

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan peningkatan usia, banyak terjadi proses perkembangan dan pertumbuhan pada manusia yang akan terhenti pada suatu tahapan, sehingga berikutnya akan terjadi banyak perubahan pada fungsi tubuh baik fisik maupun psikologis akibat proses menua. Perubahan tersebut paling banyak terjadi pada wanita, karena pada proses menua terjadi suatu fase yaitu fase *menopause* (Proverawati, 2010). Menurut Wirakusumah (2003), *menopause* terdiri dari beberapa tahapan, yaitu *pre menopause*, *menopause*, dan *post menopause*.

Sebagian besar wanita mulai mengalami gejala *pre menopause* pada usia 40-an dan puncaknya tercapai pada usia 50 tahun yaitu terjadinya masa *menopause* yang berarti wanita sudah tidak mengalami haid lagi akibat tidak bekerjanya *folicle ovarium*, ditetapkan 12 bulan setelah *menstruasi* terakhir (Proverawati, 2010). *Post menopause* datang setelah wanita mengalami masa *menopause* (Widiastuti, 2009; Dorland, 2006) dimulai 12 bulan sampai menuju ke *senium* yaitu setelah usia 65 tahun (Nauert, 2009). Organisasi kesehatan dunia memperkirakan jumlah perempuan *post menopause* di dunia akan meningkat dari sekitar 476 juta jiwa pada tahun 1990 menjadi 1,2 miliar jiwa pada tahun 2020 (Pratiwi, 2010).

Pada tahap *post menopause* terjadi penurunan produksi hormon *estrogen* sehingga mengakibatkan penurunan kadar *neurotransmitter* yang berperan dalam fungsi ingatan yaitu *asetilkolin, glutamat, neurotrophic, dan endorfin* yang berada di otak (Henderson, 2008; Sherwin, 2008; Proverawati 2010). Hal ini dapat menyebabkan penurunan daya ingat pada wanita *post menopause* (Morse dan Rice 2005; Proverawati, 2010). Daya ingat tersebut sangat diperlukan dalam proses menghafal, salah satunya dalam menghafal ayat Al-qur'an (Syarifudin, 2011). Jika wanita *post menopause* mengalami penurunan daya ingat maka proses menghafalnya juga mengalami penurunan.

Salah satu cara yang paling baik dan mudah dilakukan untuk mengatasi kemunduran daya ingat, cepat beralih perhatian, dan sulit berkonsentrasi adalah dengan senam otak (Herawati dan Wahyuni, 2004). Menurut Muhammad (2011), senam otak dapat memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak, serta meningkatkan daya ingat dan konsentrasi.

B. Rumusan Masalah

“Apakah ada pengaruh senam otak terhadap daya ingat pada wanita *post menopause* dalam menghafal ayat Al-Qur'an?”.

C. Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini, peneliti hanya meneliti pengaruh senam otak terhadap daya ingat pada wanita *post menopause*. Daya ingat diperiksa dengan kemampuan menghafal ayat Al-qur'an.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam otak terhadap daya ingat pada lansia, khususnya pada wanita *post menopause* dalam menghafal ayat Al-qur'an.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Memberikan informasi tentang pengaruh senam otak terhadap daya ingat pada wanita *post menopause* dalam menghafal ayat Al-Qur'an

2. Manfaat praktis

- a. Hasil dari penelitian ini, dapat digunakan sebagai gambaran alternatif terapi pada wanita *post menopause* yang berhubungan dengan fungsi kognitif, khususnya daya ingat
- b. Hasil dari penelitian ini, diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang pengaruh senam otak terhadap daya ingat pada wanita *post menopause* dalam menghafal ayat Al-qur'an