

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dewasa ini perkembangan ilmu kesehatan sangatlah meningkat drastis, pemerintah bekerja keras untuk mencapai kesejahteraan kesehatan terpenuhi. Hal yang tercapai yakni angka harapan hidup selalu meningkat, jumlah lansia di Indonesia yang akan selalu meningkat pada setiap tahunnya (Mujahidullah, 2012). Proses menua merupakan proses selama hidup, tidak hanya dimulai dari dikatakan sewaktu tertentu tetapi dimulai sejak kehidupan itu dimulai dan bersifat alamiah (Maryam, 2011). Proses menua didalam perjalanan hidup manusia merupakan suatu hal yang wajar yang akan dialami semua orang yang dikarunia umur panjang. Hanya tergantung cepat atau lambatnya proses tersebut tergantung pada masing-masing individu yang bersangkutan (Padila, 2013). Dengan seiring berjalanya waktu permasalahan akan sering dihadapi oleh lansia, yakni terjadinya penurunan beragam fungsi organ tubuh. Penyebab dari penurunan fungsi ini dikarenakan berkurangnya jumlah sel secara anatomis serta aktivitas yang kurang, bisa juga asupan nutrisi yang kurang, polusi dan radikal bebas, dari hal tersebut akan mengakibatkan semua organ akan mengalami perubahan struktural dan fisiologis pada lansia, begitupun otak (Bandiyah, 2009). Pengaruh proses menua dapat ditimbulkan oleh beberapa masalah baik secara fisik-biologik, mental maupun sosial ekonomis. Dengan semakin lanjut usia seseorang akan mengalami beberapa kemunduran, terutama di bidang kemampuan fisik, yang akan mengakibatkan penurunan pada peranan-peranan sosialnya. Semakin banyak terjadi penurunan aktivitas maka kerja otak pun akan mengalami kemunduran fungsi (Padila 2013).

Dari angka harapan hidup dari tahun ketahun semakin baik, maka munculah sebuah Hipotesis bahwa akan adanya ledakan jumlah lansia diIndonesia yang akan semakin meningkat pada tiap tahunnya. Pada tahun 1971 berjumlah 4,5 juta jiwa, pada 1990 berjumlah 6,3 juta jiwa memasuki tahun 2000 lansia berjumlah 7,2% dari total penduduk Indonesia dan diramalkan akan berjumlah 11,3% ditahun 2020. Prediksi tersebut menggambarkan bahwa jumlah penduduk lansia bukan hanya menjadi tantangan namun sebagai pekerjaan rumah bersama (Mujahidullah, 2012). Diwilayah Asia pasifik, jumlah lanjut usia akan meningkat dengan pesat dari 410 juta tahun 2007 menjadi 733 juta pada tahun 2025, dan diperkirakan menjadi 1,3 miliar pada tahun 2050 (Murwani, 2011). Jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2006 sebesar kurang lebih 19 juta (8,9%) dengan usia harapan hidup 66,2 tahun, sedangkan tahun 2010 sebesar 23,9 juta (9,77%) dengan usia harapan hidup 67,4 tahun dan pada tahun 2020 diperkirakan sebesar 28,8 juta (11,34%) dengan usia harapan hidup 71,1 tahun (Badan Pusat Statistik, 2010). Jika dilihat sebaran lansia menurut provinsi, Jawa Timur menempati urutan nomer dua setelah provinsi DI Yogyakarta yakni (10,4 %) (Susenas BPS RI, 2012). Dan total presentasi lansia di Kota Jombang 41,060 % (Dinas Kesehatan Jombang, 2014).

Proses menua (Agging Process) Memasuki usia tua banyak mengalami kemunduran termasuk kemunduran fisik dengan berkurangnya bantalan lemak akibatnya kulit menjadi keriput, warna rambut menjadi putih, berkurangnya pendengaran, penglihatan memburuk, gigi menjadi ompong, aktivitas mulai melambat, nafsu makan berkurang dan kondisi tubuh lain akan mengalami kemunduran (Padila, 2013). Proses ini akan selalu berkelanjutan secara alamiah, misal dengan terjadinya kehilangan jaringan pada otot, susunan syaraf, dan jaringan

lain sehingga tubuh akan akan mengalami penurunan fungsi sedikit demi sedikit pada masa inilah lansia mengalami penurunan kognitif (Nugroho, 2008). Usia semakin bertambah, maka otak juga mulai menurun fungsinya. Fenomena menua juga dialami oleh sel-sel otak. Pada usia 70 tahun, bagian otak yang rusak bisa mencapai sekitar 5-10% pertahun, hal ini berakibat pada proses berfikir yang menjadi lebih lamban, sulit berkonsentrasi, dan kemampuan daya ingatnya menurun. Anggapan Masyarakat bahwa orang yang sudah lanjut usia akan menjadi pikun, tidak kreatif, pemarah, penyakitan, bahkan tidak bisa bekerja lagi. Padahal kenyataannya tiap orang bisa memaksimalkan otaknya pada derajat usia berapapun (Widianti, 2010). Otak yang sudah terlalu lelah untuk berfikir, perlu direlaksasi dengan cara mensuplai oksigen dari paru-paru ke otak melalui latihan pernafasan dan gerakan sejak tahun 2001 sudah ditemukan senam otak yang bisa mengoptimalkan perkembangan dan potensi otak serta dapat mempertahankan kesehatan otak (Widianti, 2010). Menurunnya kemampuan otak maka perlu diberikan stimulus atau rangsangan keotak yang bermaksud untuk meningkatkan kemampuan kognitif lansia melalui gerakan senam ringan. Salah satu latihan yang dapat meningkatkan kemampuan otak yaitu latihan senam otak atau yang lebih dikenal dengan *Brain Gym* yaitu serangkaian gerakan sederhana yang dilakukan untuk merangsang kerja otak dan fungsi otak secara maksimal (Markam, 2005).

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, peneliti sangat tertarik sekali untuk mengambil judul penelitiannya yaitu “Efektifitas latihan senam otak (brain gym) terhadap peningkatan Kognitif Lansia di UPT PSLU Jombang”.

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan tersebut diatas, maka dapat dirumuskan sebagai berikut: “ apakah efektif latihan senam otak (*brain gym*) terhadap pencegahan demensia pada Lansia di UPT PSLU Jombang.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah mengetahui Efektifitas Latihan senam otak (*Brain gym*) terhadap peningkatan kognitif pada lansia di UPT PSLU Jombang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat kognitif lansia sebelum dilakukan latihan senam otak (*brain gym*) di UPT PSLU Jombang.
2. Mengidentifikasi tingkat kognitif lansia sesudah dilaksanakan latihan senam otak (*brain gym*) di UPT PSLU Jombang.
3. Menganalisa efektifitas latihan senam otak (*brain gym*) terhadap peningkatan kognitif pada lansia di UPT PSLU Jombang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

1.4.1.1 Manfaat bagi para lansia

Hasil penelitian tentang latihan senam otak ini diharapkan dapat berguna dan dapat meningkatkan kognitif bagi para lansia.

1.4.1.2 Manfaat bagi panti

Hasil penelitian ini diharapkan untuk memberikan informasi, edukasi mengenai peningkatan kognitif dengan cara latihan senam otak (*brain gym*).

1.4.1.3 Manfaat bagi institusi pendidikan

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi wacana informasi upaya pengembangan dalam peningkatan ilmu keperawatan lansia yakni dengan cara latihan senam otak (*brain gym*) untuk meningkatkan kognitif para lansia.

1.4.2 Praktis

1.4.2.1 Manfaat bagi peneliti

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menambah pengetahuan dan wawasan bagi peneliti sendiri dalam melaksanakan tugas akhir dengan latihan senam otak (*brain gym*) terhadap peningkatan kognitif lansia.

1.4.2.2 Manfaat bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan inspirasi dan informasi dalam penelitian-penelitian selanjutnya serta tindakan lain seperti Latihan senam otak (*brain gym*) untuk meningkatkan kognitif lansia.

1.5 Keaslian Peneliti

Dari beberapa penelusuran jurnal yang dilakukan oleh peneliti, peneliti belum menemukan kesamaan dengan yang akan diteliti oleh peneliti yakni Efektifitas latihan senam otak (*brain gym*) terhadap peningkatan kognitif pada Lanjut usia di

UPT PSLU Jombang. Namun ada beberapa yang hampir menyerupai penelitian yang pernah dilakukan, antara lain:

1. Nama peneliti Rochmad 2014 dengan judul ‘’penelitian pengaruh senam otak dengan fungsi kognitif lansia dimensia dipanti wredha bakti kasih Surakarta’’, metode penelitiannya dengan desain penelitian quasy experiment dengan pre and post test without control dengan tehnik total sampling, sample dalam penelitian ini adalah lansia yang berada dipanti wredha Darma Bakti Kasih Surakarta, hasil penelitian ini menunjukkan t hitung (8,500) > t table (6,714) dan p value 0,000 < 0,05 sehingga H₀ ditolak artinya ada pengaruh senam otak dengan fungsi kognitif lansia dimensia.
2. Nama peneliti Lisnaini, 2012 dengan judul ‘’senam vitalitas otak dapat meningkatkan fungsi kognitif usia dewasa muda’’, metode penelitiannya adalah Quasy experiment group design rancangan post test group designs, hasil penelitiannya yakni Fungsi kognisi menunjukkan rerata sebelum senam 9,15 (-+1,7) dan rerata setelah senam 15,85 (-+1,13), terdapat peningkatan 6,7 nilai difit span stelah senam vitalitas otak (p 0,05). Senam vitalitas otak dapat meningkatkan fungsi kognitif pada usia muda.