

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut (WHO, 2023) lanjut usia atau lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya baik pria maupun wanita, yang masih aktif beraktifitas dan bekerja ataupun mereka yang tidak berdaya untuk mencari nafkah sendiri sehingga bergantung kepada orang lain untuk menghidupi dirinya (Destriande et al., 2021)

Berdasarkan (Kementerian Kesehatan RI, 2019) Indonesia mulai memasuki periode aging population, dimana terjadi peningkatan umur harapan hidup yang diikuti dengan peningkatan jumlah lansia. Lansia mengalami kemunduran sel karena proses penuaan yang berakibat kelemahan organ, kemunduran fisik dan penyakit degeneratif. Kemampuan kognitif yang menurun sering dianggap sebagai masalah biasa dan merupakan hal yang wajar terjadi pada mereka yang berusia lanjut. Penurunan kemampuan kognitif tersebut ditandai dengan banyak lupa merupakan salah satu gejala awal kepikunan yang terjadi pada lansia (Albert et al., 2020)

Jumlah lansia semakin meningkat dari tahun ketahun Berdasarkan data proyeksi penduduk, diperkirakan tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia (9,03%). Diprediksikan jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta)

dan tahun 2035 (48,19 juta) (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Selanjutnya berdasarkan data proyeksi diketahui bahwa lansia di Indonesia akan meningkat 2,5 kali lipat pada 2045 dari jumlah lansia tahun 2018 (BPS, 2018)

Persentase lansia di Indonesia didominasi oleh lansia muda (kelompok umur 60 s.d. 69 tahun) sebesar 63,39%, sisanya adalah lansia madya (kelompok umur 70 s.d. 79 tahun) sebesar 27,92%, dan lansia tua (kelompok umur 80+) sebesar 8,69% (BPS, 2021). Persentase penduduk lansia di Jawa Barat terdiri dari perempuan 51,29% dan laki-laki sebesar 48,71%. Berdasarkan kelompok umur lansia terbagi ke dalam tiga kelompok yaitu lansia muda (60-69 tahun), lansia madya (70-79 tahun), dan lansia tua (80 tahun ke atas). Penduduk lanjut usia muda memberikan kontribusi paling besar pada 14,31% sementara itu, dilihat dari tempat tinggal, lebih dari separuh lansia tinggal di wilayah perkotaan (72,44 persen berbanding 27,56 persen), dan untuk kabupaten Bandung mempunyai prevalensi sebesar 9,73% (BPS, 2021)

Penuaan akan menyebabkan seseorang mengalami penurunan progresif dari fungsi dan kinerja yang diakibatkan oleh kegagalan sel-sel tubuh untuk berfungsi secara normal atau untuk menghasilkan sel-sel tubuh baru untuk menggantikan sel-sel yang mati atau tidak berfungsi (Harliansyah, 2024). Salah satu kemunduran yang sering dialami adalah kemunduran fungsi kognitif. Kemunduran fungsi kognitif dapat berupa mudah-lupa (*forgetfulness*) yaitu bentuk gangguan kognitif yang paling ringan (Cullen et al., 2021)

Pada saat seseorang mengalami penuaan maka otak akan mengalami

penurunan berat dan volume serta penyusutan neuron sel-sel otak, penyusutan jumlah neuron dan neurotransmitter dapat mengakibatkan penurunan sinapsis antar sel dan otak tidak mampu menyampaikan dan menyimpan informasi. Gangguan pada sistem neurotransmitter akan mengakibatkan menurunnya fungsi kognitif khususnya kemampuan dalam menemukan solusi, ingatan, atensi, dan bahasa (Hartinah et al., 2023).

Bentuk gangguan kognitif ringan yang menjadi perhatian praktisi dan peneliti adalah *Mild Cognitive Impairment (MCI)*, MCI dalam perjalanan klinisnya beresiko tinggi menjadi demensia atau Alzheimer dengan rasio 10-12% per tahun (Landeiro et al., 2020). Diperkirakan dengan rasio tersebut dalam 3-4 tahun separuh dari subjek MCI akan menjadi demensia atau Alzheimer.

Selain dari proses penuaan, penyebab penurunan kognitif menurut (SDKI, 2017) adalah ketidadekuatan stimulus intelektual. Menurut (Aminuddin, 2016) pencegahan penurunan fungsi kognitif adalah tetap melakukan kegiatan yang merangsang intelektual seorang lansia seperti aktifitas sosial dan aktifitas untuk menghibur diri. Aktifitas yang menghasilkan stimulus intelektual itulah yang dapat membantu meningkatkan fungsi kognitif dan menunda penuaan dini dalam arti menunda pikun atau perasaan kesepian (Ilkes et al., 2024).

Penanganan lansia yang mengalami penurunan kognitif bisa dilakukan dengan terapi komprehensif antara farmakologi dan nonfarmakologi, farmakologi seperti anti depresan seperti citalopram terbukti efektif untuk

gejala depresi. Terapi stadium awal hingga menengah seringkali adalah kolines terase inhibitor 1, seperti donepezil, rivastigmin dan galantamin. Bila gejala psikotik seperti waham dan halusinasi masih ada dan mengganggu pada perlu dipertimbangkan pemberian antipsikotik. seperti haloperidol memiliki efek signifikan dibandingkan dengan. clozapine, risperidon, olanzapin dan quetiapin(Wardani, 2018)

Selain dari terapi farmakologis terdapat juga terapi non-farmakologis, dimana tujuan dari intervensi non-farmakologis atau perilaku adalah untuk meningkatkan atau setidaknya mempertahankan aktivitas sehari-hari, dan/atau mengatasi gejala perilaku yang sering menyertai gangguan memori (misalnya, depresi, mengembara, tidur, agitasi, atau agresi). Kelebihan dari intervensi psikososial non-farmakologis karena lebih hemat biaya dibandingkan pengobatan farmasi dan, karena intervensi tersebut tidak melibatkan peresepan obat dan bebas dari efek samping maka intervensi ini merupakan pilihan pengobatan baru yang perlu dipertimbangkan (Cammisuli et al., 2016)

Salah satu terapi non-farmakologis untuk penurunan tingkat kognitif adalah Intervensi holistik yang terdiri dari orientasi realitas, terapi kenangan, terapi validasi, dan terapi stimulasi kognitif. Salah satu terapi yang mudah dilakukan adalah terapi rekreasi senam otak yang masuk kedalam terapi stimulasi kognitif(Weger, 2017)

Terapi rekreasi seperti senam otak diketahui terbukti efektif dalam mencegah penurunan kemampuan otak menjadi lebih cepat. Meski sederhana

beberapa penelitian eksperimental telah membuktikan bahwa *brain gym* mampu memudahkan kegiatan belajar dan melakukan penyesuaian terhadap ketegangan, tantangan dan aktivitas hidup sehari-hari (Cancela et al., 2020). Selain itu, *brain gym* juga bisa mengoptimalkan perkembangan dan potensi otak serta meningkatkan kemampuan berbahasa dan daya ingat (Augusta et al., 2021).

Brain gym merupakan kumpulan gerakan sederhana dan bertujuan untuk menghubungkan atau menyatukan tubuh dan pikiran. *Brain gym* adalah bagian dari pendidikan kinesiologi, yang merupakan studi tentang gerakan tubuh dan hubungan antara otak dan postur tubuh dengan fungsi otak. Gerakangerakan pada *brain gym* dapat meningkatkan proses belajar dan mengintegrasikan semua bidang yang terkait dengan proses belajar (LOLO, 2019).

Saat lansia melakukan latihan fisik berupa senam otak maka akan terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan peningkatan denyut jantung, menyebabkan sirkulasi darah dapat mencapai seluruh tubuh, termasuk otak. Peningkatan sirkulasi darah, menyebabkan suplai nutrisi dan oksigen lancar, fungsi otak akan optimal dan pada akhirnya kemampuan daya ingat atau memori jangka pendek meningkat serta meningkatkan aktivitas nerve growth factor (NGF) (Ilkes et al., 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh (Al-Finatunni'mah & Nurhidayati, 2020) dimana didapatkan hasil studi menunjukkan senam otak dapat meningkatkan fungsi kognitif pada lansia demensia yang ditunjukkan dengan peningkatan

skor MMSE pada kedua subjek studi meningkat. Penelitian yang dilakukan oleh (Suminar & Sari, 2023) dimana hasil penelitian terdapat perbedaan mean antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebesar 3,6 point, terdapat perbedaan fungsi kognitif antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol $pvalue=0.000 < \alpha=0.05$.

Penelitian yang dilakukan oleh (Sijabat et al., 2024) dimana hasil pada klien 1 hanya dapat melakukan senam otak selama 7 menit, klien 2 dapat melakukam senam otak selama 8 menit. Pada perawatan hari kedua pada klien 1 didapatkan klien melakukan senam otak selama 10 menit klien belum bisa mengikuti gerakan senam otak sepenuhnya, klien melakukan gerakan terlihat tidak sesuai dengan apa yang diajarkan, dan klien 2 didapatkan hasil keduanya mengalami peningkatan durasi dalam melakukan senam otak pada klien 1 mampu melakukan senam otak selama 10 menit, pada klien 2 mampu melakukam senam otak selama 9 menit

Penelitian yang dilakukan oleh (Fitriyono, 2023) Hasil penelitian menyimpulkan ada pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia. Penelitian yang dilakukan oleh (Rahayu et al., 2023) dimana hasil pengkajian MMSE yaitu sebelum dilakukannya senam otak didapatkan nilai 16 (gangguan kognitif berat), sedangkan sesudah dilakukan senam otak didapatkan nilai 26 (tidak ada gangguan kognitif), dan dapat disimpulkan dengan adanya peningkatan fungsi kognitif, hal ini menunjukkan adanya pengaruh senam otak dalam peningkatan fungsi kognitif pada lansia.

Pada penelitian ini digunakan senam *brain gym* berdasarkan 3 gerakan, sebelum melakukan gerakan klien diharuskan minum sebanyak 4,5 gelas selama 1 hari, dimana gerakan pertama adalah memutar leher, dimana gerakan ini bertujuan untuk menunjang relaksnya tengkuk dan melepaskan ketegangan yang disebabkan oleh ketidakmampuan menyeberangi garis tengah visual atau untuk bekerja dalam bidang tengah. Gerakan kedua adalah pernapasan perut, dimana tujuan gerakan ini adalah ketika bernapas harus memperlebar rangka dada dari depan ke belakang, kiri ke kanan, dan atas ke bawah, termasuk rongga perut. Gerakan ketiga adalah gerakan burung hantu, dimana tujuan gerakan ini adalah untuk menunjuk kepada keterampilan-keterampilan penglihatan, pendengaran dan putaran kepala (Dennison, 2002)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di rumah perawatan lansia Benteng Titan Kabupaten Bandung, didapatkan sebanyak satu orang lansia yang mengalami penurunan tingkat kognitif, ketika peneliti melakukan pengkajian menggunakan SPSMQ didapatkan hasil kesimpulan bahwa lansia berada pada penurunan kognitif sedang, dengan rincian pada dimensi orientasi klien tidak bisa menyebutkan tahun, musim, tanggal, hari, Bulan, Propinsi, Kota, PSTW, Wisma. Pada dimensi registrasi klien tidak bisa menyebutkan 3 objek yang peneliti sebutkan. Pada dimensi kalkulasi klien dapat mengurangi dari 100 – 65. Pada dimensi mengingat klien tidak bisa menyebutkan benda yang peneliti sebelumnya sebutkan. Pada dimensi bahasa klien dapat melakukan yang diperintahkan oleh peneliti seperti mengambil

kertas melipat menjadi dua dan menaruh dilantai. Ketika dilakukan pengkajian klien tidak pernah dilakukan stimulasi untuk memperlambat penurunan kognitif yang dia alami.

1.2 Rumusan masalah

Bagaimana asuhan keperawatan dengan penurunan fungsi kognitif dan intervensi *brain gym* di rumah perawatan lansia Gading Benteng Titian.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui asuhan keperawatan dengan penurunan fungsi kognitif dan intervensi *brain gym* di rumah perawatan lansia Gading Benteng Titian.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk menganalisa pengkajian pada pasien dengan penurunan fungsi kognitif.
2. Untuk menganalisa diagnosa keperawatan Untuk menganalisa pengkajian pada pasien dengan penurunan fungsi kognitif.
3. Untuk menganalisa intervensi keperawatan pada pasien dengan penurunan status kognitif
4. Untuk menganalisa implementasi keperawatan pada pasien dengan penurunan status kognitif
5. Untuk menganalisa evaluasi keperawatan pada pasien dengan penurunan status kognitif

1.4 Manfaat

1. Bagi Penulis

Hasil analisis asuhan keperawatan dalam karya ilmiah ini diharapkan mampu menambah pengalaman, pengetahuan dan pemahaman dalam pengaplikasian asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah penurunan status kognitif.

2. Bagi Rumah Perawatan Lansia Gading Benteng Titan

Hasil analisis asuhan keperawatan dalam karya ilmiah ini diharapkan mampu menjadi salah satu rujukan, tambahan informasi untuk mengatasi masalah keperawatan gangguan memori dengan menerapkan terapi senam otak untuk mencegah penurunan status kognitif lansia.

3. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil analisis asuhan keperawatan dalam karya ilmiah ini diharapkan dapat menambah ilmu dan penerahuan terutama untuk mengatasi masalah penurunan status kognitif pada lansia.