

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Proses penuaan adalah suatu tahap yang pasti akan dialami setiap orang dan tidak dapat dihindari oleh siapa pun dalam rentang kehidupannya. Saat seseorang mengalami penuaan, berarti ia telah melalui tiga fase penting dalam hidupnya, yaitu masa kanak-kanak, remaja, dan dewasa. Penduduk yang dikategorikan sebagai lansia adalah mereka yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, dan jumlah lansia ini terus meningkat seiring dengan penambahan populasi di suatu negara (Nurhayati, Zarkasih Putro, and Nur Hayati 2021). Pada tahun 2020, tercatat bahwa persentase lanjut usia (lansia) di seluruh dunia mencapai 26,82 juta orang atau sekitar 9,92%. Menurut World Health Organization (WHO), di kawasan Asia Tenggara, populasi lansia mencapai 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Data dari Kementerian Kesehatan (2019) menunjukkan bahwa jumlah lansia di Indonesia juga mengalami peningkatan, yakni mencapai 25,9 juta jiwa (9,7%). Proses penuaan ini ditandai dengan terjadinya degenerasi pada tubuh, yang mengakibatkan gangguan fungsi jaringan, organ, dan sistem tubuh. Sistem muskuloskeletal, sistem saraf, sistem sensorimotor, sistem kardiovaskular, serta sistem pernapasan akan mengalami penurunan secara fisiologis seiring bertambahnya usia (Ivanali et al. 2021).

Demensia adalah gejala neuro degeneratif dimana kelaianan ini bersifat kronis dan progresifitas dan ditandai 3 gangguan fungsi multiple diantaranya , bahasa,kemampuan belajar, kalkulasi, serta dalam mengambil keputusan. Pada dasarnya seorang demensia tidak mengalami gangguan kesadaran. Kontrol emosi, perilaku, dan motivasi adalah factor yang mempengaruhi Gangguan fungsi kognitifnya (WHO, 2012)

Ada lebih dari 55 juta orang di seluruh dunia yang hidup dengan demensia pada tahun 2020. Jumlah ini akan meningkat pada setiap tahunnya, Sebagian besar peningkatan akan terjadi di negara-negara berkembang. Saat ini 60% dan penderita demensia tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah, (Chloé Benoist et al. n.d.). Demensia tidak mengenal batas sosial, ekonomi, atau geografis. Meskipun setiap orang akan mengalami demensia dengan caranya sendiri, pada akhirnya mereka yang terkena tidak mampu mengurus diri sendiri dan membutuhkan bantuan dalam semua aspek kehidupan sehari-hari. Saat ini tidak ada obat untuk demensia, dengan beberapa pilihan pengobatan simptomatik yang terbatas, dan pengobatan yang mengubah penyakit yang muncul, yang terus menyoroti pentingnya perawatan, informasi, saran, dan dukungan. Setiap 3 detik, satu orang di dunia terkena demensia. Demensia kini menjadi penyebab kematian ke-7 di seluruh dunia, dan terus menjadi penyebab kematian utama di beberapa negara Jumlah orang yang hidup dengan demensia di seluruh dunia lebih dari 55 juta. 85% orang yang hidup dengan demensia tidak menerima dukungan pascadiagnosis 1 dari 4 orang berpikir tidak ada yang dapat kita lakukan

untuk mencegah demensia. 35% pengasuh di seluruh dunia mengatakan bahwa mereka telah menyembunyikan diagnosis demensia anggota keluarga. Hampir 62% profesional kesehatan di seluruh dunia salah mengira bahwa demensia adalah bagian dari penuaan yang normal. (Dementia fact sheet, p. 2023)

Di kawasan Asia, demensia juga menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius. Diperkirakan pada tahun 2015 terdapat 23 juta lansia dengan demensia, dan jumlah tersebut akan meningkat menjadi 71 juta pada tahun 2050. Studi di beberapa wilayah Asia seperti di Wuhan mencatat prevalensi demensia sebesar 26,8 % pada lansia, sementara di Shanghai sebesar 11,1 %. Peningkatan ini dipengaruhi oleh pertambahan usia harapan hidup, urbanisasi, dan perubahan gaya hidup yang menurunkan stimulasi kognitif (Prince et al & Sun et al, 2015;2020)

Indonesia juga mengalami peningkatan kasus demensia seiring dengan pertumbuhan jumlah lansia. Alzheimer's Disease International memperkirakan bahwa jumlah penderita demensia di Indonesia akan mencapai sekitar 4 juta orang pada tahun 2050. Meski data nasional masih terbatas, studi STRiDE Indonesia tahun 2022–2023 telah dilakukan di beberapa provinsi seperti DKI Jakarta dan Sumatera Utara untuk mengidentifikasi prevalensi dan dampak sosial ekonomi demensia pada keluarga penderita (ADI & STRiDE Indonesia, 2020 ; 2023)

Prevalensi (UHH) umur harapan hidup penduduk indonesia mencapai

73,93 tahun pada 2023. UHH 2023 meningkat 0,23 tahun atau 0,31% dibanding 2022 yang sebesar 73,70 tahun. Badan pusat statistic, 2023 melaporkan presentase penduduk lanjut usia (lansia) di indonesia sebesar 10,48% pada 2022. Angka tersebut turun 0,34% poin di bandingkan dengan tahun sebelumnya yang mencapai 10,82%. (Tati Nuryati1, 2024)

Di Jatinangor, Sumedang, Jawa Barat menunjukkan bahwa demensia terjadi pada 29,15% lansia berusia 60 tahun ke atas. Faktor-faktor risiko yang ditemukan meliputi usia lanjut, tingkat pendidikan rendah, minimnya aktivitas intelektual, dan pola makan yang kurang sehat. Sementara itu, data resmi mengenai prevalensi demensia di Kabupaten Garut masih belum tersedia. Namun, karena karakteristik demografi Garut mirip dengan Jatinangor, diperkirakan angkanya tidak jauh berbeda. Oleh karena itu, sangat diperlukan survei epidemiologi lanjutan untuk mendapatkan data yang akurat tentang tingkat beban demensia di wilayah Garut (Putri et al, 2020)

Di Panti Griya Lansia Kabupaten Garut Penyakit ini banyak yang mengalaminya. Berdasarkan dari data yang diambil Demensia ada pada peringkat ke 4 dari mulai data demensia ini tidak di peringkat ter tinggi tetapi dalam Karya Tulis ilmiah ini mengambil terapi Senam Otak/Brain Gym disertai dengan penyakit demensia dengan jumlah lansianya adalah 151 orang. Didapatkan bahwa penderita Demensia pada tahun 2023 sebanyak 16 orang.

Data Kasus Penyakitlit Pada Lansia Di Satuan Pelayanan Griya Lansia Garut

Tahun 2023

| N0 | Riwayat Penyakit | Jumlah |
|--------------|-----------------------|------------|
| 1. | Demensia | 36 |
| 2. | Rheumatoid Artheritis | 26 |
| 3. | Myalgia | 22 |
| 4. | Demensia | 16 |
| 5. | Asam Urat | 13 |
| 6. | Post Stroke | 12 |
| 7. | Katarak | 8 |
| 8. | Gastritis | 5 |
| 9. | Diabetes | 4 |
| 10. | Hipotensi | 3 |
| 11. | Epilepsi | 2 |
| 12. | Lainnya | 5 |
| Total | | 151 |

Sumber (Data Reka Medik Di Satuan Pelayanan Griya Lansia Kabupaten Garut, 2023)

Upaya yang dilakukan wilayah kerja Satuan Pelayanan Griya Lansia Kabupaten Garut dengan demensia dapat dilakukan melalui pendekatan bio-psiko-sosial yang menyeluruh, meliputi stimulasi kognitif seperti terapi realitas, latihan memori, permainan sederhana, serta senam otak (*Brain Gym*)

yang bertujuan untuk mengaktifkan koordinasi antara otak kanan dan kiri guna meningkatkan konsentrasi, memori, dan fungsi kognitif lainnya. Komunikasi terapeutik yang jelas, sabar, dan empatik penting untuk mengurangi kebingungan dan kecemasan lansia. Terapi aktivitas dan mobilitas seperti latihan fisik ringan juga diperlukan untuk menjaga kemandirian dan mencegah imobilitas. Lansia dapat diberikan terapi psikososial seperti reminiscence therapy, musik, dan seni yang membantu menstimulasi emosi positif serta memperkuat identitas diri. Penciptaan lingkungan yang aman dan terstruktur penting untuk mencegah disorientasi dan risiko cedera. Keterlibatan keluarga dan caregiver berperan dalam edukasi serta dukungan emosional dalam menghadapi perubahan perilaku lansia. Selain itu, pemantauan medis rutin dan pemberian obat sesuai indikasi medis turut menjadi bagian dari manajemen menyeluruh.

Yang akan peneliti lakukan dengan menggunakan (Senam otak). Senam otak adalah serangkaian gerakan tubuh yang dirancang untuk mengintegrasikan fungsi otak kiri dan kanan melalui aktivitas motorik sederhana yang terstruktur, dengan tujuan meningkatkan konsentrasi, daya ingat, koordinasi, dan fungsi kognitif lainnya (Dennison & Dennison, 2001.). Senam otak pada lansia adalah merupakan terapi non-farmakologis yang efektif untuk merangsang kembali aktivitas otak yang menurun akibat proses degeneratif, seperti pada lansia dengan demensia. Aktivitas ini mampu meningkatkan neuroplasticity (kemampuan otak membentuk sambungan baru), sehingga dapat membantu memperlambat penurunan daya ingat dan

memperbaiki fokus serta orientasi. (Purwanti, 2020) . Sementara itu senam otak membantu meningkatkan fungsi kerja otak melalui gerakan tubuh berulang, yang dilakukan dengan prinsip menyenangkan, tidak berat, dan mudah diikuti oleh lansia. Gerakan seperti "*cross crawl*", "*hook-ups*", dan "*double doodle*" dianggap dapat mengaktifkan otak tengah dan korteks prefrontal, area yang terlibat dalam pengambilan keputusan, memori, dan perhatian. (Waddin *et al*, 2020)

Jadi, secara umum, senam otak menurut para ahli merupakan pendekatan sederhana namun berdampak luas terhadap pemeliharaan dan peningkatan fungsi otak lansia, khususnya yang mengalami gejala demensia ringan hingga sedang.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan Di Satuan Pelayanan Griya Lansia Kabupaten Garut pada hari Selasa 24 Desember 2023 kepada salah seorang pemegang program data penyakit yang ada di Satuan Pelayanan Griya Lansia Kabupaten Garut bahwa untuk penyakit Demensia pada saat ini mendapati peringkat ke empat atau penyakit yang paling banyak penderitanya. Hasil observasi pada lansia mengeluh nyeri kepala, pusing, kelelahan, sulit tidur, sesak, sulit mengingat benda yang di simpan, sering lupa hari, lupa mengenal orang.

Senam otak (*brain gym*) merupakan gabungan beberapa gerakan sederhana yang digunakan untuk menjaga keseimbangan kinerja antara otak kanan dan kiri agar tetap optimal (Suminar & Sari, 2023).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa senam otak (brain gym) efektif dalam meningkatkan fungsi kognitif lansia dengan demensia. Fitri dkk. (2020) menemukan bahwa senam vitalisasi otak yang diberikan selama 12 sesi berdampak signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada lansia demensia ringan, yang turut berkontribusi pada peningkatan fungsi kognitif. Penelitian oleh Waddin, Oktaviani, dan Hermansyah (2020) menunjukkan adanya peningkatan skor MMSE dari 17,76 menjadi 23,17 setelah intervensi senam otak, dengan nilai $p = 0,000$ yang menandakan efek yang sangat signifikan terhadap fungsi kognitif. Sementara itu, Astuti dan Risaharti (2023) menemukan bahwa senam otak dapat meningkatkan memori jangka pendek pada lansia di Banda Aceh, di mana sebelumnya sebagian besar berada pada kategori "kurang", kemudian meningkat menjadi kategori "cukup". Hasil-hasil tersebut menunjukkan bahwa senam otak merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif dan mudah diterapkan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dengan demensia. (Fitri et al., 2020; Waddin et al., 2020; Astuti & Risaharti, 2023).

Peran perawat pada asuhan keperawatan gerontik yang mengalami Demensia dengan mencegah terjadinya penurunan memori, yaitu sebagai *Health Educator* dan *Care Giver*. *Health educator* dilakukan dengan cara edukasi tentang cara bagaimana mencegah penurunan memori dengan *Brain Gym* dan memberikan pendidikan kesehatan tentang penyakit Demensia kepada pasien terkait penyebab, gejala, perawatan agar mencegah terjadinya kasus ini. *Care giver* dengan melakukan asuhan keperawatan pada pasien

yang tepat dan sesuai yaitu dengan senam otak/ *Brain Gym* (Kemenkes,2024).

Berdasarkan latar belakang diatas, mengingat kasus Demensia ada kaitannya dengan demensia sehingga banyak penurunan fungsi kognitif, dari masalah tersebut perlu di lakukan penelitian terkait gambaran pengetahuan terkait pencegahan gangguan kognitif di Satuan Pelayanan Griya Lansia Kabupaten Garut 2025.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang di atas maka “Bagaimana penerapan senam otak dalam menurunkan gangguan memori pada lansia dengan demensia di Griya Lansia Garut tahun 2025?”

1.3 Tujuan Umum

Dalam penelitian ini tujuan penulis adalah untuk mengimplementasikan “Penerapan Senam Otak Untuk Mencengah Resiko Gangguan Memori Pada Asuhan keperawatan Gerontik Di Satuan Pelayanan Griya Lansia Kabupaten Garut 2025.”

1.4 Tujuan Khusus

Setelah melakukan asuhan keperawatan gerontik penulis diharapkan mampu:

- a. Melaksanakan pengkajian pada lansia penderita demensia Di Satuan Pelayanan Griya Lansia Kabupaten Garut.
- b. Merumuskan diagnosa keperawatan pada lansia dengan demensia Di Satuan Pelayanan Griya Lansia Kabupaten Garut.

- c. Menyusun rencana tindakan keperawatan pada lansia penderita demensia Di Satuan Pelayanan Griya Lansia Kabupaten Garut.
- d. Melakukan Tindakan keperawatan dengan senam otak (*brain gym*) pada asuhan keperawatan gerontik untuk mencegah penurunan fungsi kognitif pada lansia penderita demensia Di Satuan Pelayanan Griya Lansia Kabupaten Garut.
- e. Melakukan evaluasi penerapan senam otak dalam asuhan keperawatan gerontic dengan demensia Di Satuan Pelayanan Griya Lansia Kabupaten Garut.

1.5 Manfaat Teoritis

Penulis berharap dengan dibuatnya laporan akhir ini dapat memperluas pandangan dan pengetahuan serta dapat menjadi informasi dan referensi bagi penulis selanjutnya mengenai pengaruh Senam Otak untuk mengatasi gangguan memori pada pasien demensia.

1.6 Manfaat Praktis

Dalam penelitian ini di harapkan agar hasilnya dapat bermanfaat untuk berbagai pihak yaitu :

1. Bagi Penulis

Hasil dari karya tulis ilmiah ini diharapkan penulis dapat mengaplikasikan pengetahuan yang didapat dari pengalaman yang nyata dalam memberikan asuhan keperawatan gerontik pada pasien demensia.

2. Bagi Satuan Pelayanan Griya Lansia Kab Garut

Dapat di jadikan bahan untuk meningkatkan kegitan atau pelayanan kesehatan khususnya dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien demensia.

3. Untuk Institusi

Hasil karya tulis ilmiah ini dapat digunakan sebagai referensi bagi mata kuliah keperawatan gerontik khususnya dalam memberikan terapi *Brain Gym* pada pasien demensia.

4. Bagi Responden

Sebagai tambahan bagi klien sehingga mampu melaksanakan senam otak/*Brain Gym* dengan mandiri.