

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Proses dari masa dewasa menjadi tua merupakan proses yang harus dijalani dan di syukuri. Proses ini biasanya menimbulkan suatu beban akibat menurunnya fungsi organ tubuh manusia, yang menurunkan kualitas hidup seseorang, namun banyak orang yang mencapai usia tuanya juga mengalami kebahagiaan (Hasanah, 2021)

Menurut WHO, di kawasan Asia Tenggara populasi Lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi Lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah Lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah Lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi (Kompas.com, 2021).

Populasi lanjut usia semakin meningkat jumlahnya. Ini merupakan kenyataan yang tidak bisa dihindari. Semakin tinggi populasi lansia, maka akan semakin banyak lansia yang membutuhkan perawatan. Populasi dunia semakin menua dengan cepat. Di antara tahun 2000-2050, proporsi dari populasi dunia yang berumur 60 tahun ke atas diduga meningkat dari 605 juta sampai dua miliar dalam periode yang sama. Proyeksi proporsi penduduk umur 60 ke atas tahun 2015-2035 Indonesia adalah pada 2015 8,49%, tahun

2020 dengan 9,99%, tahun 2025 dengan 11,83%, tahun 2030 dengan 13,82% dan tahun 2035 dengan 15,77% (Kemenkes RI, 2020).

Sensus penduduk pada tahun 2020 persentase penduduk lansia Jawa Barat melonjak menjadi 9% dari 7,04% yang disebabkan karena peningkatan angka harapan hidup (Badan Pusat Statistik, 2020)

Berdasarkan data dari BPS peningkatan proporsi penduduk lanjut usia juga terjadi di kota Bandung. Jumlah populasi Kota Bandung sebanyak 2,440,000 jiwa berdasarkan hasil sensus penduduk 2020. Hal ini juga banyak berpengaruh terhadap terjadinya berbagai macam masalah lansia seperti kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit yang mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, gerakan lambat dan figur tubuh yang tidak proporsional. Penurunan memori/daya ingat seperti demensia, sosial, mental, produktivitas kerja, komunikasi dan aksesibilitas di Indonesia terbatas (Yulia & Syafitria, 2019)

Demensia pada lansia akan memberi dampak pada kemunduran kapasitas intelektual, gangguan emosi, gangguan kognitif dan gangguan psikomotor, dan akan mempengaruhi pekerjaan, aktivitas sosial serta hubungan dengan orang lain. (Al-Finatunni'mah & Nurhidayati, 2020)

Prevalensi demensia terhitung mencapai 35,6 juta jiwa di dunia. Angka kejadian ini diperkirakan akan meningkat dua kali lipat setiap 20 tahun, yaitu 65,7 juta pada tahun 2030 dan 115,4 juta pada tahun 2050. Peningkatan prevalensi demensia mengikuti peningkatan populasi lanjut usia. Berdasarkan

data tersebut dapat dilihat terjadi peningkatan prevalensi demensia setiap 20 tahun. Gangguan kognitif pada lansia jika tidak diatasi dengan baik akan memengaruhi aktivitas hidup sehari-hari dan kesehatan lansia secara menyeluruh. Perlu adanya suatu pelayanan untuk mengatasi masalah kesehatan pada lansia dan meningkatkan kualitas hidup lansia. Pelayanan lansia meliputi pelayanan yang berbasis pada keluarga, masyarakat dan lembaga (Hasanah, 2021)

Penderita penyakit demensia di seluruh dunia terus meningkat dengan cepat, melansir situs Alzheimer Indonesia, saat ini diperkirakan ada 46,8 atau 50 juta orang yang didiagnosis dengan demensia di dunia dan 20,9 juta di Asia Pasifik dengan sekitar 10 juta kasus baru setiap tahunnya. (Kompas.com, 2021)

Di Indonesia sendiri, diperkirakan ada sekitar 1.2 juta orang dengan demensia pada tahun 2016, yang akan meningkat menjadi 72 juta di 2030 mendatang atau bertambah 40 persen dari estimasi angka penderita demensia saat ini. (Kompas.com, 2021)

Demensia pada lansia akan memberi dampak terhadap kesejahteraan lansia, diantaranya daya ingat menurun, kemampuan reaksi kurang, kemampuan bekerja, perencanaan, perawatan diri secara mandiri, dan lain-lain. Secara psikologis, usia lanjut akan mengalami penurunan diantaranya yaitu memori yang sudah berkurang, sering lupa, mudah tersinggung oleh temannya sehingga rentan terjadi pertengkaran, sering sedih dan malas untuk melakukan aktivitas. Selain itu, lansia penderita demensia juga membutuhkan

banyak ketergantungan yang akan menambah beban ekonomi karena membutuhkan perawatan jangka panjang (Libriatanti, 2018).

Terapi modalitas adalah suatu kegiatan dalam memberikan asuhan keperawatan baik di institusi maupun di masyarakat, yang bermanfaat bagi kesehatan dan berdampak terapeutik. (Libriatanti, 2018)

Berbagai upaya perawat untuk mencegah penurunan kognitif pada pasien dengan penyakit demensia yaitu melalui terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi biasanya menggunakan obat donepezil, galantamine dan rivastigmine, ketiga obat tersebut memiliki efek samping seperti gangguan pencernaan, menurunnya berat badan, insomnia, anoreksia dan otot menjadi kaku (Libriatanti, 2018). Sehingga perlu ada terapi non farmakologi yang tidak menimbulkan efek samping. Terapi non farmakologi biasanya digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup, memelihara penurunan daya ingat, dan meningkatkan kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Berbagai intervensi non farmakologi untuk menangani demensia misalnya dengan terapi puzzle, terapi musik, terapi stimulasi kelompok (TSK) dan brain gym. Senam otak (brain gym) merupakan salah satu stimulasi langkah preventif untuk mengoptimalkan, merangsang fungsi otak menjadi semakin relevan pada lansia, dan memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak (Ana, 2018)

Kenapa harus memilih senam otak untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia dibanding dengan terapi lainnya. Karena senam otak dipahami sebagai kegiatan yang bertujuan untuk merangsang organ tubuh yang

berhubungan dengan emosi dan perasaan, yakni otak besar (dimensi pemusatan) dan otak tengah (limbik) kemudian berfungsi untuk meringankan atau merelaksasi bagian belakang dan depan otak (dimensi pemfokusan), serta merangsang otak kiri dan kanan (dimensi lateralitas) melalui serangkaian latihan gerakan tubuh yang sederhana (Abdilah & Octaviani, 2018).

Senam otak berguna untuk melatih otak. Latihan otak akan membuat otak bekerja atau aktif. Otak seseorang yang aktif (suka berpikir) akan lebih sehat secara keseluruhan dari orang yang tidak atau jarang menggunakan otaknya. Senam otak juga sangat praktis, karena bisa dilakukan dimana saja, kapan saja, dan oleh siapa saja. Porsi latihan yang tepat adalah sekitar 10-15 menit, sebanyak 2-3 kali dalam sehari. Latihan-latihan senam otak ini adalah inti dari Educational Kinesiology yang artinya adalah ilmu tentang gerakan tubuh manusia (Abdilah & Octaviani, 2018).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Budiarti & Nora (2019) Dari hasil penelitian didapatkan bahwa lebih dari separuh (58,3%) lansia mengalami penurunan fungsi kognitif dengan kategori ringan sebelum dilakukan senam otak dan lebih dari separuh (75%) lansia mengalami peningkatan fungsi kognitif dengan kategori normal sesudah dilakukan senam otak.

Penelitian yang dilakukan Wardani (2016) Distribusi frekuensi daya ingat lansia sebelum dan sesudah diberikan senam otak dapat dilihat lansia yang mengalami gangguan daya ingat ringan yaitu 32 orang (96,7 %) dan yang mengalami gangguan daya ingat berat 1 orang (3,03 %) sebelum diberikan

senam otak dan setelah diberikan senam otak lansia yang mengalami gangguan daya ingat ringan 29 orang (87,9%) dan yang tidak ada gangguan daya ingat yaitu 4 orang (12,1 %).

Penelitian yang dilakukan Septianti, Suyamto dan Santoso (2016) didapatkan dari 19 responden, 3 (15,8%) responden dengan kategori normal, 3 (15,8%) responden dengan kategori ringan, 4 (21,1%) responden dengan kategori sedang dan 9 (47,4%) responden dengan kategori berat.

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian *Literature Review*: “Pengaruh Terapi Modalitas Senam Otak untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif pada Lansia dengan Demensia”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut “Bagaimanakah pengaruh terapi modalitas senam otak dalam meningkatkan fungsi kognitif pada lansia dengan demensia?”

1.3 Tujuan

Untuk mengetahui pengaruh terapi modalitas senam otak.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menambah referensi serta menambah ilmu pengetahuan bagi mahasiswa untuk melakukan penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Bagi Peneliti

Diharapkan dari penelitian ini dapat menambah pengetahuan serta pengalaman dalam melakukan penelitian selanjutnya.

1.4.3 Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat digunakan sebagai data dasar dalam melaksanakan penelitian lebih lanjut yang berhubungan dengan Fungsi Kognitif

1.5 Ruang Lingkup

Penelitian ini termasuk kedalam penelitian Literature Review dalam konteks Keperawatan Gerontik, Waktu penelitian dimulai dari bulan Februari hingga bulan Agustus 2022, Lokasi yang ditentukan oleh peneliti yaitu *Google Scholar* dan *PudMed*.