

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Demensia adalah gangguan fungsi memori atau daya ingat dan daya pikir yang perlahan namun semakin memburuk (Azizah, 2011). Berdasarkan sejumlah hasil penelitian diperoleh data bahwa demensia seringkali terjadi pada lanjut usia yang telah berumur kurang lebih 60 tahun. Demensia dapat mempengaruhi kemampuan aktivitas sehari-hari karena dipengaruhi kumpulan gejala yang ada seperti penurunan fungsi kognitif, perubahan mood, dan tingkah laku (Azizah, 2011). Beberapa tanda dan gejala demensia hampir tidak kelihatan dan tidak jelas, namun tanda gejala secara umum yaitu bingung, mulai lupa, kehilangan kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari dan sering menyendiri.

Indonesia adalah termasuk negara yang memasuki era penduduk yang berstruktur lanjut usia, dengan jumlah lanjut usia di Indonesia pada tahun 2004 sebesar 16.522.311 jiwa, tahun 2006 sebesar 17.478.282 jiwa dan pada tahun 2008 sebesar 19.502.355 jiwa (8,55% dari total penduduk sebesar 228.018.900 jiwa), sedangkan pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lanjut usia sekitar 28 juta jiwa. (Menkokesra, 2008). Sekitar 56,8% lanjut usia mengalami demensia bentuk Demensia Alzheimer (4% dialami lanjut usia yang telah berusia 75 tahun, 16% pada usia 85 tahun, dan 32% pada usia 90 tahun). Sampai saat ini diperkirakan sekitar 30 juta penduduk dunia mengalami demensia dengan berbagai sebab (Azizah, 2011).

Pertambahan usia lansia dapat menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik, mental, serta perubahan kondisi sosial yang dapat mengakibatkan penurunan pada peran-peran sosialnya. Selain itu, dapat menurunkan derajat kesehatan, kehilangan pekerjaan dan dianggap sebagai individu yang tidak mampu. Hal ini akan mengakibatkan lansia secara perlahan menarik diri dari hubungan dengan masyarakat sekitar sehingga dapat mempengaruhi interaksi sosial. Semakin bertambah usia seseorang, maka kemampuan untuk

berinteraksi dan memiliki keterkaitan dengan orang lain biasanya akan semakin mengalami penurunan, hal ini bisa berakibat pada rasa kesepian yang dapat memperburuk proses penuaannya. Untuk dapat melalui hal ini, lansia harus tetap dapat mempertahankan aktivitas interaksi sosial dengan orang-orang disekitarnya.

Perubahan kognitif yang terjadi pada lansia yaitu perubahan memori atau daya ingat. Pada lanjut usia, daya ingat merupakan salah satu fungsi kognitif yang sering kali paling awal mengalami penurunan. Kerusakan kognitif pada lansia yang berupa penurunan daya ingat biasa disebut penyakit demensia. Otak yang jarang dipakai akan semakin menurun fungsinya, oleh karena itu menjaga potensi otak dalam proses penuaan sangat penting dilakukan. Belajar dan terus melakukan aktivitas merupakan kunci stimulasi terhadap otak, jika rangsang ini diberikan terus menerus maka dapat meningkatkan intelegensi manusia sampai umur 80-90 tahun (Azizah, 2011). Penatalaksanaan demensia dengan obat-obatan yang digunakan untuk menangani demensia antara lain rivastigmin digunakan untuk terapi demensia ringan hingga menengah, donezepin dan galantamin (BPOM, 2015).

Interaksi sosial pada lansia menurut Wu & Chan (2012) mampu mengurangi terjadinya isolasi sosial yang kerap terjadi di usia lanjut. Aktivitas fisik diduga dapat menstimulasi pertumbuhan saraf yang kemungkinan dapat menghambat penurunan fungsi kognitif pada lansia (Muzamil, Afriwardi & Martini, 2014). Menurut Kirk-Sanchez & McGough (2013) saat melakukan aktivitas fisik, otak akan distimulasi sehingga dapat meningkatkan protein di otak yang disebut *Brain Derived Neutrophic Factor* (BDNF). Protein BDNF ini berperan penting menjaga sel saraf tetap bugar dan sehat. Jika kadar BDNF rendah maka akan menyebabkan penyakit kepikunan (Sauliyusta, 2016). Perawat memiliki peran dalam program kesehatan lansia secara komprehensif dan berkelanjutan. Peran perawat dalam upaya pencegahan penurunan kognitif melalui aktifitas fisik. Perawat mampu mengajarkan dan melakukan aktifitas fisik bersama lansia sebagai intervensi keperawatan langsung. Perawat juga bisa mengajarkan teknik latihan kepada klien lansia untuk dapat dilakukan secara mandiri. Peran kolaborasi dan advokasi dalam memastikan ketersediaan

sarana dan fasilitas untuk klien lansia dapat berlatih di lingkungan tempat tinggalnya. Berdasarkan analisa tersebut, peneliti tertarik untuk menyusun literature review dengan judul Pengaruh Aktifitas Fisik (*Physical Activity*) Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia di Unit Pelaksana Teknis (UPT) Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Menganalisis Pengaruh Aktifitas Fisik (*Physical Activity*) Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia di Unit Pelaksana Teknis (UPT) Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi Aktifitas Fisik (*Physical Activity*) Pada Lansia Di PSTW Jember
- b. Mengidentifikasi Fungsi Kognitif Pada Lansia Di PSTW Jember
- c. Menganalisis Pengaruh Latihan Rentang Gerak Ekstremitas Bawah Terhadap Keseimbangan Tubuh Lansia di Ruang Seruni Unit Pelaksana Teknis (UPT) Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Peneliti

Literature review ini dapat memberikan peningkatan pengetahuan dan keterampilan peneliti dalam memberikan asuhan keperawatan pada kelompok lansia, khususnya dalam upaya pencegahan jatuh di pelayanan kesehatan dan pelayanan sosial tresna werdha.

2. Manfaat bagi institusi Pendidikan

Literature review ini diharapkan menambah khasanah keilmuan dan praktik dalam upaya meningkatkan kualitas dari proses belajar dan praktik dari materi pembelajaran yang telah diberikan

3. Manfaat Bagi Klien Lansia atau Masyarakat

Klien individu atau kelompok masyarakat mendapat gambaran dari manfaat latihan yang dapat dilakukan secara mandiri atau berkelompok.