

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Lanjut usia atau lansia adalah periode penutup rentang hidup seseorang, yaitu suatu periode dimana seseorang telah beranjak jauh dari periode terdahulu. Tahap usia lanjut merupakan tahap terjadinya penuaan dan penurunan, yang lebih jelas daripada tahap usia baya. Pada usia lanjut, terjadi penurunan kemampuan fisik aktivitas menurun, sering mengalami gangguan kesehatan, dan mereka cenderung kehilangan semangat (Fitriani, 2016).

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. 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) (Depkes,2014).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo Tahun 2019 jumlah total penduduk lansia berusia 60-70 tahun ke atas berjumlah 125,762 ribu jiwa, diantaranya jumlah tertinggi pertama lansia berada di Kabupaten Gorontalo dimana lansia perempuan 15656 dan lansia laki-laki berjumlah 13536, di kota Gorontalo lansia perempuan berjumlah 9712 dan lansia laki-laki 7223, sedangkan jumlah tertinggi ketiga lansia berada di Kabupaten Bone Bolango diantaranya 7728 lansia perempuan dan 6300 lansia laki-laki. Sedangkan jumlah penduduk

lansia terendah berada di Kabupaten Gorontalo Utara dengan jumlah 4763 lansia perempuan dan 4686 lansia laki-laki (Dinkes, 2020).

Pada lansia terjadi proses penuaan yang mengakibatkan lansia mengalami penyusutan pada berbagai jaringan, organ dan sistem tubuh. Diantaranya sistem muskuloskeletal, sistem saraf, sistem kardiovaskular dan sistem respirasi. Salah satu masalah kesehatan yang dialami oleh 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. Kenaikan usia per 5 tahun dari usia 60 tahun akan meningkatkan 2 kali lipat risiko mengalami penurunan fungsi kognitif (Sesar D.M, dkk, 2019).

Menurut Ritchie *et al* (2001), prevalensi penurunan fungsi kognitif pada lansia dengan umur 60 tahun ke atas adalah 3%. Sementara itu menurut penelitian yang dilakukan oleh Kivilepto, prevalensi penurunan fungsi kognitif terjadi sebesar 6% pada lansia dengan umur 65-79 tahun. Data WHO yang dikutip dalam laporan Depkes (2013) menyatakan bahwa gangguan fungsi kognitif meningkat secara global dan diperkirakan lebih banyak terjadi di negara-negara berkembang.

Pada orang usia lanjut cenderung terjadi penurunan dari fungsi kognitif yang disebabkan oleh penyakit degeneratif ataupun karena proses penuaan. Fungsi kognitif merupakan dimensi penting dari kualitas hidup untuk lansia di semua negara. Hal ini erat kaitannya dengan kemampuan untuk memproses informasi dalam kehidupan sehari-hari dan membantu bentuk keseluruhan kesejahteraan selama hidup (Hu Yet al, 2011). Kemunduran fungsi kognitif dapat berupa mudah

lupa (*forgetfulness*), gangguan kognitif ringan (*Mild Cognitive Impairment / MCI*), sampai ke demensia sebagai bentuk klinis yang paling berat (Izzah A, 2014).

Selain akibat bertambahnya usia, fungsi kognitif juga dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain kebiasaan merokok, mengkonsumsi alkohol, gangguan mental depresi, dukungan sosial yang kurang, gangguan fungsi fisik dan kurangnya aktivitas fisik. Faktor-faktor gaya hidup seperti aktivitas fisik, status sosial dan kegiatan yang bersifat menstimulasi intelektual, dapat menurunkan risiko terjadinya gangguan yang berhubungan dengan fungsi kognitif (Sesar D.M, dkk, 2019).

Penurunan fungsi kognitif pada lansia hendaknya ditangani seoptimal dan sebaik mungkin sehingga para lansia dapat menjalani hari tuanya dengan baik, dan tidak menjadi beban bagi keluarga maupun bagi pemerintah di kemudian hari. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk menghambat proses terjadinya penurunan fungsi kognitif dengan salah satunya meningkatkan aktivitas fisik. Aktivitas fisik mempunyai pengaruh yang bermanfaat pada fungsi kognitif lansia. Aktivitas fisik juga merupakan salah satu dari upaya pencegahan terhadap gangguan fungsi kognitif dan demensia. Lansia yang melakukan aktivitas melibatkan fungsi kognitif dapat mengurangi risiko menderita demensia dengan signifikan. Aktivitas fisik termasuk latihan ketahanan dan berjalan, dapat meningkatkan fungsi kognitif pada orang dewasa tua, termasuk mereka yang telah didiagnosis dengan gangguan kognitif ringan atau *Mild Cognitive Impairment (MCI)* menurut empat penelitian baru yang dilakukan secara random oleh

*Alzheimer's Association International Conference (AAIC)* pada tahun 2012 (Muzamil, dkk, 2014).

Penelitian sebelumnya menurut SauliyustaMersilia dan Eti (2016) Penurunan fungsi kognitif dapat dihambat dengan melakukan tindakan preventif. Salah satu tindakan preventif yang dapat dilakukan lansia yaitu dengan memperbanyak aktivitas fisik. Aktivitas fisik diduga dapat menstimulasi pertumbuhan saraf yang kemungkinan dapat menghambat penurunan fungsi kognitif pada lansia. Hal ini ditandai dengan hasil uji statistik yang diperoleh nilai  $p= 0,000$  sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan fungsi kognitif dengan aktivitas fisik. Sedangkan menurut Muzamil, Afriwardi & Martini (2014) Penurunan fungsi kognitif dapat ditandai dengan perubahan persepsi, hambatan berkomunikasi, gangguan memori, penurunan fokus dan hambatan dalam melaksanakan tugas harian.

Aktivitas fisik merupakan salah satu strategi untuk menurunkan resiko penurunan fungsi kognitif pada lanjut usia dikarenakan merupakan salah satu kegiatan yang dapat menstimulasi otak. Aktivitas fisik juga dapat menurunkan insidensi dan prevalensi terjadinya penyakit kronik yang merupakan salah satu faktor risiko penurunan fungsi kognitif (Noor dan Lie,2020).

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 berasal dari penelitian Oktafina dan Arif (2019) menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktifitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia. Hasil penelitian tersebut menunjukkan

bahwa lansia mengalami kelainan kognitif berat karena kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia. Penelitian lain juga telah dilakukan oleh Milfa Sari Muzamil,dkk (2014) menyebutkan bahwa penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan fungsi kognitif usila di Kelurahan Jati Kecamatan Padang Timur dimana nilai  $p = 0.044$  ( $p < 0.05$ ).

Penelitian lainnya oleh Muzamil dkk (2014) membuktikan bahwa terdapat kaitan antara aktivitas fisik dan fungsi kognitif. Dikatakan bahwa aktivitas fisik yang tinggi dan rutin serta berkelanjutan berkaitan dengan skor fungsi kognitif yang tinggi dan penurunan fungsi kognitif. Sementara itu, menurunnya intensitas dan durasi aktivitas fisik dapat berakibat pada meningkatnya proses penurunan fungsi kognitif. Aktivitas fisik tinggi dan dilakukan secara rutin akan berdampak pada meningkatnya persediaan nutrisi otak dan juga mempertahankan aliran darah di otak. Aktivitas fisik juga berperan dalam memperbaiki metabolisme neurotransmitter di otak dan dapat menjaga plastisitas otak dengan cara memicu perubahan aktivitas molekuler dan seluler di otak. Selain itu aktivitas fisik juga dapat menstimulasi faktor neurotropik dan *neuronal growth* yang bermanfaat sebagai fungsi neuroprotektif. Kemungkinan faktor-faktor tersebut dapat menghambat penurunan fungsi kognitif.

Hasil observasi awal yang di lakukan di LKS Yayasan Putra Mandiri Gorontalo Tahun 2021 bahwa 10 lansia yang di wawancara, 5 lansia mampu menjawab identitas lengkap, dan mengaku masih melakukan aktivitas fisik di rumah maupun diluar rumah, sedangkan 4 lansia kurang mampu menjawab identitas dan mengaku sulit untuk melakukan aktivitas fisik di rumah maupun di luar rumah, dan 1 lansia

mampu menjawab identitas namun sulit untuk melakukan aktivitas fisik di rumah maupun di luar rumah.

Populasi lansia semakin meningkat dengan masalah yang sering di alami lansia seperti penurunan fungsi kognitif, contohnya seperti mudah lupa, tidak dapat berorientasi di waktu tempat maupun situasi tertentu. Beberapa jurnal menjelaskan penurunan fungsi kognitif ada hubungannya dengan aktivitas fisik yang di lakukan secara rutin oleh lansia, dan penurunan fungsi kognitif dapat di cegah dengan latihan aktifitas fisik yang di lakukan secara rutin dan berkelanjutan. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk mengambil judul tentang Hubungan Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif pada Lansia di LKS Yayasan Putra Mandiri Gorontalo.

## **1.2 Identifikasi masalah**

1. Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) populasi yang berumur 60 tahun bahkan lebih. Pada 2050, populasi penduduk dengan usia 60 tahun keatas diprediksikan akan meningkat menjadi dua milyar. 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) (Depkes,2014).
2. Prevalensi penurunan fungsi koginitif pada lansia dengan umur 60 tahun ke atas meningkat 3% - 6%. Prevalensi penurunan fungsi kognitif terjadi menjadi 6% pada lansia dengan umur 65-79 tahun. Data WHO yang dikutip dalam

laporan Depkes (2013) menyatakan bahwa gangguan fungsi kognitif meningkat secara global dan diperkirakan lebih banyak terjadi di Negara-negara berkembang.

3. Hasil observasi awal yang di lakukan di LKS Yayasan Putra Mandiri Gorontalo Tahun 2021 bahwa 10 lansia yang di wawancara, 5 lansia mampu menjawab identitas lengkap, dan mengaku masih melakukan aktivitas fisik di rumah maupun diluar rumah., sedangkan 4 lansia kurang mampu menjawab identitas dan mengaku sulit untuk melakukan aktivitas fisik di rumah maupun di luar rumah, dan 1 lansia mampu menjawab identitas namun sulit untuk melakukan aktivitas fisik di rumah maupun di luar rumah.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia di LKS Yayasan Putra Mandiri Gorontalo ?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan antara aktifitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia di panti Yayasan Putra Mandiri Gorontalo.

#### **2. Tujuan Khusus**

1. Untuk mengetahui aktivitas fisik pada lansia di panti Yayasan Putra Mandiri Gorontalo.
2. Untuk mengetahui fungsi kognitif pada lansia di panti Yayasan Putra Mandiri Gorontalo.

3. Untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini, diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun secara praktis :

1. Bagi Lansia Di LKS Yayasan Putra Mandiri Gorontalo

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi lansia dalam melakukan aktivitas fisik guna meningkatkan stamina tubuh lansia sehingga mengurangi potensi penurunan fungsi kognitif.

2. Bagi LKS Yayasan Putra Mandiri Gorontalo

Hasil penelitian ini di harapkan dapat mendorong yayasan untuk membuat program tambahan guna meningkatkan motivasi lansia dalam melakukan aktivitas fisik untuk mengurangi potensi penurunan fungsi kognitif.

3. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Memberikan informasi ilmiah yang bermanfaat dalam pengembangan pembelajaran yang berhubungan dengan aktivitas fisik dan fungsi kognitif pada lansia.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Memberikan pengetahuan yang berharga bagi peneliti, dan sebagai data tambahan untuk memperkaya pengetahuan khususnya mengenai asuhan keperawatan pada lansia.