

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Usia permulaan tua menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang lanjut usia menyebutkan bahwa umur 60 tahun adalah usia tua. (Nugroho,2008). Proses menua dan usia lanjut merupakan proses alami yang dialami setiap orang (Atun,2008). Memasuki masa tua berarti mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit yang mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, gerakan lambat, dan figure tubuh yang tidak proporsional (Nugroho,2008).

Jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia pada tahun 2017 rentang usia 60-64 tahun untuk pria 4.472.064 jiwa dan wanita 4.398.429 jiwa ; rentang usia 65-69 tahun untuk pria 2.950.697 jiwa dan wanita 3.084.716 jiwa ; rentang usia 70-74 tahun untuk pria 1.873.805 jiwa dan wanita 2.208.376 jiwa ; untuk rentang usia 75+ tahun untuk pria 1.943.183 jiwa dan wanita 2.726.944 jiwa (Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI,2017). Meningkatnya populasi lansia dapat menimbulkan angka kejadian demensia semakin tinggi.

Demensia adalah kondisi jangka panjang yang berdampak negatif pada kemampuan kognitif per orang, kontrol emosional dan perilaku, fungsi sosial di atas dan di luar apa yang mungkin diharapkan dari penuaan normal. Saat ini

sudah diperkirakan ada 35,6 juta orang di seluruh dunia dengan demensia. Angka ini diperkirakan meningkat dua kali lipat pada tahun 2030 dan berpotensi lebih dari tiga kali lipat pada tahun 2050 (Smith, 2016). Hal yang menarik untuk dibahas dengan terjadinya peningkatan penduduk lansia ini adalah adanya pandangan bahwa lansia bergantung kepada orang lain ataupun keluarga, untuk pemenuhan kebutuhan hidupnya.

Seorang penderita demensia memiliki fungsi intelektual yang terganggu dan menyebabkan gangguan dalam aktivitas sehari-hari maupun hubungan dengan orang sekitarnya. Penderita demensia juga kehilangan kemampuan untuk memecahkan masalah, mengontrol emosi, dan bahkan bisa mengalami perubahan kepribadian dan masalah tingkah laku seperti mudah marah dan berhalusinasi (Muharyani, 2010). Dampak penderita penyakit Alzheimer tidak hanya saja berpengaruh pada penderitanya saja tetapi juga pada orang-orang yang ada di sekitar lingkungannya, terutama keluarga yang merawatnya. Hal tersebut menyebabkan keluarga menjadi *stress* karena sikap perlakuan yang aneh dari si penderita.

Orang-orang dengan demensia membutuhkan perawatan khusus. Dibandingkan dengan penerima perawatan jangka panjang, mereka membutuhkan perawatan personal dengan waktu dan pengawasan lebih, yang seluruhnya berhubungan dengan beban para perawat yang lebih besar dan biaya yang lebih tinggi. Itulah mengapa demensia perlu menjadi prioritas kesehatan publik dan perencanaan yang memadai perlu diimplementasikan

agar penderita demensia dapat hidup dengan baik (*Alzheimer's Disease International*, 2013)

Beberapa tindakan yang dapat digunakan untuk mengatasi demensia antara lain dengan mengenal kemampuan-kemampuan yang masih dimiliki, terapi individu dengan melakukan terapi kognitif, terapi aktivitas kelompok dan senam otak (Stuart & Laraia, 2010). Senam otak atau lebih dikenal dengan *Brain Gym* adalah gerakan-gerakan ringan dengan permainan melalui olah tangan dan kaki dapat memberikan rangsangan atau stimulus pada otak. Gerakan yang menghasilkan stimulus itulah yang dapat membantu meningkatkan fungsi kognitif dan menunda penuaan dini dalam arti menunda pikun atau perasaan kesepian yang biasanya menghantui para manula (Gunadi, 2009).

Pada dasarnya 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. Gerakan-gerakan ringan dengan permainan melalui olah tangan dan kaki dapat memberikan rangsangan atau stimulus pada otak. Gerakan yang menghasilkan stimulus itulah yang dapat meningkatkan fungsi kognitif (kewaspadaan, konsentrasi, kecepatan, persepsi, belajar, memori, pemecahan masalah dan kreativitas), menyetel kemampuan beraktivitas dan berpikir pada saat yang bersamaan,

meningkatkan keseimbangan atau harmonisasi antara kontrol emosi dan logika, mengoptimalkan fungsi kinerja panca indera, menjaga kelenturan dan keseimbangan tubuh (Widianti & Proverawati, 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh Sarifah (2016) menyatakan bahwa senam otak (*brain gym*) dapat menurunkan tingkat demensia pada lansia yaitu dapat di ketahui bahwa nilai $t = 4.610$ dan nilai $p\text{-value} = 0,000$ yang artinya ada pengaruh yang signifikan antara senam otak terhadap tingkat demensia. Selaras dengan penelitian oleh Kathy Monahan, 2009 dalam jurnal Internasional yang berjudul "*Emerging From The Shadows Of Dementia: How Elderly Patients Benefit From Brain Gym*" mengatakan bahwa *the positive points is one of the most powerful brain gym exercises i've ever used for the release of mental or physical stress*. Penelitian yang sama dilakukan oleh Syapitri (2018) menyatakan bahwa ada pengaruh senam otak terhadap fungsi kognitif dan tidak ada pengaruh senam otak terhadap kualitas tidur pada lansia di Puskesmas Rantang Medan.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan dengan metode wawancara pada 10 lansia, 5 lansia mengatakan sering lupa menaruh barang yang baru diletakkan, 2 orang diantaranya mudah lupa dengan wajah yang sudah dikenal dan 3 lansia lainnya sering mengulang pembicaraan yang sama. Pada umumnya setelah orang memasuki lansia, maka ia mengalami penurunan fungsi kognitif dan psikomotor. Menurunnya kedua fungsi tersebut akan menjadikan lansia tidak dapat beraktivitas dengan baik sehingga mengakibatkan semakin bertambahnya ketidakmampuan tubuh dalam

melakukan berbagai hal. Oleh sebab itu mereka lambat laun kehilangan berbagai kemampuan untuk menyelesaikan suatu permasalahan dan perlahan menjadi emosional. Kondisi ini merupakan suatu tantangan untuk mempertahankan kesehatan dan kemandirian para lanjut usia agar tidak menjadi beban bagi dirinya, keluarga maupun masyarakat. Berdasarkan fenomena diatas mendorong penulis untuk meneliti dan mengetahui “Pengaruh *brain gym* terhadap penurunan demensia di posyandu lanjut usia (lansia) di desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus kabupaten semarang.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti merumuskan permasalahan sebagai berikut : “Adakah Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Penurunan Demensia Di Posyandu Lanjut Usia (Lansia) di desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Penurunan Demensia Di Posyandu Lanjut Usia (Lansia) di desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran penurunan demensia sebelum dilakukan *brain gym* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang
- b. Mengetahui gambaran penurunan demensia sesudah dilakukan *brain gym* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang
- c. Mengetahui perbedaan penurunan demensia sebelum dan sesudah dilakukan *brain gym* pada kelompok intervensi di desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang
- d. Mengetahui perbedaan penurunan demensia sebelum dan sesudah dilakukan *brain gym* pada kelompok kontrol di desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang
- e. Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Penurunan Demensia Di Posyandu Lanjut Usia (Lansia) di desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Manfaat penelitian untuk menerapkan ilmu dan teori yang diperoleh dalam perkuliahan, menambah pengetahuan, pengalaman dan sebagai masukan peneliti selanjutnya serta sebagai bahan pengembangan ilmu

tentang pengaruh *brain gym* terhadap penurunan tingkat demensia pada lansia.

2. Bagi Masyarakat

Manfaat penelitian untuk memberikan informasi kepada masyarakat tentang pengaruh *brain gym* terhadap penurunan tingkat demensia pada lansia.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Manfaat penelitian ini untuk institusi pendidikan keperawatan adalah sebagai pengembangan ilmu dibidang keperawatan. Mahasiswa keperawatan dapat mengetahui lebih banyak mengenai pengaruh *brain gym* terhadap lansia. Selain itu institusi pendidikan sebagai salah satu tempat pengembangan keilmuan dapat menjadikan hasil penelitian ini untuk diteliti lebih mendalam.

4. Bagi Peneliti Lain

Dengan adanya penelitian ini diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar mengembangkan penelitian dengan mempertimbangkan faktor individu, dan faktor lingkungannya. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi memberikan intervensi terhadap pengaruh *brain gym* terhadap lansia secara tepat.