

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Proses dari masa dewasa menjadi tua merupakan proses yang harus dijalani dan disyukuri. Proses ini biasanya menimbulkan suatu beban akibat menurunnya fungsi organ tubuh manusia, yang menurunkan kualitas hidup seseorang, namun banyak orang yang mencapai usia tuanya juga mengalami kebahagiaan (Erwanto *et al.*, 2018).

Populasi lanjut usia semakin meningkat jumlahnya (Wahyunita, 2018). Ini merupakan kenyataan yang tidak bisa dihindari. Semakin tinggi populasi lansia, maka akan semakin banyak lansia yang membutuhkan perawatan. Populasi dunia semakin menua dengan cepat. Diantara tahun 2000-2050, proporsi dari populasi dunia yang berumur 60-70 tahun diduga meningkat dari 605 juta sampai dua miliar dalam periode yang sama. Proyeksi proporsi penduduk umur 60 ke atas tahun 2015-2035 Indonesia adalah pada 2015 8,49%, tahun 2020 dengan 9,99%, tahun 2025 dengan 11,83%, tahun 2030 dengan 13,82% dan tahun 2035 dengan 15,77% (Kemenkes RI, 2020). Peraturan Presiden (2021) menyatakan bahwa lansia adalah setiap orang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun keatas. Kelompok Usia Lanjut (lansia) akan diperkirakan semakin meningkat dari tahun ketahun (Tedi & Siti, 2019).

Di Indonesia jumlah penduduk lansia pada tahun 2006 sebesar kurang lebih 19 juta, usia harapan hidup 66,2 tahun, pada tahun 2010 diperkirakan sebesar 23,9 juta (9,77%), usia harapan hidupnya 67,4 tahun dan pada tahun 2020 diperkirakan sebesar 28,8 juta (11,34%), dengan usia harapan hidup 71,1 tahun. Pada tahun 2012 jumlah penduduk lansia di Jawa Timur sebesar 10,40% (Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI, 2013). Dari sini dapat kita ketahui jumlah lansia dari tahun ke tahun mengalami peningkatan. 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. Pada lansia sering terjadi mudah lupa dengan prevalensi 30 %

gangguan daya ingat terjadi pada usia 50-59 tahun, 35%-39% terjadi pada usia diatas 65 tahun dan 85% terjadi pada usia diatas 80 tahun kondisi ini dinamakan Demensia yaitu gangguan kognitif terutama memori disertai gangguan lain misalnya bahasa sehingga mengganggu fungsi sosialnya (Tedi & Siti, 2019).

Lansia yang sering mengalami penurunan kognitif sering dianggap sebagai masalah biasa pada mereka yang memasuki usia lanjut. Mitos yang terdapat di masyarakat bila lanjut usia mengalami demensia atau kepikunan, hal itu dianggap wajar dan bila lanjut usia sudah menderita demensia sudah tidak bisa dilakukan apa-apa lagi. Pada kenyataannya demensia stadium ringan dan sedang pasien masih bisa ditolong bila terdeteksi secara dini, diberikan nasihat, dan bantuan informasi yang baik dan benar (Tandijono, 2019). 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, sorang lansia bisa hidup normal tanpa merasakan berbagai masalah perubahan tingkah laku dan masalah daya ingat (Keperawatan & Alauddin, 2017).

Kegiatan senam merupakan salah satu yang dapat meningkatkan kemampuan individu, meningkatkan kebugaran (Pratiwi *et al.*, 2016). Selain itu, senam merupakan kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat dimana gerakannya dapat diikuti oleh semua kalangan yang disesuaikan dengan irama musik. Menurut (Suandi, 2018) menjelaskan bahwa senam adalah sebuah proses latihan fisik yang dipilih serta diciptakan dengan sengaja dan terencana, yang tujuannya membentuk dan mengembangkan fungsi fisiologis tubuh yang sangat berguna untuk mencegah penuaan.

Didalam proses senam terdapat jenis latihan tubuh yang dirancang secara terstruktur, dan diimplementasikan pada kesadaran sehingga dapat membentuk dan mengembangkan diri secara harmonis. Menurut (Widianti, 2010) kegiatan *Brain gym* yang dilakukan dengan gerakan khusus yang menghasilkan stimulus itulah yang dapat meningkatkan fungsi kognitif (kewaspadaan, konsentrasi, kecepatan, persepsi, belajar, memori, pemecahan masalah dan kreativitas), menyelaraskan 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. Dalam *brain gym* terdapat proses intervensi yang kuat sehingga dapat mempengaruhi pada diri seseorang terhadap fungsi kognitif pralansia (Kartolo, 2020). Terdapat pengaruh *Brain gym* pada lansia yang mengalami demensia (Yani, 2018). Senam Gerak Latih Otak mampu meningkatkan fungsi kognitif lansia (Abas, 2020).

Penurunan kemampuan kognitif bukanlah bagian normal dari proses penuaan. Penurunan kemampuan kognitif seringkali ditemukan, dan kadang-kadang didahului dengan penurunan kontrol emosional, perilaku sosial, dan bahkan motivasi (WHO, 2012). Penurunan ini akan mengakibatkan kerusakan fungsi kognitif global yang biasanya bersifat progresif dan mempengaruhi aktivitas kehidupan sehari-hari (Activities of Daily Living-ADL) (Kane dan Ouslander dalam Stanley dan Patricia, 2007). Sehingga dapat menurunkan kualitas hidup lansia yang berimplikasi pada kemandirian dalam melakukan aktivitas hidup sehari-hari (Nugroho 2008).

Penurunan kemampuan otak dan tubuh yang terjadi pada lansia menyebabkan pikun, badan mudah terserang penyakit, dan frustrasi. Walaupun seperti itu, *brain gym* dapat digunakan untuk mencegah penurunan kemampuan otak (Erwanto *et al.*, 2018). Istilah *Brain Gym* atau sering disebut *Brain gym* 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 (Pratiwi *et al.*, 2016).

Menurut para ahli senam otak dari lembaga di *Educational Kinesiology* Amerika Serikat Paul E. Denisson Ph.D., meski sederhana, *Brain Gym* mampu meningkatkan kemampuan kognitif Lansia. Gerakan – gerakan dalam *Brain Gym* digunakan oleh para murid di *Educational Kinesiology*, USA. (Franc, 2012).

Sebuah penelitian telah dilaksanakan oleh (Amtonis & Fata, 2014), yang diperoleh hasil bahwa sebelum dan sesudah dilakukan *brain gym* terjadi

perbedaan pada nilai fungsi kognitif pada lansia di Posyandu Reksogati pada kelompok intervensi. Secara umum penelitian tersebut menghasilkan sebuah temuan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada responden yang tidak memperoleh perlakuan *brain gym* dan, responden yang memperoleh *Brain gym* pada perlakuan skor fungsi kognitif terhadap responden, dimana peningkatan fungsi kognitif terjadi pada kelompok yang memperoleh *Brain gym*, sedangkan hanya ada 2 orang yang mengalami kenaikan 1 skor untuk fungsi kognitifnya pada kelompok yang tidak memperoleh *Brain gym*. Penelitian mengenai kemampuan daya ingat pada lansia telah dilakukan oleh beberapa negara maju.

Dari hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 17 Januari 2023 peneliti di Desa Sukosewu terdapat jumlah lansia sebanyak 76 orang. Dari hasil wawancara dengan petugas puskesmas Desa Sukosewu dengan salah satu bidan desa mengatakan adapun beberapa keluhan yang sering dirasakan lansia, seperti contoh sering lupa menaruh barang, mudah lupa dengan nama sesama lansia, dan sering kebingungan saat ditanya seseorang. Sebanyak 45 orang yang mengalami gangguan kognitif tersebut dengan jumlah 5 diantaranya berjenis kelamin laki-laki dan 40 orang berjenis kelamin perempuan dengan rata-rata umur 50-72 tahun, sedangkan sebanyak 20 orang lansia mengalami gangguan hipertensi dengan jumlah 3 laki-laki dan 17 orang berjenis kelamin perempuan dengan rata-rata umur 65-70 tahun, sedangkan sebanyak 11 orang yang mengalami gangguan penglihatan diantaranya berjenis kelamin laki-laki 5 orang dan 6 berjenis kelamin perempuan dengan rata-rata umur 65-75. Maka dari hasil wawancara tersebut terdapat sejumlah 30 lansia yang mengalami gangguan fungsi kognitif sebanyak 5 orang laki-laki dan 25 orang perempuan dengan umur 60-70 tahun yang mengalami gangguan fungsi kognitif. Bidan desa juga mengatakan penelitian tentang pengaruh *brain gym* terhadap peningkatan daya ingat (fungsi kognitif) belum pernah dilakukan di Desa Sukosewu. Oleh sebab itu, dibutuhkan penelitian untuk mengetahui pengaruh *brain gym* terhadap fungsi kognitif pada lansia.

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang tersebut yang telah diuraikan diatas, maka dapat dirumuskan yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah adakah pengaruh *brain gym* terhadap fungsi kognitif lansia di Desa Sukosewu Bojonegoro?

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui adakah pengaruh *brain gym* terhadap peningkatan fungsi kognitif di Desa Sukosewu Kecamatan Sukosewu Bojonegoro.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat dijadikan acuan penelitian program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi selanjutnya. Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa dijadikan sebagai sumber informasi dalam upaya pengembangan program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi terkhusus untuk menangani lansia yang mengalami penurunan fungsi kognitif.

1.4.2 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman peneliti tentang pengaruh *brain gym* terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia, serta menambah wawasan peneliti dalam melakukan penelitian.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan dapat digunakan bagi lansia untuk meningkatkan fungsi kognitifnya.

1.4 Batasan Masalah

Peneliti hanya terfokus pada pengaruh *brain gym* terhadap kemampuan fungsi kognitif di Desa Sukosewu Bojonegoro, khususnya lansia pada usia 60-70 tahun.