

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Salah satu jumlah populasi yang akan bertambah di dunia ini adalah komunitas lanjut usia (lansia). Lanjut usia merupakan suatu tahap akhir dalam rentang kehidupan manusia. Para ahli psikologi telah membagi tahap kehidupan manusia berdasarkan perkembangan fisik dan psikologi nya, sebagaimana yang di kemukakan oleh Chaplin (1989;13) tentang tahap perkembangan manusia adalah usia 0-1 tahun disebut masa bayi, usia 1-12 tahun disebut masa kanak-kanak, usia 12 – 21 tahun disebut masa remaja, usia 21 – 60 tahun disebut masa dewasa, usia 60 tahun keatas disebut masa tua.

Saat ini di dunia, diperkirakan lebih dari 625 juta jiwa (satu dari 10 orang berusia dari 60 tahun). Sedangkan menurut WHO ( World Health Organization ), 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 (Martini et al., 2018)

Berdasarkan data proyeksi penduduk, jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2017 mencapai 9,03% atau sebanyak 23,66 juta jiwa dari keseluruhan jumlah penduduk. Diprediksi jumlah penduduk lansia di Indonesia

tahun 2020 ( 27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta) tahun 2030 (40,95 juta), tahun 2035 (48,19 juta). Data ini menunjukkan jumlah penduduk lansia di Negara Indonesia akan mengalami peningkatan dari tahun ke tahun ( Kementrian Kesehatan RI, 2017 )

Peningkatan jumlah lansia apabila tidak mendapatkan perhatian yang serius dari berbagai pihak, tentunya akan berdampak pada meningkatnya permasalahan khususnya terkait penuaan dan kesehatan lansia. Perubahan yang terjadi pada lansia ada beberapa aspek perubahan yaitu yang pertama adalah perubahan fisik, Perubahan sel dan ekstrasel pada lansia mengakibatkan penurunan tampilan dan fungsi fisik. Lansia menjadi lebih pendek akibat adanya pengurangan lebar bahu dan perubahan lingkaran dada dan perut, dan diameter pelvis. Kulit menjadi tipis dan keriput, masa tubuh berkurang dan masa lemak bertambah. Selanjutnya, Perubahan psikologis pada lansia dapat dilihat dari kemampuannya beradaptasi terhadap kehilangan fisik, sosial, emosional, serta mencapai kebahagiaan, kedamaian. Dan kepuasan hidup. Ketakutan menjadi tua dan tidak mampu produktif lagi memunculkan gambaran yang negatif tentang proses menua. Banyak kultur dan budaya yang ikut menumbuhkan anggapan negative tersebut, dimana lansia dipandang sebagai individu yang tidak mempunyai sumbangan apapun terhadap masyarakat dan memboroskan sumber daya ekonomi (Fatimah, 2010). Selanjutnya adalah perubahan kognitif pada lansia dapat terjadi Karena mulai melambatnya proses berfikir, mudah lupa, bingung dan pikun. Pada lansia kehilangan jangka pendek dan baru merupakan hal yang sering terjadi (Fatimah 2010).

Saleh, (2009) mengatakan bahwa seiring dengan berlalunya waktu, jejak ingatan akan mengalami penurunan. Dengan bertambahnya usia, para lanjut usia tidak dapat mengingat dengan baik dibandingkan sebelumnya dan mereka mulai mengalami penurunan daya ingat, sering lupa nama orang, tempat serta peristiwa. Faktor yang menyebabkan kemunduran memori adalah proses mengingat kembali memori yang tersimpan membutuhkan waktu yang lebih lama, dan juga adanya keterbatasan lanjut usia untuk menggunakan cara mengingat dan pemusatan perhatian.

Definisi daya ingat menurut kamus lengkap psikologi adalah fungsi yang terlibat dalam mengenang atau mengalami lagi pengalaman masa lalu. Daya ingat merupakan kemampuan seseorang untuk memanggil kembali informasi yang telah di pelajari dan di simpan dalam otak. Akan mengakibatkan beberapa masalah apabila daya ingat mengalami penurunan atau masalah yaitu diantaranya penyakit Alzheimer, penyakit degenerative otak, tumor, multiple stroke, subdural hematoma atau penyakit depresi yang merupakan penyebab utama demensia. Secara teori, intervensi yang dapat dilakukan pada lansia agar dapat meningkatkan daya ingat adalah dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi seperti rivastigmin, donepezin, dan galantamin dapat dilakukan untuk demensia ringan hingga menengah (BPOM, 2015). Terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan daya ingat lansia yaitu terapi musik senam yoga , terapi puzzle dan salah satunya adalah senam otak.

Menurut Dennisson (2009) Senam Otak dikenal di Amerika, dengan tokoh yang menemukannya yaitu Paul E. Dennisson ahli pelopor dalam penerapan penelitian otak bersama istrinya Gail E. Dennisson seorang mantan penari. Senam otak atau brain gym adalah serangkaian latihan berbasis gerakan tubuh sederhana. Gerakan itu dibuat untuk merangsang otak kiri dan kanan (dimensia lateralis). Meringankan atau merileksasikan belakang otak dan bagian depan otak (dimensia pemfokusan, merangsang sistem yang terkait dengan perasaan/emosional, yakni otak tengah (limbik) serta otak besar (dimensia pemusatan).

Gerakan ringan pada senam otak dapat memberikan rangsangan atau stimulus pada otak. Sehingga dapat menyelaraskan meningkatkan keseimbangan atau harmonisasi antara kontrol emosi dan logika, mengoptimalkan fungsi kinerja panca indra, serta menjaga kelenturan dan keseimbangan tubuh. Tujuan dari senam otak adalah untuk melihat kemampuan daya ingat pada lansia. Latihan fisik teratur dapat membantu dalam pencegahan dan perbaikan plastisitas sinaps otak dan fungsi memori. latihan fisik dapat meningkatkan kemampuan otak untuk membangun sel sel baru yaitu sel dentate gyrus karena latihan rutin akan membuat sirkulasi darah keseluruh tubuh termasuk otak sehingga suplai nutrisi dan oksigen menuju otak akan terdistribusi dengan baik, dan imbasnya dapat meningkatkan daya ingat dan meminimalkan penurunan daya ingat (Wahyuni, 2016).

Keuntungan dari senam otak yang pertama yaitu memungkinkan belajar dan bekerja tanpa stress, karena dilakukan dalam waktu singkat, selanjutnya

senam otak juga tidak memerlukan bahan atau tempat khusus, sehingga dapat menyesuaikan situasi kegiatan dalam kehidupan sehari-hari, selanjutnya senam otak dapat meningkatkan kepercayaan diri, dan hasil akan segera dirasakan dalam hal kemandirian lansia dalam melakukan kegiatan, serta secara aktif meningkatkan potensi dan keterampilan yang dimiliki, karena senam otak menyenangkan dan menyehatkan.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan November dengan lansia usia 60 tahun ke atas, dari 5 responden lansia yang sudah di wawancarai dan di ukur menggunakan SPMSQ ( Instrumen Short Portable Mental Status) di dapatkan hasil bahwa ke 5 lansia sudah mengalami penurunan daya infungsi intelektual sedang, dengan ciri ciri sudah lupa menaruh barang barang tertentu, dan mudah lupa jika membuat janji dengan orang lain. Lansia pun sudah lupa dengan peristiwa peristiwa yang sudah berlalu. Lansia tidak melakukan tindakan apapun untuk mengatasi daya ingat nya. Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang Pengaruh Senam Otak Terhadap Daya Ingat Jangka Pendek Lansia di Desa Wonorejo Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah di jelaskan, rumusan masalah penelitian ini adalah Pengaruh Senam Otak Terhadap Daya Ingat Jangka Pendek Lansia di Desa Wonorejo Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Senam Otak Terhadap Daya Ingat Jangka Pendek Lansia di Desa wonorejo Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang

#### 2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini :

- a. Mengetahui daya ingat jangka pendek lansia sebelum dan sesudah dilakukan senam otak pada kelompok intervensi di Desa Wonorejo Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang
- b. Mengetahui daya ingat jangka pendek lansia sebelum dan sesudah dilakukan senam otak pada kelompok kontrol di Desa Wonorejo Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang
- c. Mengetahui perbedaan daya ingat jangka pendek lansia sebelum dan sesudah dilakukan senam otak pada kelompok intervensi di Desa Wonorejo Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang
- d. Mengetahui perbedaan daya ingat jangka pendek lansia sebelum dan sesudah dilakukan senam otak pada kelompok kontrol di Desa Wonorejo Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang
- e. Mengetahui pengaruh senam otak terhadap daya ingat jangka pendek lansia jangka pendek di Desa Wonorejo Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang.

### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi peneliti

Hasil ini berguna bagi peneliti, sehingga dapat mengetahui mengenai Pengaruh Senam Otak Terhadap Daya Ingat Jangka Pendek Lansia dan sebagai sarana untuk menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman untuk peneliti.

2. Peneliti ini sebagai bahan informasi tentang Pengaruh Senam Otak Terhadap Daya Ingat Jangka Pendek Lansia dan dapat menyediakan alternative penanganannya.

3. Bagi masyarakat

Penelitian ini untuk memberikan informasi bagi masyarakat tentang Pengaruh Senam Otak Terhadap Daya Ingat Jangka Pendek Lansia.

