

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Beberapa orang menua dengan anggun, penuh energi serta vitalitas hingga mencapai usia 80-an dan 90-an. Tetapi beberapa lansia lainnya bahkan telah memasuki usia 60-an. Umur panjang seringkali dikaitkan dengan kemampuan untuk meningkatkan metabolisme dan respon seseorang terhadap stress. Selain itu, beberapa menunjukkan penurunan fungsi kognitif yang signifikan seiring bertambahnya usia, sementara yang lain tetap tajam dan memiliki kemampuan berpikir yang baik. Namun, ada juga lansia yang lemah karena banyaknya kerugian yang dialami seiring bertambahnya umur, yang lain pulih dan membawa harapan dan makna meskipun mengalami kerugian (Sitanggang, 2021).

Lanjut usia menurut UU No. 13 Tahun 1998 merupakan seseorang yang sudah mencapai umur 60 tahun ke atas. Seiring dengan meningkatnya derajat kesehatan dan kesejahteraan penduduk berpengaruh pada angka harapan hidup di Indonesia (Kemenkes, 2013). Jika dilihat dari kelompok umur, sebagian besar lansia di Indonesia masuk dalam kategori lansia muda yaitu pada rentan umur 60-69 tahun dengan persentase sebesar 63,65%, diikuti oleh lansia madya dengan rentan umur 70-79 tahun dengan presentasi 27,66%, dan lansia tua dengan rentan umur 80 keatas dengan persentase 8,68 %. Berdasarkan Susenas Maret 2021, terdapat delapan provinsi yang termasuk dalam fase struktur tua karena persentase penduduk lansia sudah melebihi 10%. Delapan provinsi ini meliputi Daerah Istimewa Yogyakarta (15,52 persen), Jawa Timur (14,53 persen), Jawa Tengah (14,17 persen), Sulawesi Utara (12, 74 persen), Bali (12,71 persen), Sulawesi selatan (11,24 persen), Lampung (10,22 persen) dan Jawa Barat (10,18 persen) (Statistik Penduduk Lanjut Usia, 2021).

Demensia merupakan penyakit tidak menular yang banyak diderita oleh para lansia yang merupakan suatu kemunduran dari fungsi kognitif yang cukup berat sehingga menimbulkan gangguan pada kegiatan keseharian serta aktivitas sosialnya yang berawal dari memori yang mundur atau pelupa. Lansia sangat berkaitan erat dengan demensia. Fungsi kognitif adalah modal utama manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kehilangan kemampuan fungsi kognitif menyebabkan manusia kehilangan kemampuan untuk berinteraksi. Kerusakan fungsi kognitif dapat terjadi akibat dari kerusakan struktur otak atau fungsi otak yang terjadi karena penyakit-penyakit saraf dalam siklus kehidupan (*lifespan*) menurut Mayza (2014) dalam Suryantika (2019).

Pada tahun 2015 akan terdapat 9,9 kasus baru demensia. Jumlah kejadian akan meningkat, dengan demensia terjadi setiap 3 detiknya. Sepanjang tahun 2015, 46,8 juta orang di seluruh dunia mengalami demensia. Angka ini akan berlipat ganda pada tahun 2020 dan diperkirakan pada tahun 2030 akan mencapai 74,7 juta orang mengalami demensia. Pada tahun 2050 jumlah ini akan meningkat menjadi 131,5 juta orang yang mengalami demensia (*World Alzheimer Report, 2015*).

Pada tahun 2015, Asia Timur adalah wilayah dunia dengan penderita demensia terbanyak (9,8 juta), diikuti oleh Eropa Barat (7,4 juta). Diikuti oleh Asia Selatan dengan 5,1 juta dan Amerika Utara dengan 4,8 juta. Di Tingkat negara, 10 negara dengan penderita demensia terbanyak pada tahun 2015 : Cina (9,5 juta), Amerika Serikat (4,2 juta), India (4,1 juta), Jepang (3,1 juta), Brazil (1,6 juta), Jerman (1,6 juta), Rusia (1,3 juta), Italia (1,2 juta), Indonesia (1,2 juta), dan Prancis (1,2 juta). Indonesia menempati urutan ke sembilan dalam 10 besar negara dengan *demensia* terbanyak (*World Alzheimer Report, 2015*).

Di Indonesia pada tahun 2010, prevalensi demensia yang terjadi pada lansia dengan usia 65 tahun sebanyak 5% dari total lansia. Kemudian nilainya meningkat menjadi 20% yang terjadi pada lansia dengan usia 85 tahun keatas. Peningkatan prevalensi demensia di Indonesia 0,5 % per tahunnya pada umur 65-69 tahun, 1 %

per tahun pada umur 70-75 tahun, 2 % per tahun pada umur 75-79 tahun, 3 % per tahun pada umur 80-84 tahun dan 8 % pada umur 85 tahun ke atas (Al-Finatunni'mah, 2020).

Penelitian yang dilakukan Suryatika (2019) tentang penerapan senam otak sehingga fungsi kognitif lansia dapat berjalan dengan efektif kembali dengan demensia. Diperoleh hasil bahwa tiap responden dihasilkan rerata peningkatan fungsi kognitif sebanyak 1,7 yang dapat menunjukkan bahwa senam otak memiliki efektivitas peningkatan fungsi kognitif pada lansia dengan demensia. Lansia yang menderita Demensia dapat menjalani latihan senam otak dengan efektif serta teratur dan tidak merasa puas meskipun sudah ada peningkatan fungsi kognitif sehingga kualitas hidup dan produktivitas juga meningkat.

Al-Finatunni'mah dalam penelitiannya tahun 2020 yang meneliti mengenai pelaksanaan senam otak untuk peningkatan fungsi kognitif pada lansia dengan demensia dalam 1 minggu selama 15 menit setiap sesinya. Dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya senam otak dapat meningkatkan fungsi kognitif pada lansia dengan demensia. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan skor MMSE dengan kisaran 0-16. Senam otak dapat dilakukan secara teratur bagi lansia agar peningkatan fungsi kognitif bisa terjadi secara optimal.

Penelitian yang dilakukan Ningrum (2018), diperoleh hasil bahwa nilai rerata pretest dari keseluruhan peserta didik yakni sebesar 60 menunjukkan bahwa kemampuan yang dimiliki anak untuk menulis berada di tingkat sedang sedangkan nilai post-test mendapatkan kategori yang tinggi. Penelitian tersebut berkenaan dengan penerapan senam otak pada anak penderita tuna grahita.

Tindaon (2018) memperoleh hasil bahwa pengetahuan meningkat dengan adanya metode leaflet dengan rata-rata sebesar 7,33 sedangkan penggunaan video mampu meningkatkan kemampuan menjadi 8,40. Sehingga disimpulkan bahwa media video memiliki efektivitas yang lebih tinggi untuk merubah pengetahuan dari

Leaflet, hal ini dikarenakan terdapat gabungan suara dan gambar yang bergerak secara terarah sehingga informasi yang hendak tersampaikan lebih mudah.

Dari paparan berikut maka dibutuhkan pendidikan kesehatan bagi lansia yang bertujuan untuk menurunkan tingkat demensia dan meningkatkan fungsi kognitif pada lansia. Penggunaan video pada kegiatan senam otak bukan hanya sekadar alat untuk membantu akan tetapi lebih kepada pembawa informasi sehingga pentingnya senam otak untuk menurunkan tingkat demensia dan meningkatkan fungsi kognitif, karena dalam proses pemberiannya lansia tidak hanya mendapatkan pengetahuan tentang senam otak, akan tetapi secara langsung dan jelas berkenaan dengan tahapan untuk melaksanakan senam melalui video tersebut.

B. TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN

Tujuan penelitian ini membuat media edukasi berupa video untuk menjawab masalah yang sudah dipaparkan diatas. Penggunaan video senam otak dirasa efektif dalam meningkatkan fungsi kognitif pada lansia yang menderita demensia. Manfaat dari penelitian ini lansia bisa menambah pengetahuan dan informasi tentang senam otak, memperlambat kepikunan, menghilangkan stress, meningkatkan konsentrasi dan membuat emosi jadi lebih tenang.