

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pertumbuhan penduduk lanjut usia diprediksikan akan meningkat di masa yang akan datang terutama di negara-negara berkembang. Pada tahun 2050 diprediksikan 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. Thailand dan Singapura merupakan dua negara dengan tingkat populasi lansia tertinggi di Asia Tenggara pada tahun 2018. Jumlah populasi berusia 65 tahun dan di atasnya sebesar 11,9% dan 11,5% dari total populasi. Vietnam memiliki tingkat populasi lansia sebesar 7,3%, Malaysia sebesar 6,7% dan Indonesia sebesar 5,9% (Depkes RI, 2013).

Menurut BPS hasil Susenas 2016 jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2010 mencapai 18 juta (7,56%) dan diperkirakan meningkat pada tahun 2035 yang mencapai 48 juta (15,77%). Jumlah penduduk lansia di Indonesia tersebar di seluruh provinsi dengan 10 urutan provinsi terbanyak sebagai berikut DI Yogyakarta (13,69%), Jawa Tengah (12,09%), Jawa Timur (11,8%), Bali (11,2%), Sumatera Utara (10%), Sumatera Selatan (9%), Sumatera Barat (9%), Jawa Barat (8%), Lampung (8%), dan NTB (7,8%) (Dinkes Kota Bandung, 2015) (Sudartini, 2018).

Di Indonesia jumlah penduduk lansia pada tahun 2006 sebesar 19 juta dengan usia harapan hidup 66,2 tahun. Pada tahun 2010 diperkirakan sebesar 23,9 juta dengan usia harapan hidup 67,4 tahun dan pada tahun 2020 diperkirakan sebesar 28,8 juta dengan usia harapan hidup 71,1 tahun (Widiyawati & Sari, 2020).

Sejalan dengan prediksi WHO mengenai tren peningkatan jumlah lansia di berbagai dunia, Indonesia termasuk salah satu negara yang menghadapi kecenderungan tersebut. Badan Pusat Statistik merilis data jumlah lansia (usia 60 tahun ke atas) di Indonesia sebanyak 22.630.882 jiwa. Angka ini akan meningkat menjadi 31.320.066 jiwa pada tahun 2022.

Dari sini dapat kita ketahui jumlah lansia dari tahun ketahun mengalami peningkatan, hal ini dipengaruhi oleh majunya pelayanan kesehatan, menurunnya angka kematian bayi dan anak, perbaikan gizi dan sanitasi dan meningkatnya pengawasan terhadap penyakit infeksi. Prasetyo (2015) mengatakan, seiring dengan peningkatan orang usia lanjut, maka angka lansia yang mengalami penurunan fungsi kognitif juga meningkat. Menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) mencatat penurunan fungsi kognitif lansia diperkirakan 121 juta manusia, dari jumlah itu 5,8% laki-laki dan 9,5 % perempuan (Prasetyo, 2015).

Pada saat ini terdapat berbagai permasalahan yang dihadapi oleh para lansia seperti terjadinya berbagai kemunduran fisik (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 usia lanjut adalah menurunnya daya ingat atau sering lupa (Wahyunita, 2018). Pikun tidak identik atau tidak berkaitan dengan lanjut usia serta perlu digaris bawahi bahwa masalah pikun bukan hal yang lazim dialami ketika masuk masa penuaan. Sebenarnya, seorang lansia bisa hidup normal tanpa merasakan berbagai masalah perubahan tingkah laku dan masalah daya ingat (Azizah, 2016). Demensia biasanya akan menyerang pada usia lebih dari 60 tahun dengan risiko yang meningkat sesuai bertambahnya usia. Periode ini merupakan penutup bagi rentang kehidupan seseorang sehingga menyebabkan kemunduran fisik dan psikologi secara bertahap (Abdillah & Octaviani, 2017).

Lanjut usia ialah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Pada pencapaian umur lanjut ini, seseorang akan mengalami beberapa perubahan (Maryam, 2022). Perubahan yang terjadi diantaranya adalah penurunan tingkat sel organ dan sistem. Perubahan fungsi fisiologis yang akan berdampak pada kondisi fisik dan psikologis mengakibatkan stres pada lansia dan mengalami gangguan mental komunikasi termasuk demensia (Nugroho, 2018).

Beberapa faktor yang mempengaruhi lansia yang mengalami gangguan fungsi kognitif di dalam kualitas hidupnya dalam pemenuhan aktivitas sehari-hari antara lain, umur, pendidikan, genetik. Seseorang yang sudah lansia tidak dapat dihindarkan lagi mengalami berbagai kemunduran fisik baik biologis maupun psikologis salah satu diantaranya lansia akan mengalami gangguan kognitif akibatnya berbagai masalah hidup sering dihadapi, seperti tidak mengenali orang sekitar, terkadang depresi, kemudian mereka menjaga jarak dengan lingkungan dan lebih sensitif, sehingga kualitas hidup yang ada menjadi menurun. Menurunnya kualitas hidup yang sering terjadi pada lansia ini menyebabkan pada diri lansia khususnya menjadi kurang mandiri dalam pemenuhan aktivitas sehari-hari, perlu adanya pengawasan dari orang terdekat (keluarga), perlu adanya pengarahan, dan memerlukan bantuan orang lain (Potter & Perry, 2015).

Senam otak merupakan serangkaian latihan gerak sederhana yang membantu mengoptimalkan fungsi dari segala macam pusat yang ada di otak manusia. Senam ini dapat memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak, meningkatkan daya ingat dan konsentrasi, meningkatkan energi tubuh, mengatur tekanan darah, meningkatkan penglihatan, keseimbangan jasmani, dan juga koordinasi. Senam otak dapat dilakukan segala umur, baik lansia, bayi, anak autis, remaja, maupun orang dewasa (Anggriyana & Atikah, 2020). Gejala gangguan fungsi kognitif bisa menimbulkan kualitas hidup berupa stress, pemberi perawatan, dan pemeliharaan martabat manusia dan mungkin mencerminkan beban kemanusiaan lebih dari yang dapat diperbaiki perawat. Sehingga lansia sering merasa khawatir bahwa mereka mulai mengalami tanda-tanda gangguan fungsi kognitif dan membutuhkan perawat dan profesional kesehatan lainnya dalam melakukan aktivitas, sehingga bisa dikatakan kualitas hidup lansia menjadi menurun (Stanley & Berae, 2017).

Salah satu upaya untuk menghambat kemunduran kognitif akibat penuaan dan sebagai bentuk stimulasi untuk meningkatkan kemampuan otak yaitu dengan latihan Brain gym (senam otak). Brain gym (senam otak) juga diduga mampu mempertahankan bahkan meningkatkan kemampuan fungsi kognitif lansia (Yuliati, 2017). Senam otak dapat mengaktifkan otak pada tiga dimensi, yakni lateralis-komunikasi, pemfokusan, pemahaman, dan pemusatan pengaturan. Gerakan-gerakan ringan dengan permainan, melalui olah tangan dan kaki dapat memberikan rangsangan atau stimulus otak. Banyak manfaat yang bisa

diperoleh dengan melakukan brain gym. Gerakan-gerakan ringan dengan permainan melalui olah tangan dan kaki dapat memberikan rangsangan atau stimulasi pada otak. Gerakan yang menghasilkan stimulasi itulah yang dapat meningkatkan kemampuan kognitif (kewaspadaan, konsentrasi, kecepatan, persepsi, belajar, memori, pemecahan masalah, dan kreativitas), selain itu kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan spiritual sebaiknya digiatkan agar dapat memberi ketenangan pada lansia (Yuliati, 2017).

Senam menjadi salah satu bentuk latihan olahraga untuk meningkatkan fungsi kognitif. Senam adalah jenis latihan tubuh yang dibuat secara sengaja, disusun secara sistematis, dan dilaksanakan dengan penuh kesadaran yang bertujuan dalam mengembangkan dan membentuk diri secara harmonis. Penurunan kemampuan otak dan tubuh yang terjadi pada lansia menyebabkan pikun, badan mudah terserang penyakit, dan frustrasi. Walaupun seperti itu, senam otak dapat digunakan untuk mencegah penurunan kemampuan otak (Proverawati, 2016). Istilah Brain Gym atau sering disebut senam otak dipahami sebagai kegiatan yang bertujuan untuk serta 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 (Haryanto, 2016).

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh Susy dan Herny (2018) tentang “Gambaran Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Senam Otak Di Wilayah RW 06 Kelurahan Pamoyanan Kota Bandung” dengan hasil penelitian bahwa pengetahuan lansia tentang senam otak didapatkan 76,4% memiliki pengetahuan yang baik tentang senam otak. Sebanyak 52 orang (72,2%) lansia memiliki pengetahuan baik tentang pengertian senam otak, 65 orang (90,3%) lansia memiliki pengetahuan baik tentang manfaat senam otak, 50 orang (69,4%) lansia memiliki pengetahuan yang baik tentang indikasi senam otak, 55 orang (76,4%) lansia memiliki pengetahuan kurang tentang kontra indikasi senam otak, 52 orang (72,2%) lansia memiliki pengetahuan yang baik tentang gerakan senam otak.

Penelitian yang lain dilakukan oleh Hendri, Rina dan Lutfia (2019) tentang “Pencegahan Demensia pada Kelompok Lansia Rumah Sehat Dokter Monte Selokerto” dengan hasil penelitian bahwa tingkat pengetahuan tentang pencegahan demensia dengan kriteria pengetahuan baik 18,5%, pengetahuan cukup 37% dan pengetahuan kurang 44,4 %. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Aisyatu dan Tri (2020) tentang “Pelaksanaan Senam Otak untuk Peningkatan Fungsi Kognitif pada Lansia Demensia” dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa senam otak dapat meningkatkan fungsi kognitif pada lansia demensia yang ditunjukkan bahwa dengan skor MMSE kisaran 0-16. Kesimpulan dari beberapa penelitian, mengatakan bahwa lansia yang melakukan senam otak akan memiliki fungsi kognitif yang lebih baik dari mereka yang tidak melakukan senam otak.

Berdasarkan data yang diperoleh dari UPT Puskesmas Tuntungan Medan jumlah usia lanjut pada tahun 2022, usia pertengahan (45-59 tahun) jumlah laki-laki 2.366 orang dan perempuan 2.538 orang. Pada usia lanjut/elderly (60-69 tahun) jumlah laki-laki 1.285 orang dan perempuan 1.484 orang. Sedangkan lanjut usia (>70 tahun) jumlah laki-laki 375 orang dan perempuan 496 orang. Jumlah usia lanjut yang berkunjung setiap bulannya adalah 300 orang. Peneliti melakukan wawancara pada 10 responden dengan hasil 7 responden memiliki nilai pengetahuan senam otak yang kurang, 2 responden memiliki nilai pengetahuan senam otak yang cukup, 1 responden memiliki nilai pengetahuan senam otak yang baik.

Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Senam Otak Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Di UPT Puskesmas Tuntungan Medan”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang dapat dirumuskan sebagai berikut : “Bagaimana Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Senam Otak Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Di UPT Puskesmas Tuntungan Medan”.

### **C. Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui bagaimana gambaran pengetahuan lansia tentang senam otak terhadap peningkatan fungsi kognitif di UPT Puskesmas Tuntungan Medan.

#### **2. Tujuan Khusus**

Adapun tujuan khusus penelitian ini adalah :

- a. Untuk mengetahui pengetahuan lansia tentang senam otak terhadap peningkatan fungsi kognitif berdasarkan pendidikan di UPT Puskesmas Tuntungan Medan.
- b. Untuk mengetahui pengetahuan lansia tentang senam otak terhadap peningkatan fungsi kognitif berdasarkan pekerjaan di UPT Puskesmas Tuntungan Medan.
- c. Untuk mengetahui pengetahuan lansia tentang senam otak terhadap peningkatan fungsi kognitif berdasarkan sumber informasi di UPT Puskesmas Tuntungan Medan.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Bagi Responden**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan masukan pada lansia dalam peningkatan pengetahuan tentang senam otak.

#### **2. Bagi Peneliti**

Peneliti berharap agar hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan lansia tentang senam otak terhadap peningkatan fungsi kognitif lansia.

#### **3. Bagi Tempat Penelitian**

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk bahan evaluasi dalam peningkatan fungsi kognitif lanjut usia di UPT Puskesmas Tuntungan Medan.

#### **4. Bagi Institusi Pendidikan**

Penelitian ini untuk menambah sumber referensi di perpustakaan Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Keperawatan dan digunakan sebagai masukan yang bermanfaat bagi penelitian selanjutnya.