

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Berdasarkan data dari ⁽¹⁾ penduduk lansia setiap tahunnya diperkirakan akan meningkat, pada tahun 2020 penduduk lansia di dunia mencapai 1,4 miliar dan akan mengalami lonjakan di tahun 2050 sekitar 2,1 miliar. Penduduk lansia di Indonesia setiap tahunnya akan meningkat karena Indonesia sejak tahun 2021 telah mengalami (*aging population*) atau memasuki struktur penduduk tua. Meningkatnya jumlah lansia di Indonesia tidak bisa dipisahkan oleh perubahan fungsi kognitif. Gangguan tersebut mencakup gangguan memori, gangguan berpikir dan kesulitan untuk menjalani aktivitas.

Berdasarkan data dari WHO (*World Health Organization*) tahun 2021 terdapat 65,6 juta orang lansia mengalami gangguan fungsi kognitif. Di Indonesia kondisi lansia yang mengalami gangguan fungsi kognitif berada pada angka 121 juta dengan prevalensi 5,8 % berjenis kelamin laki-laki dan 9,5% berjenis kelamin perempuan ⁽²⁾. Perubahan fungsi kognitif pada lansia dipengaruhi oleh proses penuaan, akibat dari terganggunya fungsi kognitif pada lansia akan mengakibatkan lansia menjadi tidak produktif dan akan bergantung dengan orang lain. Gejala awal yang dialami adalah sering lupa atau pikun. Di masyarakat hal tersebut dianggap wajar dialami oleh lansia padahal jika tidak ditangani akan menyebabkan demensia yang akan menimbulkan dampak yang buruk bagi lansia, seperti terjadi perubahan perilaku pada lansia, melupakan dirinya sendiri atau orang sekitar, memusuhi orang

sekitar, bahkan ada lansia yang keluyuran sendiri bahkan ada kasus lansia yang hilang karena tidak ingat jalan ke rumah ⁽³⁾.

Lansia yang produktif adalah lansia yang bisa melakukan aktivitas secara mandiri, tidak bergantung dengan orang lain. Jika gangguan fungsi kognitif tidak ada upaya penanganan maka akan memberat dan lansia dapat mengalami demensia sehingga lansia membutuhkan bantuan dari orang sekitar secara total. Supaya lansia dapat hidup secara produktif kembali perlu dilakukan penanganan untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia ada beberapa cara salah satunya adalah dengan senam otak (*brain gym*). *Brain gym* adalah sebuah latihan ringan yang digunakan sebagai salah satu cara agar fungsi kognitif meningkat. *Brain gym* terdiri dari gerakan menyilang dan sederhana, gerakan ini dapat meningkatkan oksigen yang masuk ke dalam sel otak sehingga otak dapat bekerja kembali lebih optimal. *Brain gym* dapat dilakukan oleh segala kalangan usia terutama pada lansia dan gerakan ini mudah untuk dipraktekkan baik dirumah maupun di panti jompo. Berdasarkan penelitian ⁽⁴⁾ agar senam otak efektif dalam meningkatkan fungsi kognitif pada lansia sebaiknya waktu senam otak dilakukan sekitar sepuluh sampai lima belas menit dan dilakukan lebih baik dua sampai tiga kali dalam satu minggu dengan latihan secara teratur untuk mendapatkan hasil yang optimal.

Menurut hasil penelitian ⁽⁵⁾ senam otak belum terbukti efektif untuk meningkatkan fungsi kognitif yaitu waktu implementasi dilaksanakan dengan frekuensi 1kali/hari selama 1 minggu. Berdasarkan hasil penelitian ⁽⁶⁾ ada peningkatan fungsi kognitif pada lansia di Posyandu lansia Desa Jojo Mejobo Kudus setelah dilakukan implementasi 3 kali dalam 1 minggu. Berdasarkan

penelitian ⁽⁷⁾, terdapat perubahan fungsi kognitif pada kelompok intervensi setelah dilaksanakannya implementasi (*brain gym*) dalam waktu 1 minggu sekali selama 6 minggu. Kelompok ini lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol implementasi yang dilakukan. Penelitian tersebut menggunakan kuesioner MMSE (*Mini Mental state Examination*) yang dibuat oleh Folstein dan McHugh pada tahun 1975 dan mengalami pembaharuan dan pengembangan pada tahun 1977. Kuesioner ini digunakan untuk mengetahui fungsi kognitif pada lansia yang nanti bisa ditarik kesimpulan ada atau tidaknya gangguan fungsi kognitif pada lansia melalui hasil skor akhir kuesioner. Hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada pegawai PSTW Blitar didapatkan bahwa jumlah penghuni keseluruhan adalah 47 lansia. Gangguan fungsi kognitif hampir mendominasi pada permasalahan lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Blitar.

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti jelaskan, maka peneliti bermaksud melakukan tindakan senam otak (*brain gym*) pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan fungsi kognitif lansia. Dalam implementasi ini peneliti juga berharap agar lansia dapat hidup kembali produktif, dan meningkatkan fungsi kognitif.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah yang diambil adalah apakah senam otak (*brain gym*) efektif sebagai upaya untuk meningkatkan fungsi kognitif lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar?.

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektifitas senam otak (*brain gym*) terhadap fungsi kognitif pada lansia di UPT PSTW Blitar.

1.3.2 Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi fungsi kognitif pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar sebelum pelaksanaan senam otak (*brain gym*).
- b. Mengidentifikasi fungsi kognitif pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar, setelah pelaksanaan senam otak (*brain gym*).
- c. Menganalisis perubahan fungsi kognitif pada lansia sebelum dan sesudah pelaksanaan senam otak (*brain gym*)

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat praktis

1.4.1.1 Bagi institusi pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan kurikulum pendidikan terkait terapi modalitas pada lansia, dan dapat dijadikan acuan keterampilan dalam kurikulum pendidikan dan bisa dijadikan referensi untuk pengabdian masyarakat.

1.4.1.2 Bagi subjek dan lahan penelitian

Manfaat bagi lahan bisa dijadikan salah masukan bagi lahan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia di panti.

1.4.1.3 Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat sebagai sumber pembelajaran, pengetahuan dan rujukan tambahan tentang bagaimana cara meningkatkan fungsi kognitif pada lansia melalui senam otak (*brain gym*).

1.4.1.4 Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai media referensi dalam penelitian berlanjut dan ilmu pendidikan dalam meningkatkan fungsi kognitif pada lansia.