

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. LATAR BELAKANG**

Indonesia termasuk lima besar negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak di dunia yakni mencapai 18,1 juta jiwa pada tahun 2010 atau 9,6 persen dari jumlah penduduk dan diprediksi akan terus meningkat hingga dua kali lipat pada tahun 2025 (Depkes, 2013). Hal ini dipengaruhi oleh majunya pelayanan kesehatan, menurunnya angka kematian bayi dan anak, perbaikan gizi dan sanitasi dan meningkatnya pengawasan terhadap penyakit infeksi (Nugroho, 2005).

Menurut WHO, di kawasan Asia Tenggara populasi Lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi Lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah Lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah Lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi (Depkes, 2013).

Lanjut usia adalah orang yang sistem-sistem biologisnya mengalami perubahan-perubahan struktur dan fungsi sehingga mempengaruhi status kesehatannya (Aswin, 2003). Konsep status kesehatan terintegrasi dalam tiga domain utama, yaitu fungsi biologis, psikologis (kognitif dan afektif) serta sosial. Salah satu komponen

psikologis dalam diri individu yaitu fungsi kognitif yang meliputi perhatian, persepsi, berpikir, pengetahuan dan daya ingat (Saladin, 2007).

Permasalahan yang sering dihadapi lansia seiring dengan berjalannya waktu, yaitu terjadi penurunan berbagai fungsi organ tubuh (Bandiyah, 2009). Salah satunya penurunan fungsi otak. Penurunan fungsi otak dapat menyebabkan beberapa penyakit seperti gangguan neurologis, psikologis, delirium dan demensia (Sarwono, 2010).

Menurut *Alzheimer's Disease International* (2009), demensia merupakan suatu sindroma penurunan kemampuan intelektual progresif yang menyebabkan deteriorasi kognitif dan fungsional, sehingga mengakibatkan gangguan fungsi sosial, pekerjaan dan aktivitas sehari-hari.

Salah satu masalah yang dihadapi lansia demensia adalah adanya gangguan daya ingat atau memori. Memori adalah kemampuan mengingat kembali pengalaman yang telah lampau (Rostikawati, 2009). *World Alzheimer Reports* mencatat demensia akan menjadi krisis kesehatan terbesar di abad ini yang jumlah penderitanya terus bertambah. Berdasarkan data dari WHO (2012) diketahui bahwa 35,6 juta jiwa di dunia menderita demensia dan pada tahun 2050 mendatang, diperkirakan presentasi dari orang-orang berusia 60 tahun ke atas akan mencapai 22% jumlah populasi dunia. Sedangkan jumlah penyandang demensia di Indonesia sendiri hampir satu juta orang pada tahun 2011 (Gitahafas, 2011).

Aktifitas fisik termasuk mobilitas diidentifikasi merupakan salah satu kegiatan yang dapat meningkatkan daya ingat atau memori. Beberapa studi melaporkan bahwa usia lanjut yang melakukan aktifitas fisik berupa latihan yang bersifat aerobik mengalami penurunan gejala demensia dan peningkatan fungsi kognitif yang dimana akan meningkatkan daya ingat (Yaffe *et al.*, 2001).

Kemampuan untuk mengingat merupakan suatu bentuk jati diri manusia dan membedakan manusia dari makhluk hidup yang lain. Dengan hal ini memberikan kemampuan manusia untuk mengingat masa lalu dan berfikir untuk masa depan. Baik secara sadar maupun tidak sadar memori telah menuntun semua perilaku hidup manusia. Penggunaan memori secara sadar adalah sebagai sarana pengingat, baik itu mengingat berbagai informasi seperti jadwal kegiatan, waktu, arah, tujuan dan berbagai informasi penting lainnya. Di sisi lain secara tidak sadar kita juga menggunakan memori untuk melakukan berbagai rutinitas dan skill. Jadi memori dalam kehidupan manusia berfungsi untuk *working memory*, *explicit memory*, *priming*, *motor skill*, *dassical conditioning* dan *emotional conditioning* (Santrock, 2004).

Salah satu model aktivitas fisik yang didesain untuk lansia adalah senam vitalisasi otak. Senam vitalisasi otak diduga mampu mempertahankan kebugaran otak bahkan meningkatkan kemampuan fungsi kognitif lansia. Gerakan-gerakan dalam senam vitalitas otak disesuaikan dengan irama pernafasan sehingga tidak meningkatkan

frekuensi jantung dan tekanan darah, meningkatkan kadar oksigen di otak, konsentrasi dan koordinasi serta terlibat emosi dan jiwa. Gerakan dari senam vitalitas otak dapat merangsang pusat-pusat otak (*brain learning stimulation*) yang mengatur fungsi tubuh seperti gerakan, arah rasa gerakan, rasa kulit, rasa sikap, rasa gerakan, berbahasa, baca, tulis, pusat penglihatan, pendengaran dan lain-lain (Markam, 2005).

Berdasarkan penelitian terdahulu oleh Ardiyanto dan Prakoso (2013) menunjukkan adanya pengaruh senam otak terhadap daya ingat pada lansia demensia. Penelitian lain oleh Leni, dkk. (2012) ada pengaruh senam otak terhadap daya ingat pada wanita post menopause dalam kemampuan menghafal ayat Al-qur'an. Sedangkan penelitian tentang senam vitalisasi otak oleh Lisnaini (2012) dalam penelitian tersebut dapat disimpulkan senam vitalisasi otak sebanyak 16 kali, 4x seminggu selama 4 minggu memberikan efek yang signifikan terhadap fungsi kognitif wanita dewasa muda.

Dari penelitian hasil terdahulu diketahui bahwa terdapat adanya gangguan daya ingat pada lansia. Sedangkan senam vitalisasi otak sendiri berfungsi untuk meningkatkan kerjasama sel saraf dan memperbanyak terbentuknya cabang – cabang ulur sel yang saling berhubungan, sehingga dapat meningkatkan daya ingat (Lisnaini, 2012). Sehingga peneliti menganggap perlu diketahuinya pengaruh senam vitalisasi otak terhadap daya ingat lansia dengan demensia.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu Adakah pengaruh senam vitalitas otak terhadap daya ingat pada lansia demensia ?

## **C. TUJUAN PENELITIAN**

Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui pengaruh senam vitalisasi otak terhadap daya ingat pada lansia demensia.

## **D. MANFAAT PENELITIAN**

### 1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan tentang kebugaran fisik dan otak lansia demensia dengan senam vitalisasi otak.

### 2. Bagi Institusi

Temuan-temuan yang dihasilkan dalam penelitian ini dapat dipergunakan sebagai sumbangan untuk meningkatkan pelayanan kesehatan lansia.

### 3. Bagi Peneliti

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru dalam mengatasi masalah daya ingat pada lansia.

### 4. Bagi Masyarakat

Penelitian ini bermanfaat bagi para lansia untuk menghambat kemunduran daya ingatnya untuk kesejahteraan hidupnya.