

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia merupakan tahap akhir dari proses kehidupan yang dilalui setiap orang. Lansia merupakan salah satu kelompok khusus dalam masyarakat dan harus diperhatikan dengan seksama. Saat ini jumlah lansia di dunia semakin meningkat. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), populasi lansia di Asia Tenggara mencapai 24 juta pada tahun 2010, atau 7,4% dari total populasi, dan diperkirakan populasi lansia akan mencapai 80 juta pada tahun 2020 (Kementerian Kesehatan RI, 2013).

Terus bertambahnya jumlah penduduk lansia di Jawa Timur dari tahun ke tahun mengubah struktur penduduk. Dari hasil Sensus Penduduk 2020, diketahui penduduk lansia di Jawa Timur pada Tahun 2020 telah mencapai 13,10 persen yang menunjukkan bahwa struktur penduduk Jawa Timur tergolong penduduk tua. Angka harapan hidup perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Secara rata-rata angka harapan hidup perempuan di Jawa Timur hampir empat tahun lebih lama dibandingkan laki-laki. Pada Tahun 2019 angka harapan hidup perempuan mencapai 73,27 tahun dan laki-laki mencapai 69,42 tahun. Akibatnya, keberadaan penduduk lansia perempuan akan cenderung lebih banyak daripada lansia laki-laki. pada tahun 2020, jumlah lansia perempuan di Jawa Timur mencapai 2,79 juta orang, lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki yang mencapai 2,50 juta orang. Demikian juga proporsi lansia perempuan terhadap total penduduk

perempuan 13,80 persen di Jawa Timur menunjukkan proporsi yang jauh lebih besar dibandingkan proporsi lansia laki-laki terhadap total penduduk laki-laki 12,40 persen (BPS JATIM, 2021).

Fungsi kognitif adalah suatu proses pengolahan masukan sensoris (taktil, visual dan auditorik) untuk diubah, diolah, dan disimpan serta selanjutnya digunakan untuk hubungan interneuron secara sempurna sehingga suatu individu mampu melakukan penalaran terhadap masukan sensoris tersebut. Fungsi kognitif meliputi aspek-aspek tertentu yang dikenal dengan domain kognitif yaitu atensi, memori, bahasa, kemampuan visuospasial, dan fungsi eksekutif.

Meningkatnya populasi lansia akan menimbulkan banyak masalah kesehatan. Pada saat menginjak usia lanjut banyak masalah kesehatan yang terjadi pada lansia baik dari segi fisik maupun psikis, salah satunya gangguan fungsi kognitif. Pada saat menginjak usia tua fungsi kognitif akan menurun dan mengakibatkan lansia menjadi mudah lupa, bingung, gangguan bahasa dan sebagainya (Sunaryo, 2016). Penurunan fungsi kognitif dapat bermanifestasi sebagai pelupa, bentuk paling ringan dari gangguan kognitif, diperkirakan 39% dari usia 50-59 tahun mengeluh kondisi tersebut, meningkat menjadi 85% pada usia yang lebih tua di atas 80 tahun. Pada tahap ini, seseorang masih dapat berfungsi secara normal, yang mulai sulit untuk mengingat informasi yang telah dipelajari, yang tidak jarang terjadi pada orang dewasa paruh baya. Jika Indonesia memiliki 7% penduduk berusia di atas 60 tahun, sekitar 3% penduduk Indonesia menderita keluhan lupa.

Kelupaan ini dapat berkembang dari gangguan kognitif ringan (MCI) menjadi demensia sebagai bentuk klinis yang paling parah (Wreksoatmodjo, 2010 dalam Yeni, 2010).

Beberapa faktor risiko terjadinya gangguan fungsi kognitif adalah usia, gender, ras, genetik, tekanan darah, pyah jantung, aritmi jantung, diabetes melitus, kadar lipid dan kolesterol, fungsi tiroid, obesitas, nutrisi, alkohol, merokok dan trauma. (Ramli & Fadhillah, 2020). Fungsi kognitif umumnya disebabkan oleh gangguan pada sistem saraf pusat yang meliputi gangguan suplai oksigen ke otak, degenerasi/penuaan, penyakit alzheimer dan malnutrisi. Dari faktor-faktor tersebut masalah yang sering dihadapi lansia yang mengalami perubahan mental (gangguan kognitif) diantaranya gangguan orientasi waktu, ruang, tempat dan tidak mudah menerima hal/ide baru. (Ramli & Fadhillah, 2020).

Yoga adalah teknik untuk belajar mengenal diri sendiri lebih dalam, sehingga Anda dapat menganalisis pikiran dan tindakan Anda dengan lebih tepat. Latihan dilakukan dengan menggunakan postur, pernapasan dan teknik relaksasi untuk mengembangkan kecerdasan intuitif alami dan membantu pikiran fokus dan pada akhirnya membuat perubahan dalam bentuk ketenangan dan konsentrasi (Worby, 2007). Yoga adalah bentuk latihan yang menggabungkan teknik pernapasan, relaksasi, meditasi, dan peregangan. pikiran dan tubuh secara keseluruhan (Sari dan Netty, 2018) Latihan yoga secara teratur menurut Sindhu (2006) dalam Chrisnina Meningkatkan fungsi hormon dalam tubuh. Meningkatkan sirkulasi darah di otak dan seluruh tubuh.

Menurut study pendahuluan yang telah dilakukan pada bulan Oktober 2022 di Puskesmas Karangjati, kabupaten Ngawi didapatkan bahwa tercatat terdapat 8.883 lansia, dan di desa Rejuno terdapat 600 lansia. Saat dilakukan wawancara 5 orang lansia didapatkan hasil, 5 lansia yang mengalami gangguan fungsi kognitif ringan dan sedang. Dengan tanda dan gejala yaitu sering lupa menaruh barang, susah mengingat kejadian yang baru dialami, lupa tanggal, bulan, tahun lahir.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah diatas serta ditinjau dari belum ditemukannya penelitian sebelumnya yang meneliti terkait masalah *pengaruh terapi senam yoga terhadap gangguan fungsi kognitif pada lansia* diwilayah Puskesmas Karangjati, Kabupaten Ngawi.

B. Rumusan Masalah

Pada saat menginjak usia lanjut banyak masalah kesehatan yang terjadi pada lansia baik dari segi fisik maupun psikis, salah satunya gangguan fungsi kognitif. Salah satu masalah yang sering terjadi pada lansia dengan gangguan fungsi kognitif adalah kepikunan. Jenis terapi yang digunakan untuk pencegahan/ pengobatan gangguan fungsi kognitif salah satunya adalah terapi senam yoga. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat dirumuskan masalahnya yaitu “Apakah terdapat Pengaruh Terapi *senam yoga* terhadap lansia dengan gangguan fungsi kognitif di Desa Rejuno, wilayah kerja Puskesmas Karangjati?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mencari ada tidaknya pengaruh terapi senam yoga terhadap lansia dengan gangguan fungsi kognitif di Desa Rejuno wilayah kerja Puskesmas Karangjati

2. Tujuan Khusus

- a) Untuk mengetahui karakteristik responden.
- b) Untuk mengetahui nilai rata – rata sebelum perlakuan terapi senam yoga
- c) Untuk mengetahui nilai rata – rata setelah perlakuan terapi senam yoga
- d) Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh terapi senam yoga pada lansia dengan gangguan fungsi kognitif.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Manfaat Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan lansia dengan gangguan fungsi kognitif untuk cara untuk mengurangi resiko gangguan fungsi kognitif.

2. Manfaat Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi baru, serta dapat dipertimbangkan untuk menjadi masukan, evaluasi maupun referensi mengenai pengaruh terapi *senam yoga* terhadap lansia dengan gangguan fungsi kognitif.

3. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan informasi tambahan atau referensi dalam mengembangkan ilmu keperawatan, khususnya mengenai pengaruh terapi *senam yoga* terhadap lansia dengan gangguan fungsi kognitif.

4. Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan dapat dikembangkan lebih lanjut.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

NO	Judul Penelitian	Variabel	Metode	Hasil
1.	Effects of resistance exercise training on cognitive function and physical performance in cognitive frailty: a randomized controlled trial	Cognitive function	Uji coba terkontrol secara acak yang melibatkan orang dewasa yang tinggal di komunitas dengan kelemahan kognitif. Usia rata-rata peserta adalah 73,9 (\pm 4,3 SD) tahun, dan 69,8% (n=30) adalah perempuan.	Analisis statistik menunjukkan bahwa olahraga meningkatkan kinerja secara signifikan dalam tes untuk fungsi kognitif (kecepatan pemrosesan dan fungsi eksekutif, keduanya $p < 0,05$),

				<p>fungsi fisik (SPPB, TUG, kecepatan berjalan, baik $p < 0,05$), dan kekuatan otot (kekuatan genggam, kekuatan ekstensi lutut, keduanya $p < 0,05$). Namun, tidak ada perubahan signifikan dalam skor kelemahan yang diamati antara intervensi dan kedua kelompok kontrol ($p < 0,05$)</p>
--	--	--	--	---

2.	<p><i>Fungsi Fisik dan Kognitif Lansia yang Dilembagakan Orang-orang di Daerah Pedesaan. Tindakan Pencegahan Menggunakan Fisik Terapi Aktivitas</i></p>	<p>Kognitif lansia</p>	<p><i>Protokol penelitian etis diikuti, dengan penekanan khusus pada kerahasiaan. Karena merupakan studi observasional, deskriptif, cross-sectional, standar deontologis diakui oleh Deklarasi Helsinki (revisi Hong Kong, September 1989, diperbarui hingga 2013)</i></p>	<p>Dilihat dari karakteristik kesehatan warga dari 109 warga yang diperiksa, 27,52% menderita diabetes, 55,04% beberapa jenis demensia, 9,17% menderita penyakit diabetes. Kesehatan 2021, 9, 1536 4 dari 10 Penyakit Parkinson, 17,43% dari gagal jantung, hanya satu orang yang menderita jinak hiperplasia prostat, 8,25% dari penyakit paru obstruktif kronik, dan 54,12% dari hipertensi arteri.</p>
----	---	------------------------	--	---

				<p>Mengenai situasi fisik dan karakteristik psikologis mereka, kami menemukan bahwa sebagian besar penduduk memiliki kemampuan fisik yang sangat buruk karena rata-rata adalah 2,88 ketika skor maksimum pada skala adalah 10 dan interval kepercayaan adalah antara 2,28 dan 3.48.</p>
--	--	--	--	---

3.	<p><i>Pengaruh Latihan Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia</i></p>	<p>Senam yoga</p>	<p>Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif yang merupakan metode penelitian untuk meneliti populasi atau sampel dengan tujuan untuk menguji hipotesis tertentu yang telah ditentukan</p>	<p>Dari hasil penelitian didapatkan terjadi peningkatan kualitas tidur pada lansia sesudah diberikan latihan Hatha Yoga. Dari hasil uji Wilcoxon Sign Rank Test diperoleh nilai p value= 0,000 < α (0.05)</p>
----	---	-------------------	--	--