

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI) tahun 2013, lansia (lanjut usia) adalah manusia yang telah berumur 60 tahun atau lebih. Di Indonesia, rumah tangga lansia berjumlah 16,08 juta rumah tangga atau 24,50% dari seluruh rumah tangga yang terdaftar di Indonesia. Rumah tangga lansia adalah keluarga yang minimal salah satu anggotanya berusia 60 tahun ke atas. Jumlah lansia Indonesia pada tahun 2014 mencapai 20,24 juta jiwa, setara dengan 8,03% dari seluruh penduduk Indonesia pada tahun tersebut. Pada tahun 2015 jumlah lansia mengalami peningkatan menjadi 8,43% dari seluruh penduduk Indonesia.(1)

Manusia yang berusia 60 tahun ke atas dapat dikatakan memasuki tahap akhir dari proses penuaan. Timbul dampak terhadap aspek biologis, sosial dan ekonomi pada fase ini. Lansia secara biologis akan mengalami proses penuaan yang berkelanjutan ditandai dengan adanya perubahan daya tahan fisik yang relatif menurun dan akan lebih rentan terhadap ancaman penyakit. Lansia dalam aspek ekonomi umumnya lebih sering dianggap sebagai beban daripada menjadi sumber daya yang masih memiliki potensi. Secara sosial, umumnya lansia akan dianggap tidak menguntungkan keluarga maupun lingkungannya.(2)

Dampak dari peningkatan jumlah usia lanjut, mulai muncul masalah dimana salah satunya dalam aspek kesehatan akan menjadi semakin kompleks, khususnya tentang proses penuaan. Salah satunya adalah penurunan kapasitas intelektual.

Gangguan pada kapasitas intelektual sangat berkaitan dengan fungsi kognitif pada lansia.(3)

Fungsi kognitif merupakan fungsi sistem saraf yang mempengaruhi aktivitas mental secara sadar seperti berpikir, mengingat, belajar dan menggunakan bahasa. Gangguan pada fungsi kognitif akan berdampak pada adanya gangguan memori, persepsi, masalah dalam berkomunikasi, penurunan fokus dan atensi juga hambatan dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Gangguan ini sering dialami oleh lansia. Sekitar 10% dari lansia yang telah berusia diatas 65 tahun dan 50% dari lansia yang telah berusia diatas 85 tahun mengalami gangguan fungsi kognitif.(4) Penelitian sebelumnya oleh *Alzheimer's Association International Conference (AAIC)*, yang dilakukan selama 10 tahun, menunjukkan penurunan 3,6% dalam hal penalaran mental pada pria berusia 45 - 49 tahun dan penurunan 9,6% pada pria berusia 65 - 70 tahun. Perempuan mengalami penurunan sebanyak 3,6% dan 7,4%.(5)

Fungsi kognitif yang mengalami penurunan merupakan faktor utama terjadinya ketidakmampuan dalam menjalankan aktifitas normal sehari-hari sehingga menyebabkan ketergantungan kepada orang lain untuk melakukan perawatan diri (*care dependence*) pada lansia. Hal ini akan menambah beban khususnya dalam aspek kesehatan bukan hanya bagi pasien namun bagi keluarga dan lingkungannya bahkan pemerintah.(6)

Memberikan penanganan yang optimal akan sangat dibutuhkan dalam menghadapi penurunan fungsi kognitif. Tujuan dari penanganan yang optimal adalah terciptanya lansia dengan kehidupan yang bahagia di usia lanjutnya (*successful aging*). Empat penelitian terbaru dari AAIC pada tahun 2012 menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat menjaga fungsi kognitif pada orang dewasa

tua tetap baik, termasuk seseorang yang didiagnosis mengalami gangguan kognitif ringan atau *Mild Cognitive Impairment* (MCI).

Tujuan penelitian adalah menganalisis hubungan antara latihan fisik atau olahraga khususnya senam pada lansia dengan fungsi kognitif di Panti Werdha Surya Surabaya. Peneliti ingin mengetahui apakah dengan peningkatan intensitas dari aktivitas fisik menjadi olahraga tetap mempengaruhi fungsi kognitif pada lansia dengan cara melakukan pengambilan data dari sampel sebelum dan sesudah sampel mengikuti program senam lansia selama 2 bulan terakhir. Pengambilan data menggunakan kuesioner MoCA-INA yang lebih spesifik terhadap gangguan fungsi kognitif dibandingkan alat pemeriksaan lain.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada asosiasi antara olahraga senam lansia dengan fungsi kognitif pada lansia di Panti Werdha Surya Surabaya?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Memahami asosiasi antara aktivitas senam lansia dengan fungsi kognitif pada lansia di Panti Werdha Surya Surabaya

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengetahui tingkat rutinitas aktivitas senam lansia yang dilakukan lansia di Panti Werdha Surya Surabaya dengan wawancara kepada pengelola terkait kehadiran dalam program senam lansia

2. Mengetahui peningkatan fungsi kognitif lansia yang ada di Panti Werdha Surya Surabaya melalui hasil pemeriksaan MoCA-INA
3. Mengkaji hubungan antara tingkat rutinitas aktivitas senam lansia dan peningkatan fungsi kognitif pada lansia di Panti Werdha Surya Surabaya

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Menambah pengetahuan tentang pengaruh aktivitas senam lansia terhadap fungsi kognitif pada lansia.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Panti Wredha

Memberikan edukasi tentang seberapa penting peran aktivitas senam pagi terhadap fungsi kognitif khususnya pada lansia

1.4.2.2 Bagi Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Memperluas keilmuan dalam bidang geriatri yang merupakan unggulan dari Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya khususnya hubungan aktivitas senam pagi dengan peningkatan fungsi kognitif pada lansia.

1.4.2.3 Bagi Lansia

Memberikan edukasi kepada lansia dalam hal menjaga fungsi kognitif agar tetap dalam kondisi optimal dengan cara memberikan penjelasan secara analisis tentang pentingnya aktivitas senam pagi.

1.4.2.4 Bagi Peneliti

1. Memperdalam pemahaman tentang hubungan aktivitas senam pagi dengan fungsi kognitif pada lansia baik bagi peneliti maupun untuk penelitian selanjutnya
2. Memperbanyak pengalaman khususnya di bidang kedokteran geriatri
3. Menjadi sarana pengembangan disiplin ilmu yang telah didapat dari perkuliahan di Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya