

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lanjut usia merupakan bagian dari proses tumbuh kembang yang terjadi pada setiap individu. Setiap orang akan mengalami proses tumbuh kembang dari bayi, anak-anak, dewasa, hingga memasuki masa tua. Lanjut usia adalah seseorang yang berusia lebih dari 60 tahun. Istilah lanjut usia dikatakan ketika seseorang memasuki tahap dewasa akhir atau usia tua. Dimana seseorang secara bertahap akan mengalami kemunduran fisik dan psikologis. Menurut WHO (2024) penuaan diakibatkan oleh berbagai kerusakan molekuler dan seluler yang terakumulasi seiring berjalannya waktu yang menyebabkan penurunan kinerja fisik dan mental secara bertahap, peningkatan risiko penyakit dan akhirnya kematian. Proses tumbuh kembang terutama memasuki tahap usia lanjut tentunya berdampak pada aspek kehidupan salah satunya kesehatan. Masalah kesehatan yang paling umum terjadi pada lansia yaitu demensia. Demensia pada lansia merupakan masalah kesehatan yang semakin mendesak dengan adanya dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup individu dan keluarga (BKKBN, 2024).

Menurut WHO (2023) sebanyak lebih dari 55 juta orang di dunia menderita demensia pada tahun 2023 dimana setiap tahun terdapat 10 juta kasus baru. Setiap dua tahun, jumlah orang yang menderita demensia akan meningkat dua kali lipat dan akan mencapai 78 juta pada tahun 2030 (ADI, 2024). Sekitar 60-70% dari kasus demensia diketahui alzheimer merupakan bentuk paling umum (Sari & Hilmi, 2022). Sementara menurut Windani et al. (2022) dan Nazirah et al. (2021) prevalensi demensia pada lansia diatas 60 tahun di Indonesia mencapai sekitar 20,1% jauh lebih tinggi dibandingkan dengan negara lain dan diprediksi akan meningkat menjadi 2 juta pada tahun 2030 dan 4 juta pada tahun 2050. Beberapa penelitian menyatakan bahwa jumlah lansia dengan demensia akan meningkat dua kali lipat seiring dengan penambahan usia (Hamzah et al., 2023; Nazirah et al., 2021; Tadjudin et al., 2024).

Demensia adalah istilah yang menggambarkan beberapa penyakit yang mempengaruhi daya ingat, berpikir dan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari (WHO, 2023). Menurut Celsis et al. (2023) demensia merupakan kondisi penurunan fungsi kognitif yang progresif dan seringkali terjadi pada individu berusia 65 tahun ke atas yang ditandai dengan gangguan memori, kesulitan berpikir dan perubahan perilaku yang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Mereka yang menderita demensia dapat menunjukkan beberapa gejala awal, seperti disorientasi waktu dan tempat, kesulitan mengenali kerabat dan teman, kesulitan berjalan, mengalami perubahan perilaku yang dapat membahayakan orang lain dan mengabaikan kebutuhan akan bantuan *self-care* termasuk kesulitan melakukan kegiatan harian, kesulitan menentukan kata dan angka, sering sering terjadi perubahan suasana hati dan perilaku yang apabila tidak dicegah atau tidak segera diobati dapat menjadikan ke tahap demensia berat seperti Alzheimer (Adwinda & Fariani Syahrul, 2023; N. W. Sari et al., 2024).

Demensia pada lansia tidak hanya terletak pada peningkatan angka kejadian, tetapi juga dampaknya terhadap individu dan masyarakat. Kesadaran akan gejala, dukungan keluarga serta intervensi medis yang tepat sangat penting untuk mengelola kondisi ini. Meningkatkan pemahaman tentang demensia dapat membantu dalam menciptakan lingkungan yang lebih baik bagi lansia untuk hidup dengan kualitas yang lebih baik (Gufon et al., 2024). Berdasarkan data prevalensi lanjut usia dengan demensia perlunya upaya untuk mencegah atau mengurangi penurunan kognitif akibat dari proses penuaan dan dapat sebagai stimulasi dalam meningkatkan kemampuan otak yaitu dengan latihan senam otak.

Serangkaian gerakan tubuh sederhana yang dikenal sebagai senam otak memiliki kemampuan untuk menyeimbangkan setiap bagian otak, meningkatkan konsentrasi, dan membantu bagian otak yang terhambat menjadi bekerja lebih baik (Al-Finatunni'mah & Nurhidayati, 2020). Gerakan senam otak merangsang otak kiri dan kanan, merelaksasi otak belakang dan depan, merangsang sistem limbik (yang mengontrol emosi atau perasaan) dan merangsang otak besar (Pratiwi & Gayatri, 2020). Senam otak dapat memicu

otak untuk mencegah kehilangan daya intelektual dan kesadaran karena pusat-pusat sistem kewaspadaan batang otak yang dikenal sebagai sistem *reticulo activating* dapat diaktifkan lagi (Budiarti & Nora, 2021).

Ny. R usia 76 tahun salah satu lansia yang ada di Dusun Banjarejo Kecamatan Pakis Kabupaten Malang Jawa Timur terlihat sering duduk melamun didepan rumahnya. Ketika dilakukan pengkajian, didapatkan data skor SPMSQ adalah 6 yang berarti klien memiliki fungsi intelektual kerusakan sedang dan terdapat skor MMSE adalah 11 yang berarti memiliki masalah gangguan kognitif yang cukup fatal. Klien tidak mampu mengidentifikasi hari, tanggal, bulan, tahun, umur, dan tanggal lahir klien yang sesuai. Hal ini ditunjukkan dari klien tidak mengingat nama perawat yang sedang berbicara dengannya padahal baru saja saling berkenalan. Hasil observasi menunjukkan klien tampak bingung dan terkadang mengulangi kalimat yang sama. Untuk mengatasi gangguan memori yang dialami Ny. R perlu dilakukan intervensi yang dapat meningkatkan fungsi kognitif dan intelektualnya, salah satunya adalah senam otak.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana efek implementasi senam otak untuk peningkatan fungsi kognitif pada lansia dengan demensia?.

1.3 Tujuan Penulisan

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penulisan ini adalah untuk mengetahui efek implementasi senam otak untuk peningkatan fungsi kognitif pada lansia dengan demensia.

1.3.2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penulisan ini adalah

1. Mengidentifikasi efek implementasi senam otak untuk peningkatan fungsi kognitif pada lansia dengan demensia.
2. Mengevaluasi keperawatan terhadap pengaruh implementasi senam otak untuk peningkatan fungsi kognitif pada lansia dengan demensia.

1.4 Manfaat Penulisan

Penulisan laporan ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam mengatasi masalah gangguan memori pada lansia, antara lain:

1. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penulisan laporan ini diharapkan dapat menjadi referensi/pedoman dalam penerapan intervensi keperawatan dalam mengatasi gangguan memori pada pasien lansia di masyarakat.

2. Bagi Keilmuan

Hasil penulisan ini diharapkan bermanfaat di bidang pendidikan keperawatan khususnya keperawatan gerontik maupun untuk penelitian selanjutnya. Hasil laporan ini dapat dijadikan dasar untuk mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya dalam keperawatan gerontik terkait teori penuaan dan intervensi dalam mengatasinya. Selain itu, bagi penelitian selanjutnya dapat dijadikan referensi untuk meneliti lebih lanjut terkait keefektifitasan terapi senam otak dengan pasien/sampel yang lebih representatif berikut dan faktor lain yang dapat mempengaruhi intervensi/terapi.

3. Bagi Pasien

Diharapkan dengan adanya penelitian KIAN ini dapat memberikan manfaat dalam pemberian asuhan keperawatan pada pasien khususnya senam otak untuk peningkatan fungsi kognitif pada lansia dengan demensia.