

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Lanjut usia atau yang lazim disingkat dengan Lansia adalah warga Indonesia yang berusia  $\geq 60$  tahun (Badan Pusat Statistik, 2005). Saat ini, diseluruh dunia jumlah lanjut usia diperkirakan lebih dari 625 juta jiwa (satu dari 10 orang berusia lebih dari 60 tahun), pada tahun 2025 lanjut usia akan mencapai 1.2 milyar (Nugroho, 2012). Sampai sekarang ini, penduduk di 11 negara anggota WHO kawasan Asia tenggara yang berusia di atas 60 tahun berjumlah 142 juta orang dan diperkirakan akan terus meningkat hingga 3 kali lipat di tahun 2050.

Menurut survey Riskesdas tahun 2006 jumlah lansia sebanyak 19 juta jiwa dengan usia harapan hidup 66,2 tahun, tahun 2010 jumlah lansia sebanyak 14, 439.967 jiwa (7,18%) dan pada tahun 2013 menjadi 35.594.671. dan pada tahun 2020 diperkirakan sebesar 28,8 juta (11,34%), dengan usia harapan hidup 71,1 (Depkes, 2013). Menurut dinas kesehatan Provinsi Gorontalo tahun 2011 angka harapan hidup lansia sebesar 70,6% dari 194.490 jumlah penduduk (Dinkes, 2011). Jumlah lansia di kota Gorontalo sebesar 3.216 jiwa (Dinas Sosial, 2014).

Meningkatnya populasi usia lanjut menyebabkan perlu adanya antisipasi terhadap peningkatan jumlah Lansia yang mengalami masalah kesehatan. Dengan bertambahnya usia tidak dapat dihindari terjadi penurunan kondisi fisik, berupa berkurangnya kekuatan fisik sehingga kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari menurun dan tingkat ketergantungan dalam pemenuhan kebutuhan bio, psiko, sosial dan spritual meningkat.

Proses penuaan (*aging process*) bukanlah suatu penyakit tetapi merupakan suatu proses berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam maupun dari luar tubuh. Proses ini merupakan proses yang terus menerus secara ilmiah misalnya dengan terjadinya kehilangan jaringan pada otot, susunan syaraf, dan jaringan lain sehingga tubuh menurun fungsinya sedikit demi sedikit (Nugroho, 2008).

Penurunan fungsi ini disebabkan karena berkurangnya jumlah sel secara anatomis. Selain itu berkurangnya aktivitas, asupan nutrisi yang kurang, polusi, serta radikal bebas sangat mempengaruhi penurunan fungsi organ-organ tubuh pada lansia. Suatu penelitian di Inggris terhadap 10,255 orang lansia terdapat gangguan fungsi kognitif pada susunan saraf pusat (45%)(Suhartini, 2009).

upaya untuk menghambat kemunduran kognitif akibat penuaan yaitu dengan melakukan gerakan olahraga atau latihan fisik. Latihan yang dapat meningkatkan potensi kerja otak yakni meningkatkan kebugaran fisik secara umum dalam bentuk melakukan senam vitalisasi otak yaitu kegiatan yang merangsang intelektual yang bertujuan untuk mempertahankan kesehatan otak dengan melakukan gerak badan (Siti Rohana, 2011).

Salah satu cara untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia yaitu memberikan latihan vitalisasi otak kepada lansia. Latihan tersebut merupakan latihan yang dikembangkan oleh Soemarno Markam, (K) tahun 2005 berdasarkan ide dari Adre Mayza dokter spesialis saraf bekerja sama dengan Herry Pujiastuti ahli fisioterapi yang gerakan-gerakannya didasari dengan latihan silat dan tarian di Indonesia, senam ini disusun terutama untuk para usia lanjut. Penelitian yang

dilakukan oleh Siti Rohana bahwa senam vitalisasi otak lebih meningkatkan kemampuan kognitif lansia sebesar 16,31% dibandingkan senam lansia yang hanya mampu meningkatkan kemampuan kognitif lansia sebesar 4,36%. Sehingga diketahui bahwa senam vitalisasi otak dalam meningkatkan kemampuan kognitif lansia dapat mencapai hingga 4 kali lebih baik dari senam lansia.

Hasil survey pendahuluan yang dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha “Ilomata” Kota Gorontalo pada tanggal 18 februari 2015 didapatkan jumlah lansia di Panti Sosial Tresna Werdha “Ilomata” Kota Gorontalo berjumlah 35 orang, Lansia laki-laki 7 orang dan Lansia Perempuan 28 orang yang sebagian besar semuanya berasal dari Wilayah Gorontalo.

Berdasarkan wawancara singkat dengan para penghuni panti sosial tresna werdha ilomata kota Gorontalo, nampak dari 35 lansia yang ada, terdapat beberapa orang lansia yang mengalami penurunan fungsi kognitif. Terbukti saat peneliti memberikan pertanyaan singkat mengenai alamat panti, asal, usia, dan tahun saat ini, para lansia tidak bisa menjawab pertanyaan tersebut.

Kepala panti tresna werdha ilomata kota Gorontalo mengatakan bahwa para lansia rutin melakukan senam lansia setiap minggunya pada setiap hari kamis. Senam lansia yang dilakukan hanyalah senam biasa dan belum pernah dilakukan senam vitalisasi otak.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul: ”Pengaruh Senam Vitalisasi Otak Terhadap Peningkatan Kognitif pada Lansia di Panti So Sosial Tresna Werdha “Ilomata” Kota Gorontalo”.

## **1.2 Identifikasi masalah**

1. Meningkatnya usia dapat berpengaruh pada fungsi kognitif pada lansia
2. Kurangnya kegiatan serta aktivitas pada lansia dapat menimbulkan penurunan atau perubahan kondisi fisik lansia.
3. Nampak dari 35 lansia yang ada dipanti sosial tresna werdha ilomata kota Gorontalo terdapat beberapa orang lansia yang mengalami penurunan fungsi kognitif.
4. Senam vitalisasi otak dapat meningkatkan fungsi kognitif pada lansia. senam vitalisasi otak belum pernah dilakukan di panti sosial tresna werdha ilomata kota Gorontalo.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan dalam latar belakang dan identifikasi masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “ apakah senam vitalisasi otak berpegaruh terhadap peningkatan kognitif pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo tahun 2015?”

## **1.4 Tujuan Penelitian**

### **1.4.1 Tujuan umum**

Diketuainya Pengaruh Senam Vitalisasi Otak Terhadap Peningkatan Kognitif Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo Tahun 2015.

### **1.4.2 Tujuankhusus**

1. Diketuainya tingkat kognitif lansiasebelum diberikan senam vitalisasi otak di Panti Tresna Werdha Provinsi Gorontalo

2. Diketuahuinya tingkat kognitif Lansia setelah diberikan senam vitalisasi otak Panti Tresna Werdha Provinsi Gorontalo
3. Diketuahuinyapengaruh senam vitalisasi otak terhadap peningkatan kognitif pada lansia di Panti Tresna Werdha Provinsi Gorontalo

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi bagi keperawatan khususnya keperawatan gerontik.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

1. Bagi Pengelola PSTW
  - a. Dapat dijadikan sumber informasi (data dasar) bagi institusi pengelola tentang pengaruh senam vitalisasi otak terhadap peningkatan kognitif lansia di Panti Tresna Werdha Provinsi Gorontalo
  - b. Dapat dijadikan tolak ukur penelitian terhadap peningkatan kognitif Lansia di Panti Tresna Werdha Provinsi Gorontalo

2. Bagi Profesi Keperawatan

Sebagai masukan untuk pengembangan kemampuan perawat dalam menangani penurunan fungsi kognitif pada lansia dengan memberikan latihan vitalisasi otak.

3. Manfaat bagi Responden

Dapat menambah wawasan mengenai senam vitalisasi otak agar bisa di aplikasikan setiap hari agar lebih meningkatkan lagi fungsi kognitif lansia.

#### 4. Bagi Peneliti Lain

Sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi peneliti selanjutnya bahwa latihan Vitalisasi otak dapat dilakukan pada lansia sebagai salah satu cara untuk peningkatan fungsi kognitif pada lansia