

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

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 tidak bisa terdeteksi secara dini, diberikan nasihat, dan bantuan informasi yang baik dan benar (Nugroho, 2008). Masa usia lanjut memang masa yang tidak bisa dielakkan oleh siapapun khususnya bagi yang dikaruniai umur panjang, yang bisa dilakukan oleh manusia hanyalah menghambat proses menua agar tidak terlalu cepat, karena pada hakikatnya dalam proses menua terjadi suatu kemunduran atau penurunan (Suardiman, 2011).

Proses penuaan yang disertai proses degenerasi pada seluruh organ tubuh termasuk otak, akan menimbulkan berbagai gangguan neuropsikologis, dan masalah yang paling besar adalah demensia, diperkirakan mempunyai prevalensi 15% pada penduduk usia lebih dari 65 tahun (Fields RB, 1999). Salah satu tahapan penurunan fungsi kognitif adalah Mild Cognitive Impairment yang merupakan gejala perantara antara gangguan memori atau kognitif terkait usia (Age Associated Memori Impairment/AAMI) dan demensia. Penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh (50-80%) orang yang mengalami MCI akan menderita demensia dalam waktu 5-7 tahun mendatang (Purwadi T, 2002).

Hasil penelitian yang dilakukan Kinsella & Taebeur 1993 dalam Darmojo, 2006 data USA-*Beareau of the Census* menyatakan Indonesia diperkirakan akan mengalami penambahan warga lansia terbesar di dunia, antara tahun 1990-2025, yaitu sebesar 414%. Menurut penelitian di Inggris terhadap 10.255 orang, terdapat lansia dengan gangguan fisik seperti anthrosis atau gangguan sendi (55%), keseimbangann berdiri (50%), fungsi kognitif pada susunan saraf pusat (45%), penglihatan (35%), pendengaran (35%), kelainan jantung (20%), sesak napas (20%), serta gangguan miksi/ngompol (10%) (Sulianti, 2000). Darmojo, mengatakan para lansia umumnya mengalami kemunduran mental-psikologik. Hasil penelitiannya pada tahun 1997 menunjukkan, mereka yang mengalami penurunan daya ingat (kognitif) mencapai (50,3%), kesepian (20,4%), sulit tidur (21,3%), dan depresi (4,2%).

Menurut organisasi kesehatan dunia World Health Organisation (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 di atas 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 (Lisnaini, 2012). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan teknik wawancara pada tanggal 12 Januari 2019 di UPT Pesanggrahan PMKS Mojokerto terhadap

petugas panti didapatkan data jumlah lanjut usia 40 orang. Adapun keluhan petugas panti terkait masalah pada lanjut usia dengan gangguan penurunan fungsi kognitif (daya ingat) sehingga mengganggu proses ADL (Activities of Daily Living) seperti halnya perawatan diri pada lanjut usia yang seharusnya sudah mandi bilang belum mandi, sudah makan bilang belum makan, lupa menaruh barang, adanya flebitis pada sebagian lanjut usia dan salah satu lanjut usia pernah keluar dari panti untuk sekedar jalan-jalan namun beliau lupa jalan kembali ke panti dan selama beberapa hari menghilang dari panti, kemudian di temukan beliau menangis. Saat sesi wawancara di dapatkan hasil 7 orang lanjut usia mengalami penurunan daya ingat pada saat menyebutkan hari, tanggal, bulan, tahun, dan musim sebesar 5 orang (100%), pada lanjut usia yang mampu menyebutkan hari, tanggal, bulan, tahun, dan musim sebesar 2 orang (40%). Di UPT Pesanggrahan PMKS Mojokerto pada lanjut usia belum pernah diajarkan latihan kognitif. Namun, di UPT Pesanggrahan PMKS Mojokerto sudah ada wadah yang dapat mendukung untuk kegiatan seperti senam lanjut usia di panti. Individu yang memasuki masa lanjut usia pada umumnya juga akan mengalami penurunan fungsi kognitif dan psikomotor. Fungsi kognitif meliputi proses belajar, persepsi, pemahaman, pengertian, perhatian dan lain-lain sehingga menyebabkan reaksi dan perilaku lanjut usia menjadi makin lambat.

Hasil penelitian yang dilakukan Abdullah Hanafi di Desa Pucangan Kartasura tahun 2014 pada 286 responden. Didapatkan penurunan tingkat kognitif pada kelompok eksperimen dengan $p=0,095$ yang menandakan bahwa ada pengaruh senam otak terhadap tingkat kognitif pada lanjut usia.

Hasil penelitian yang dilakukan Ahmad Yusuf, dkk, tahun 2013 di Unit Pelayanan Sosial Tresna Werdha Lamongan pada lanjut usia 60-75 tahun yang berjumlah 30 lanjut usia. Didapatkan subjek penelitian pada kelompok kontrol sebelum diberi perlakuan dengan *pre test* fungsi kognitif sebesar 10 lanjut usia (66%), 27% cukup dan 7% lanjut usia dengan fungsi kognitif baik dan setelah diberikan perlakuan berupa senam otak selama 1 bulan terlihat peningkatan fungsi kognitif cukup meningkat menjadi 60%, sebanyak 20% lanjut usia mengalami peningkatan fungsi kognitif menjadi lebih baik dan fungsi kognitif kurang masih tetap ada sebanyak 20%. Adanya perbedaan antara kelompok yang diberi perlakuan berupa brain gym dengan yang tidak diberi perlakuan, dengan demikian menunjukkan bahwa brain gym efektif dalam meningkatkan kognitif pada lanjut usia bisa di terima.

Hasil penelitian Dennison (2006) dari Lembaga Education Kinesology Amerika Serikat, Senam otak berguna untuk melatih otak. Latihan otak akan membuat otak bekerja atau aktif. Otak seseorang yang aktif (suka berfikir) akan lebih sehat secara keseluruhan dari orang yang tidak mau atau jarang menggunakan otaknya. Pada teorinya sesuatu organ

yang aktif akan memerlukan pasokan oksigen dan protein. Jika pasokan lancar maka ia bisa dikatakan organ tersebut sehat (Yanuarita, 2012).

Ada beberapa cara dalam meningkatkan kognitif salah satunya dengan *brain gym*. Kognitif dapat diatasi dengan senam otak (Franc, 2012). Senam otak saat ini sedang digemari di Benua Amerika dan Eropa, karena mampu melepaskan stres, menjernihkan pikiran, meningkatkan daya ingat, dan lain sebagainya (Muhammad, 2013). *Brain gym* adalah serangkaian latihan gerak yang sederhana untuk memudahkan kegiatan belajar dan penyesuaian dengan tuntutan sehari-hari (Nuryana, 2010). *Brain gym* pada dasarnya berupaya mengaktifkan otak kiri dan otak kanan secara optimal. Gerakan senam otak dibuat untuk merangsang otak kiri dan otak kanan (dimensi lateralitas), meringankan atau melaksanakan belakang otak dan bagian depan otak (dimensi pemfokusan), merangsang sistem yang terkait dengan perasaan atau emosional yaitu otak tengah dan otak besar (dimensi pemusatan), senam otak dapat dilakukan tanpa waktu khusus (Yanuarita, 2012; Nurdin, 2015). Senam otak dapat dilakukan oleh segala usia, mulai dari bayi hingga lanjut usia (Muhammad, 2013).

Prinsip senam ini adalah melakukan gerakan-gerakan menyimpang melewati bagian tengah atau yang disebut corpus callosum. Gerakan senam otak dapat mengaktifkan neocortex dan saraf parasimpatik untuk mengurangi peningkatan hormone adrenalin dalam tubuh yang dapat meredakan ketegangan psikis maupun ketegangan fisik, sehingga jiwa dan tubuh menjadi relaks dan seimbang (Purwanto, 2009). Bila seseorang

takut, gugup, atau mengalami stres belajar maka secara refleks energi ditarik ke otak bagian belakang sehingga otak bagian depan mengalami kekurangan energi akibatnya jawaban yang tadinya sudah siap, tiba-tiba terlupa atau tidak mampu dijawab dengan sempurna (Muhammad, 2013). Hambatan otak bagian depan berupa anak pasif, melamun, bila stres maka ia bingung, hipoaktif (kurang aktif), serta kemampuan untuk memperhatikan kurang, namun perasaan dan suasana (mereka dengan jelas) (Muhammad, 2013).

Beragam pencegahan untuk menghambat penurunan kognitif mulai dari terapi farmakologis dengan menggunakan obat-obatan sampai terapi non farmakologis seperti 3 kegiatan aktivitas stimulasi otak yaitu aktivitas fisik (senam otak), aktivitas mental dan aktivitas sosial. Terapi non farmakologis perlu diterapkan untuk menunda kemunduran kognitif dengan menerapkan perilaku sehat dan melakukan stimulasi otak sedini mungkin untuk melatih kemampuan otak bekerja. Oleh karena itu perlu mengantisipasi dan meminimalisir perubahan yang ada dengan terus memberikan stimulasi pada otak (Markam, 2005). Upaya yang dilakukan membuktikan bahwa gerakan senam otak (*Brain gym*) dapat bermanfaat dalam melancarkan aliran darah dan oksigen ke otak sehingga dapat meningkatkan koordinasi dan konsentrasi, menjernihkan pikiran, menjaga badan tetap rileks dan mengurangi kelelahan mental (stres) sehingga fungsi kognitif dapat dijaga dan dipertahankan (Guslinda, dkk, 2013).

Melihat manfaat dari latihan kognitif (senam otak) terhadap peningkatan daya ingat dan berdasarkan fenomena di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “ Terapi Brain Gym Meningkatkan Fungsi Kognitif Pada Lanjut Usia di UPT Pesanggrahan PMKS Mojokerto”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan alasan pemilihan judul diatas, maka rumusan masalah yang ada adalah “Apakah senam otak (brain gym) dapat meningkatkan fungsi kognitif pada lanjut usia di UPT Pesanggrahan PMKS Kabupaten Mojokerto?”

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah Brain Gym meningkatkan fungsi kognitif pada lansia di UPT Pesanggrahan PMKS Kabupaten Mojokerto.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui fungsi kognitif pada lanjut usia sebelum intervensi senam otak di UPT Pesanggrahan PMKS Kabupaten Mojokerto.
- b. Mengetahui fungsi kognitif pada lanjut usia setelah intervensi senam otak di UPT Pesanggrahan PMKS Kabupaten Mojokerto.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Ilmu Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan informasi bagi Ilmu Keperawatan khususnya

keperawatan gerontik mengenai upaya peningkatan fungsi kognitif pada lanjut usia melalui Terapi senam otak (brain gym).

1.4.2 Bagi Pengguna

a. Bagi Perawat

Diharapkan dapat menjadi masukan bagi perawat agar dapat mengembangkan asuhan keperawatan guna meningkatkan fungsi kognitif pada lanjut usia salah satunya dengan brain gym.

b. Bagi Keluarga dan Masyarakat

Diharapkan dapat memberikan tambahan informasi kepada keluarga dan masyarakat tentang proses penuaan, penurunan fungsi kognitif dan upaya dalam meningkatkan fungsi kognitif.

c. Bagi Peneliti

Mendapat pengalaman nyata dalam melakukan penelitian sehingga dapat memberikan manfaat bagi semua pihak dan sebagai penerapan tentang teori yang telah didapat dibangku kuliah.