perubahan yang terjadi pada perempuan yaitu *menopause*. *Menopause* adalah proses alami yang terjadi pada perempuan yang beranjak tua, Sebagian besar perempuan mulai mengalami gejala *pre menopause* pada usia 40-an dan puncaknya tercapai pada usia 50 tahun yaitu

terjadinya masa *menopause* seorang perempuan yang tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan maka sudah dapat dikatakan memasuki masa *menopaus* (Leni *et al*, 2013). *Menopause* berdampak pada berbagai masalah kesehatan tubuh salah satunya adalah gangguan fungsi otak, dikarenakan terjadinya penurunan pada perempuan yang telah mengalami masa *menopause* terjadi perubahan struktur otak. Perubahan yang terjadi yaitu perubahan pada bagian putih otak yang sebagian besar terdiri dari *myelin* yaitu suatu bagian dari sistem otak yang berperan dalam mengirimkan sinyal-sinyal antar saraf (Etika, 2017).

Masalah tersebut berpengaruh besar pada perubahan pada proses kemunduran fungsi kognitif pada lansia juga disertai dengan kemunduran fungsi motorik yaitu terjadi penurunan kekuatan dan kontraksi otot, elastisitas dan fleksibilitas otot, penurunan fungsi *propioceptif* serta kecepatan, gangguan sistem vestibular, visual dan waktu reaksi, akibat dari perubahan tersebut mengakibatkan terjadinya penurunan kemampuan dalam mempertahankan keseimbangan tubuh pada lansia sehingga menyebabkan terganggunya mobilitas fisik dan aktivitas fungsional serta resiko jatuh pada lansia meningkat (Rohana, 2011).

Perubahan yang terjadi selain itu adalah penurunan pada fungsi sensomotorik atau penurunan persepsi sensori dan respon motorik. Penurunan sistem susunan saraf yang mengalami perubahan pada anatomi dan atrofi yang progresif pada serabut saraf lansia (Azizah, 2011). Dampak dari perubahan tersebut yaitu terjadinya penurunan aktivitas fungsional seperti jalan, bangun dari tempat tidur dan memakai baju yang memerlukan respon motorik kasar dan halus atau kombinasi keduanya serta gerakan yang terkoordinasi atau koordinasi gerak. Koordinasi gerak adalah fungsi harmonis bagian tubuh yang melibatkan pergerakan, termasuk gerakan motorik kasar, gerakan motorik halus dan perencanaan motorik atau *motor planning* (Medicaldictionary, 2009).

Hasil penelitian bahwa fungsi kognitif pada lansia yang melakukan *Brain Gym* dapat meningkatkan fungsi kognitif sebanyak 4,41 poin dari fungsi kognitif awal. Menurut peneliti, hal ini membuktikan bahwa gerakan *Brain*

Gym dapat bermanfaat dalam melancarkan aliran darah dan oksigen ke otak sehingga dapat meningkatkan koordinasi dan konsentrasi, menjernihkan pikiran, menjaga badan tetap rileks dan mengurangi kelelahan mental (Guslinda, *et al.*,2013).

Fisioterapi merupakan salah satu profesi kesehatan, fisioterapi mempunyai peranan penting dalam penanganan peningkatan kualitas hidup pada lansia (Rohana, 2011). Salah satu upaya yang dapat dilakukan fisioterapi dalam mengatasi penurunan fungsi sensomotorik seperti, penurunan fungsi koordinasi gerak pada lansia dengan melakukan gerakan olahraga seperti *Brain Gym*. *Brain Gym* atau senam otak adalah gerakan sederhana dengan menggunakan keseluruhan otak karena merupakan penyesuaian dengan tuntutan sehari-hari selain itu *Brain Gym* suatu metode pencegahan dan penyembuhan penyakit yang sangat sederhana, efektif, alami dan murah (Eliasa, 2007).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di posyandu Lestari Idaman Karanganyar, pada 7 lansia yang ada di posyandu tersebut mengalami penurunan koordinasi gerak yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari seperti berjalan sering tersandung, kikuk saat berjalan ataupun menaiki tangga selain itu terjadinya penurunan keterampilan gerakan tangan sering salah memasang kancing baju, kesulitan menulis, membuka tutup toples ataupun botol dari kejadian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa penurunan koordinasi gerak dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Sehingga dari penjelasan tersebut penulis tertarik untuk mengangkat judul Skripsi “Pengaruh Pemberian *Brain Gym* terhadap Peningkatan Koordinasi Gerak pada Lansia di Posyandu Lansia Lestari Idaman Pulosari Jaten Karanganyar”.

B. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat disimpulkan rumusan masalah sebagai berikut : “Apakah ada pengaruh pemberian *Brain Gym* terhadap peningkatan koordinasi gerak pada lansia”

C. TUJUAN PENELITIAN

Dari rumusan masalah diatas, maka diperoleh tujuan sebagai berikut:

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh *Brain Gym* terhadap peningkatan koordinasi gerak pada kelompok lansia di Posyandu Lansia Lestari Idaman Pulosari Jaten Karanganyar.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kondisi koordinasi gerak pada lansia sebelum diberikan *Brain Gym*.
- b. Mengetahui pengaruh peningkatan koordinasi gerak pada lansia setelah diberikan *Brain Gym*.
- c. Mengetahui perbandingan sebelum dan sesudah melakukan *Brain Gym* pada peningkatan koordinasi gerak lansia.

D. MANFAAT PENELITIAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Institusi

- a. Menambah khasanah ilmu pengetahuan dalam bidang Fisioterapi kesehatan lansia.
- b. Memberikan bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.

2. Fisioterapis

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi pertimbangan teman sejawat terkait program *Brain Gym* terhadap peningkatan koordinasi gerak lansia.

3. Peneliti

Memberikan pengalaman kepada penulis dalam proses penelitian pengaruh *Brain Gym* terhadap peningkatan koordinasi gerak pada lansia.