

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Lanjut Usia (lansia) merupakan kelompok umur yang cukup unik karena jumlahnya dari tahun ke tahun terus meningkat. Data Departemen Kesehatan (Depkes) pada tahun 2013 menyebutkan bahwa demografi di dunia sedang mengalami perubahan seiring dengan peningkatan pembangunan di bidang kesehatan. Hal ini menyebabkan terjadinya peningkatan Usia Harapan Hidup (UHH) yang kemudian berdampak kepada peningkatan proporsi lanjut usia.<sup>[1]</sup>

Definisi menua menurut Constantinides (1994) dalam Darmojo (2009) adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri/mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Undang Undang No. 13 tahun 1998 Pasal 1 Ayat 2 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia menyatakan bahwa lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas.<sup>[2]</sup>

Menurut data *World Health Organization* (WHO) saat ini banyak populasi yang berumur 60 tahun bahkan lebih. Pada 2050, populasi penduduk dengan usia 60 tahun keatas diprediksikan akan meningkat menjadi dua milyar.<sup>[3]</sup> Sementara itu data Departemen Kesehatan (Depkes) pada tahun 2014 juga menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan persentase kelompok lansia dibandingkan kelompok usia lainnya yang cukup pesat sejak tahun 2013 (8,9% di Indonesia dan 13,4% di dunia) hingga tahun 2050 (21,4% di Indonesia dan 25% di dunia) dan 2100 (41% di Indonesia dan 35,1% di dunia). Menurut Badan Pusat Statistik, jumlah dan proporsi lansia pada tahun 2013 di Provinsi Jawa Timur, telah mencapai 3,97 juta orang atau sekitar 10,41% dari jumlah penduduk Jawa Timur.<sup>[4]</sup>

Secara biologis, penuaan merupakan hasil akumulasi dari berbagai macam kerusakan seluler dan molekuler sepanjang hidup. Hal ini menyebabkan terjadinya penurunan fisik maupun kapasitas mental, berkembangnya suatu penyakit, dan pada akhirnya berujung pada kematian. Selain karena faktor biologis, proses penuaan juga berhubungan dengan perubahan-perubahan hidup, seperti pensiun, pindah rumah dan kematian teman maupun pasangan.<sup>[3]</sup>

Usia harapan hidup dan jumlah lansia yang terus meningkat memang mencerminkan adanya peningkatan kualitas pelayanan kesehatan, akan tetapi hal ini juga akan menjadi suatu tantangan di masa mendatang karena dapat menimbulkan berbagai masalah, terutama masalah kesehatan.<sup>[3]</sup> Dengan semakin bertambahnya usia, maka lansia akan lebih rentan terhadap berbagai keluhan fisik karena penurunan fungsi sistem tubuh, baik karena faktor alamiah maupun karena penyakit.<sup>[1]</sup>

Salah satu penurunan yang terjadi pada lansia adalah penurunan fungsi sistem saraf yang dapat memicu terjadinya penurunan fungsi kognitif. Fungsi kognitif merupakan suatu aktivitas mental secara sadar seperti berpikir, mengingat, belajar dan menggunakan bahasa. Fungsi kognitif juga merupakan kemampuan atensi, memori, pertimbangan, pemecahan masalah, serta kemampuan eksekutif seperti merencanakan, menilai, mengawasi dan melakukan evaluasi.<sup>[5]</sup>

Menurut Ritchie et al (2001), prevalensi penurunan fungsi kognitif pada lansia dengan umur 60 tahun ke atas adalah 3%.<sup>[6]</sup> Sementara itu menurut penelitian yang dilakukan oleh Kivilepto, prevalensi penurunan fungsi kognitif terjadi sebesar 6% pada lansia dengan umur 65-79 tahun.<sup>[7]</sup> Data WHO yang dikutip dalam laporan

Depkes (2013) menyebutkan bahwa gangguan fungsi kognitif meningkat secara global dan diperkirakan lebih banyak terjadi di negara berkembang.<sup>[1]</sup> Fungsi kognitif secara signifikan berkaitan dengan gangguan kesehatan, gangguan sensoris, incontinenasia dan kejadian jatuh. Hal ini dapat menjadi beban kesehatan tidak hanya bagi pasien sendiri namun bagi masyarakat maupun pemerintah di kemudian hari apa bila tidak ditangani dengan baik.<sup>[8]</sup>

Penurunan fungsi kognitif pada lansia hendaknya ditangani seoptimal mungkin sehingga para lansia dapat menjalani hari tuanya dengan baik (*successful aging*), tidak menjadi beban bagi keluarga maupun bagi pemerintah di kemudian hari. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk menghambat proses terjadinya penurunan fungsi kognitif. Menurut laporan yang di terbitkan oleh *Indian Journal of Psychiatry* pada tahun 2009, penurunan fungsi kognitif dapat diperlambat dengan cara menangani faktor risiko (hipertensi, DM, *hypercholestrolemia* dan obesitas), terapi farmakologi, pengaturan pola diet, hingga peningkatan aktivitas fisik.<sup>[9]</sup> Menurut beberapa penelitian aktivitas fisik merupakan penanganan yang tidak hanya mudah dan murah, tetapi juga memiliki efek yang baik untuk dilakukan. Salah satu penelitian tersebut adalah penelitian yang dilakukan oleh Jedrziwski (2007) yang menyebutkan bahwa terjadi

penurunan angka gangguan fungsi kognitif pada orang dengan aktivitas fisik yang aktif.<sup>[10]</sup> Selain itu, U.S. *Department of Health & Human Services* (2002) juga menyatakan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur memiliki berbagai dampak positif bagi organ-organ tubuh, sehingga dapat diterapkan sebagai langkah untuk mencegah berbagai masalah kesehatan.<sup>[11]</sup> Aktivitas fisik didefinisikan menurut WHO (2016) sebagai segala jenis gerakan tubuh yang dihasilkan dari pergerakan otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang dilakukan secara reguler, seperti berjalan, bersepeda, dan aktivitas olah raga lainnya, memiliki banyak keuntungan bagi kesehatan tubuh.<sup>[12]</sup>

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti merasa tertarik untuk mengidentifikasi “Hubungan tingkat aktivitas fisik dan fungsi kognitif lansia di Posyandu Lansia Mekar Sari Kota Surabaya Tahun 2016”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan fungsi kognitif lansia di Posyandu Lansia Mekar Sari Kota Surabaya Tahun 2016?

### **1.3 Tujuan**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik dan fungsi kognitif lansia di Posyandu Lansia Mekar Sari Kota Surabaya Tahun 2016.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi gambaran aktivitas fisik para lansia di Posyandu Lansia Mekar Sari Kota Surabaya Tahun 2016.
2. Mengidentifikasi gambaran fungsi kognitif para lansia di Posyandu Lansia Mekar Sari Kota Surabaya Tahun 2016.
3. Menganalisis hubungan tingkat aktivitas fisik dan fungsi kognitif lansia di Posyandu Lansia Mekar Sari Kota Surabaya Tahun 2016.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Untuk Posyandu Lansia**

Memberikan pengetahuan tentang pentingnya peran aktivitas fisik dalam hubungannya terhadap fungsi kognitif.

#### **1.4.2 Untuk Fakultas**

Menunjang keilmuan geriatri yang menjadi unggulan Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dalam hal menganalisis hubungan tingkat aktivitas fisik dan fungsi kognitif pada lansia.

#### **1.4.3 Untuk Lansia**

Sebagai edukasi bagi lansia guna menjaga fungsi kognitif lansia tetap optimal dengan menjelaskan secara analisis tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik di kehidupan sehari-hari.

#### **1.4.4 Untuk Peneliti**

1. Menambah pengalaman dan menjadi wadah dalam menerapkan disiplin ilmu yang sudah dipelajari di Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
2. Menambah pemahaman mengenai hubungan tingkat aktivitas fisik dan fungsi kognitif lansia bagi penelitian selanjutnya.