

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di Era saat ini penyakit tidak menular menjadi penyebab utama kematian secara global dan menyerang semua usia (Candrawati et al. 2016). Menurut data dari WHO (*World Health Organisasi*) menunjukkan kematian di dunia hampir dua pertiganya disebabkan oleh penyakit tidak menular, sedangkan di Indonesia diperkirakan mencapai 75 persen pada tahun 2025. Salah satu penyebab peningkatan penyakit tidak menular karena kurangnya kesadaran akan berolahraga dan kurangnya kesadaran pola hidup sehat (Wahyuni, Dewi, and Song 2019). Dengan demikian, bahwa kurangnya waktu atau kurangnya minat berolahraga adalah alasan utama penyakit tidak menular (D'Aliesio et al. 2014).

Kurangnya minat berolahraga di kabupaten Kerinci yang menunjukkan pada kelompok usia 45-59 tahun (Haryanto and Welis 2019). Berolahraga adalah peluru ajaib untuk mendapatkan kualitas hidup yang baik bagi manusia terutama untuk para lansia. (Junaidi 2011). Perembangan jumlah usia lanjut diperkirakan akan meninggal 11% pada tahun 2020 (Pranarka 2006). Lanjut usia sering dikatakan dengan usia yang tidak produktif dan menjadi beban bagi yang berusia produktif dan bahkan lanjut usia yang berusia di atas 60 tahun berisiko terkena penyakit demensia (Guslinda and Hamdayani 2013).

Demensia merupakan penurunan fungsi kognitif otak, pikun, pelupa yang mengganggu aktivitas sehari-hari (Groot et al. 2016). Hal ini terjadi karena lansia mengalami kemunduran secara fisik akibat proses penuaan dan penurunan daya ingat pada lansia atau demensia (Ferioli et al. 2019). Aktivitas fisik dapat memberikan efek menguntungkan terutama dapat menghambat atau menunda munculnya penurunan fungsi otak (Jin et al. 2018). Efek lain melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat menunda penyakit *alzheimer* dan demensia (Paillard 2015). Selain itu, aktivitas fisik juga dapat menjaga kesehatan otak dan fungsi kognitif (Cassilhas, Tufik, and De Mello 2016). Aktivitas fisik dapat meningkatkan fungsi kognitif dan mengurangi risiko jatuh pada lansia (DiBrezza et al. 2005). Kemunduran fungsi organ tubuh dapat dihambat dengan melakukan aktivitas fisik dengan senam lansia (Rohana 2011).

Program senam seperti senam kebugaran jasmani dan senam lainnya dapat meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan pada lansia (Utomo, Wahyono, and Takarini 2012). Selain itu, efek dari Lanjut usia yaitu berkurangnya tingkat fleksibilitas karena penurunan alami terkait usia (Diniz et al. 2020). Seiring bertambahnya usia pada lansia akan berkurangnya juga fleksibilitas dan penurunan rentang gerak tungkai bawah (Ronsky, Nigg, and Fisher 1995). Maka dari itu, salah satu faktor fisiologis terpenting untuk jatuh adalah gangguan keseimbangan yang buruk, termasuk berkurangnya kekuatan, fleksibilitas, dan koordinasi sensor-motorik serta keterlambatan pemroses informasi (Chen, Yu dan yang 2019). Fleksibilitas lansia juga mengalami penurunan dari segi otot, tendon, ligamen (Ibrahim, Polii, and Wungouw 2015).

Berdasarkan penelitian (Fitri et al. 2020) menyatakan bahwa aktivitas fisik vitalisasi otak dapat mempengaruhi kebugaran jasmani dengan perbaikan kognitif pada lansia dengan demensia. Namun pada penelitian tersebut belum mengaitkan terhadap variabel fleksibilitas. Oleh karena itu, peneliti bermaksud melanjutkan penelitian yang terdahulu yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh fleksibilitas pada orang dengan demensia.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh senam vitalisasi otak terhadap fleksibilitas pada orang dengan demensia?

1.3 Tujuan Penulisan

Tujuan skripsi ini adalah untuk menguji apakah terdapat pengaruh senam vitalisasi otak terhadap fleksibilitas pada orang dengan demensia.

1.4 Manfaat / signifikansi penelitian

Berkaitan dengan permasalahan dan tujuan diatas diharapkan peneliti dapat memberikan manfaat antara lain:

1) Secara Teoritis

Untuk menambah penelitian terbaru dibidang kesehatan lansia tentang senam vitalisasi otak untuk fleksibilitas lansia

2) Secara Praktis

Untuk memberikan informasi bahwa senam vitalisasi otak dapat digunakan sebagai olahraga bagi lansia penderita demensia, membantu menjalankan promosi kesehatan di masyarakat, salah satunya yaitu motif berolahraga khususnya melalui olahraga senam vitalisasi otak.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Pada penulisan skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai pedoman penulisan karya tulis ilmiah UPI 2019 dengan penjelasan singkat sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan terdapat latar belakang penelitian ini didasari gap dari penelitian sebelumnya, penyakit tidak menular pada lansia, kurangnya minat berolahraga, demensia pada lansia, penurunan fleksibilitas pada lansia. Rumusan masalah penelitian mengenai pengaruh senam vitalisasi otak terhadap fleksibilitas dengan instrument *chair sit and reach*. Tujuan dan manfaat penelitian untuk mengetahui pengaruh senam vitalisasi otak terhadap fleksibilitas pada orang dengan demensia.

Bab II Kajian Pustaka berisi tentang batasan konsep mengenai bentuk-bentuk aktivitas fisik lansia, senam lansia, macam-macam senam lansia, manfaat senam lansia, fleksibilitas, macam-macam fleksibilitas, manfaat fleksibilitas, fleksibilitas lansia dan lansia demensia. Penelitian yang relevan menjelaskan kedudukan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan senam vitalisasi otak, fleksibilitas, dan lansia demensia. Kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian menjelaskan dasar pemikiran dari berbagai sumber dan jawaban sementara dari rumusan masalah.

Bab III Metode yang dipakai yaitu *pre eksperimental*. Desain penelitian, yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-test dan post-test The One-Group Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia RW 06 Kelurahan Padasuka Kecamatan Cibeunying Kidul Kota Bandung yang berjumlah 78 orang. Teknik sampling menggunakan purposive sampling sehingga didapatkan sampel berjumlah 31 orang. Instrument dalam penelitian ini adalah *chair sit and reach*, Setiap instrumen masing-masing dilakukan dua kali pengambilan data. Analisis data menggunakan SPSS versi 22.

Bab IV Temuan dan Pembahasan membahas temuan penelitian berdasarkan hasil dan pengolahan analisis data untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan

sebelumnya dengan menggunakan bantuan software SPSS versi 22. Memakai uji normalitas, uji hipotesis Paired Sampel T-Test. Pada treatment yang telah dilakukan oleh sampel.

Bab V Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi pada penelitian pengaruh senam vitalisasi otak terhadap fleksibilitas pada orang dengan demensia. Sekaligus mengajukan hal-hal yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian.