

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Masalah lansia yang kerap diabaikan adalah masalah yang berkaitan dengan kognitif. Diperkirakan bahwa pada tahun 2015 jumlah lansia yang hidup dengan gangguan kognitif di tingkat dunia diperkirakan mencapai 47.470.000, pada tahun 2030 diperkirakan akan mencapai 75.630.000 dan 135.460.000 pada tahun 2050. Seperti penelitian yang dilakukan di Negara Inggris dengan jumlah responden 10.255 orang lansia diatas 75 tahun, menunjukkan bahwa 55% lansia mengalami gangguan fisik berupa gangguan sendi 50% dari responden yang mengalami keseimbangan berdiri, 45% mengalami gangguan fungsi kognitif pada susunan saraf pusat, 35% pada penglihatan, 35% pada pendengaran, 20% mengalami kelainan jantung, 20% ditemukan sesak napas, serta gangguan miksi atau ngompol sebesar 10%. Dari beberapa gangguan yang terjadi pada dapat mengakibatkan terganggunya atau menurunnya kualitas hidup lansia. Kemunduran yang paling banyak ditemukan adalah penurunan kemampuan daya ingat (Pramadita *et al.*, 2019). Prevalensi penduduk yang berumur 60 tahun ke atas tahun 2015-2035 di Indonesia sebanyak 8,49% pada tahun 2015, tahun 2020 dengan 9,99%, tahun 2025 dengan 11,83%, tahun 2030 dengan 13,82%, dan tahun 2035 dengan 15,77% (Kemenkes RI, 2020).

Data dari *World Health Organization* (WHO), jumlah populasi lanjut usia (lansia) di Asia Tenggara adalah sebesar 8% atau sekitar 142 jiwa. Diperkirakan populasi lansia akan mengalami peningkatan sebesar 3 kali lipat pada tahun 2050. Jumlah lansia pada tahun 2020 diperkirakan akan mencapai 28.800.000 jiwa atau 11,34% dari total populasi. Indikator berhasilnya pembangunan di Indonesia dapat dilihat dari adanya peningkatan Angka Harapan Hidup (AHH). Pada tahun 2014 AHH penduduk berjenis kelamin perempuan adalah 72,6% dan AHH penduduk berjenis kelamin laki-laki adalah 68,7%. Hal ini dapat mengakibatkan terjadinya peningkatan jumlah penduduk lansia menjadi 18,781 juta jiwa, dan hal tersebut diperkirakan akan terjadi pada tahun 2025 dengan jumlah penduduk lansia mencapai 36 juta jiwa (Kartolo dan Rantung, 2020).

Populasi lanjut usia semakin meningkat jumlahnya, hal tersebut merupakan kejadian yang tidak bisa dihindari. Semakin tinggi populasi lansia, maka akan semakin banyak lansia yang membutuhkan perawatan. Populasi di dunia semakin menua dengan cepat, diantara tahun 2000-2050 proporsi dari populasi dunia yang berumur 60 tahun ke atas diperkirakan meningkat dari 605 juta sampai dua miliar dalam periode yang sama. Presentase penduduk lansia di Provinsi Jawa Tengah terus mengalami peningkatan, yaitu 13,49 persen pada tahun 2019 menjadi 13,87 persen pada tahun 2020. Lansia laki-laki jauh lebih besar dibandingkan dengan lansia perempuan, yaitu 67,15 persen berbanding 42,36 persen. Lansia di Jawa Tengah yang berperan sebagai pencari nafkah 53,91 persen sebagai pekerja dan 59,56 persen sebagai kepala rumah tangga. Hal ini mengindikasikan bahwa peran lansia dalam rumah tangga sebenarnya masih besar (BPS, 2020).

Jumlah penduduk lansia di Kota Surakarta sebanyak 56.697 orang penduduk, mayoritas berumur 60 tahun ke atas. Jumlah itu sekitar 10,9% dari total penduduk yang berjumlah 516.102 jiwa, maka dalam kurun waktu 5-10 tahun mendatang, Penduduk lansia akan bertambah kurang lebih 100.000 jiwa yang berusia 45-59 tahun. Ini artinya, Kota Surakarta akan mempunyai populasi penduduk lansia yang sangat besar yang berpotensi memicu masalah-masalah lansia (*ageism*) yang serius. (BPS, 2018).

Data prevalensi di Indonesia penurunan fungsi kognitif lansia rentan pada usia 65 tahun sekitar 5% dari populasi lansia dan akan meningkat menjadi 20% pada usia 85 tahun ke atas. Menurut ketua Asosiasi Psikogeriatri Indonesia, pada umumnya lansia akan mudah mengalami lupa dan 30% mengalami gangguan memori terjadi pada usia 50-59 tahun, 35-39% terjadi pada usia 65 tahun dan 85% berusia 85 tahun (Putri, 2019).

Banyak faktor permasalahan fisik dan psikis yang berdampak ketika memasuki masa lansia seperti terjadinya penurunan fungsi tubuh sel, sistem persarafan, sistem pendengaran dan sistem penglihatan, psikologis kehilangan finansial, kehilangan status, kehilangan teman dan kehilangan pekerjaan, kognitif fungsi belajar dan fungsi memori, yang tentu memerlukan penyesuaian bagi lansia untuk menjalani peran baru tersebut. Proses penyesuaian diri pada setiap lansia pun juga berlangsung secara berbeda-beda dalam menghadapi berbagai kemunduran

diri serta masalah yang muncul dalam sehari-hari. Keluhan yang sering dialami oleh seseorang yang telah memasuki masa lanjut usia adalah menurunnya daya ingat atau sering lupa (Widjanegara, 2017).

Proses menua pada manusia, maka terjadi pula penurunan kapasitas pada tingkat seluler seperti jumlah sel, ukuran sel lebih besar, jumlah cairan tubuh berkurang dan penurunan fungsi organ salah satunya sistem penglihatan mengalami lapang pandangan menurun, sistem pendengaran mengalami gangguan dan sistem pencernaan seperti rasa lapar menurun. Menurunnya fungsi kognitif akan membuat lansia tidak dapat beraktivitas dengan baik sehingga mengakibatkan semakin bertambahnya ketidakmampuan tubuh dalam melakukan berbagai hal. Gangguan fungsi kognitif yang terjadi pada lansia menimbulkan efek terhadap perubahan emosi dan tingkah laku serta mengganggu lansia untuk melakukan aktivitas hariannya secara mandiri seperti aktivitas memenuhi gizi tubuh, aktivitas *hygiene* tubuh, dan lain-lain (Priyanto *et al.*, 2021).

Terapi kolaboratif farmakologi dan terapi non farmakologi menjadi upaya yang dapat dilakukan oleh tenaga keperawatan untuk mencegah penurunan fungsi kognitif pada lansia. Obat yang digunakan untuk proses terapi kolaboratif farmakologi yaitu rivastigmine, galatamine, dan donezepill, akan tetapi setiap obat tersebut memiliki efek samping. Terapi non farmakologi antara lain *brain gym* atau senam otak dan terapi ini tidak memiliki efek samping (Masturoh, 2018). Hasil studi oleh Umami dan Tri (2018) menyebutkan bahwa pemberian terapi non farmakologi yaitu terapi senam latih otak berpengaruh terhadap peningkatan daya ingat lansia (Al-Finatunni'mah dan Nurhidayati, 2020).

Senam otak menjadi salah satu bentuk latihan yang mampu mencegah dan menekan percepatan penurunan fungsi kognitif, memori, dan emosional pada lansia. Sehingga fungsi otak akan lebih optimal dan pada akhirnya kemampuan daya ingat serta *Nerve Growth Factor* (NGF) menjadi meningkat (Surya *et al.*, 2019). Distribusi frekuensi berdasarkan hasil penelitian didapatkan fungsi kognitif pada lansia sebelum diberikan senam otak, diketahui 7 orang responden mengalami gangguan kognitif ringan dengan 3 orang (42,9%), 1 orang (14,3%), dan 3 (42,9%). Dan didapatkan fungsi kognitif pada lansia setelah diberikan senam otak, diketahui terjadi perubahan pada 7 responden dengan gangguan kognitif ringan terdapat 3

orang lansia (42,9%), dan 4 orang lansia (57,1%). Hal ini di dukung dengan hasil post-test menggunakan *Mini Mental State Examination* (MMSE) yang telah dilaksanakan (Hasanah *et al.*, 2018).

Penelitian lainnya, yang diperoleh hasil bahwa sebelum dan sesudah dilakukan senam otak terjadi perbedaan pada nilai fungsi kognitif pada lansia di Posyandu Reksogati pada kelompok intervensi. Secara umum penelitian tersebut menghasilkan sebuah temuan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada responden yang tidak memperoleh perlakuan senam otak dan responden yang memperoleh senam otak, dimana peningkatan fungsi kognitif terjadi pada kelompok yang memperoleh senam otak, sedangkan hanya ada 2 orang yang mengalami kenaikan 1 skor untuk fungsi kognitifnya pada kelompok yang tidak memperoleh senam otak (Ana, 2018).

Hasil dari studi pendahuluan dengan menggunakan instrumen MMSE pada bulan juli 2022 di Puskesmas Ngoresan, diperoleh data yang menunjukkan bahwa di Desa Purwoprajan RW 29 banyak yang mengalami masalah kognitif yaitu, 10 dari 42 jumlah lansia di desa tersebut mengalami masalah kognitif ringan sebanyak 32, sedang sebanyak 2 dan berat 8. Masalah kognitif yang dialami seperti, pergi keluar rumah namun lupa jalan pulang menuju rumah dan susah berkonsentrasi ketika diajak berfikir atau berbicara. Dan hasil dari wawancara yang sudah dilakukan kepada 4 kader posyandu di Desa Purwoprajan adalah bahwa lansia di desa tersebut belum mengetahui manfaat senam otak serta belum pernah diadakan senam otak.

Pendidikan kesehatan mengenai senam otak bermanfaat sebagai upaya meningkatkan fungsi kognitif bagi lansia dalam pengetahuan tentang pentingnya melatih otak agar meminimalisir terjadinya kemunduran kognitif yang mengakibatkan seorang lansia mudah mengalami penurunan daya ingat. Media video digunakan sebagai salah satu alternatif dalam upaya meningkatkan fungsi kognitif yang sesuai dengan kebutuhan lansia. Alasan penulis memilih menggunakan media video yaitu, karena selama ini banyak ditemukan senam otak hanya menggunakan media berupa buku saku dan booklet serta media video dapat menampilkan gambar yang dapat bergerak, terdapat tulisan, serta terdapat suara sehingga informasi yang disampaikan mudah dipahami oleh lansia.