

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

Jumlah lansia di dunia tahun 2013 sekitar 11,7% dan diperkirakan terus meningkat seiring dengan peningkatan usia harapan hidup (WHO, 2016 dalam Kuswandono, E. 2019). Di kawasan Asia Tenggara, jumlah lansia selalu meningkat dengan cepat dari 410 juta pertahun 2007 meningkat sekitar 733 juta di tahun 2025, di perkirakan menjadi 1,3 miliar ditahun 2050 (Murwani & Priyantari, 2011). Adapun menurut (WHO, 2015) Pada Tahun 2011 proporsi lansia berkisar 7,69% dan pada Tahun 2013 meningkat menjadi 8,2% dari total populasi. Juga lansia diperkirakan akan mencapai 1.2 milyar pada tahun 2025 dan lebih dari 625 juta jiwa (satu dari 10 orang berusia lebih dari 60 tahun) (Guslinda & Hamdayani, 2013). Hasil Sensus Penduduk tahun 2010 menunjukkan bahwa jumlah penduduk lansia di Indonesia berjumlah 18,57 juta jiwa, meningkat sekitar 7,93% dari tahun 2000 yang sebanyak 14,44 juta jiwa. Diperkirakan jumlah penduduk lansia di Indonesia akan terus bertambah sekitar 450 ribu jiwa per tahun. Dengan demikian, pada tahun 2025 jumlah penduduk lansia di Indonesia akan sekitar 34,22 juta jiwa (Statistik, 2010). Indonesia merupakan salah satu negara yang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia (aging structured population) karena setiap tahun jumlah penduduk yang berusia sekitar 60 tahun ke atas semakin meningkat (Amelia et al., 2011).

Pertambahan lansia di Indonesia dipengaruhi oleh perbaikan ilmu pengetahuan dan teknologi serta kemajuan sosioekonomi, yang pada akhirnya akan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dan memperpanjang usia harapan hidup (Boedhi Darmojo & Martono, 2006). Dampak utama peningkatan lansia ini adalah peningkatan ketergantungan lansia (Amalia et al., 2014). Ketergantungan ini disebabkan oleh kemunduran fisik, psikis, dan sosial lansia yang dapat digambarkan melalui empat tahap, yaitu kelemahan, keterbatasan fungsional, ketidakmampuan, dan keterhambatan yang akan dialami bersamaan dengan proses kemunduran akibat proses menua (Kurnianto, 2015).

Perubahan yang akan timbul pada saat proses penuaan yang dapat mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan seperti perubahan anatomis, fisiologis, dan biokimia (Depkes, 2013). Didukung oleh (Maryam, 2008) bahwa Perubahan yang terjadi pada lansia itu meliputi perubahan fisik, social, psikologis dan psikososial. Seseorang akan mengalami perjalanan hidup yang disebut menua dengan adanya tanda kemunduran, misalnya kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan bertambah buruk, gerakan lambat, serta postur tubuh yang tidak proporsional (Kholifah, 2016). Dengan bertambahnya umur manusia terjadi proses penuaan secara degeneratif yang akan berdampak pada perubahan-perubahan pada diri manusia, bukan hanya perubahan fisik (sistem indra, sistem musculoskeletal, sistem kardiovaskuler dan respirasi, pencernaan dan metabolisme, sistem perkemihan, sistem saraf dan sistem reproduksi), melainkan juga dengan kognitif (memory, IQ, kemampuan belajar, kemampuan pemahaman, dan pemecahan masalah), perasaan, social dan seksual (Marettina & Maruti, 2016). Lansia juga akan mengalami penurunan kognitif yang berupa penurunan daya ingat dan daya pikir atau bisa disebut juga dengan sebutan demensia (Nita, 2019).

Lansia mengalami perubahan fungsi kerja otak/ perubahan fungsi kognitif dapat berupa mudah lupa (*forgetfulness*) yang merupakan bentuk gangguan kognitif yang paling ringan (Kesehatan et al., 2017). perubahan mental diantaranya perubahan kepribadian, memori dan perubahan intelegensi, perubahan ini yang dapat terjadi akibat pengaruh beberapa hal, diantaranya; perkembangan dunia, pertambahan usia, faktor geografis, jenis kelamin, kepribadian, stresor sosial, dukungan sosial, dan pekerjaan (Al Rasyid et al., 2017). Perubahan tersebut akan menyebabkan lansia mengalami perubahan fungsi kerja otak/ perubahan fungsi kognitif dapat berupa mudah lupa (*forgetfulness*) yang merupakan bentuk gangguan kognitif yang paling ringan (Kesehatan et al., 2017). Gejala mudah lupa diperkirakan dikeluhkan oleh 39% lanjut usia yang berusia 50-59 tahun, kemudian meningkat menjadi lebih dari 85% pada usia lebih dari 80 tahun (Mongisidi et al., 2013).

Elas Sulastri, 2020

Pengaruh senam A-Pik (Anti Pikun) Terhadap Memori Jangka Pendeng Pada Orang Dengan Demensia

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Fungsi memori merupakan hal yang paling utama dari salah satu fungsi intelektual, karena sangat berkaitan dengan kualitas hidup karena banyaknya lansia yang mengeluh tentang kemunduran daya ingat yang disebut sebagai mudah lupa (Sitanggang, 2002). Karena Semakin bertambah umur seseorang semakin banyak pula penyakit yang muncul dan sering diderita khususnya pada lanjut usia (lansia) (Chowdhury et al., 2008). Pada lanjut usia terjadi penurunan fungsi sel otak, yang menyebabkan penurunan daya ingat jangka pendek, sulit berkonsentrasi, melambatnya proses informasi yang mengakibatkan kesulitan berkomunikasi (Mubarak et al., 2009). Gangguan kognitif adalah penyebab utama yang membuat para lansia menjadi tidak bisa melakukan aktivitas yang seharusnya di kerjakan sendiri melainkan harus membutuhkan bantuan orang lain (Reuser, M., Bonneux, L., & Willekens, F. 2010).

Berolahraga merupakan salah satu usaha untuk mencapai kesehatan sehingga akan memperoleh tubuh yang sehat bagi lanjut usia namun harus rutin melakukan aktivitas olahraga, karena dengan berolahraga secara teratur itu merupakan suatu alternatif yang efektif dan aman untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran dan kesehatan jika dikerjakan secara benar (Kurnianto, 2015). Olahraga juga dapat menyebabkan mereka dapat mencapai dan mempertahankan keadaan sehat dan bugar (Sumintarsih, 2006). Secara fisiologis, olahraga dapat meningkatkan kapasitas aerobik, kekuatan, fleksibilitas, dan keseimbangan. Secara psikologis, olahraga dapat meningkatkan mood, mengurangi risiko pikun, dan mencegah depresi serta secara sosial olahraga dapat mengurangi ketergantungan pada orang lain, mendapat banyak teman, dan meningkatkan produktivitas (Waalder, 2007). Adapun jenis olahraga yang sesuai bagi lansia adalah olahraga yang sifatnya aerobik seperti jalan kaki, berenang dan senam (Sumintarsih, 2006). Dan pelaksanaan aktivitas fisiknya pun dilakukan tiga kali atau lebih dalam satu minggu (Yang, 2019).

Hasil penelitian (Bherer et al., 2013) yang menunjukkan bahwa latihan fisik ialah intervensi non farmasi yang menjanjikan untuk mencegah penurunan kognitif terkait usia dan penyakit neurodegeneratif. Serta olahraga akut dan kronis tampaknya memainkan efek yang nyata pada fungsi memori di antara orang dewasa

muda hingga paruh baya (Loprinzi et al., 2018). Memori jangka pendek pada lansia sesudah dilakukan senam otak hampir seluruhnya mengalami peningkatan (Nita, 2019). Adapula penelitian yang dilakukan (Abas, I., Setiawan, A., Widyatuti, W., & Maryam, R. S. 2020) memperoleh hasil bahwa senam GLO (Gerak Latih Otak) dapat meningkatkan fungsi kognitif lansia.

Dari beberapa masalah yang ada untuk itu perlunya melakukan penelitian mengenai memori jangka pendek pada orang dengan demensia yang akan dibantu melalui senam A-Pik untuk memundurkan atau bahkan menghambat terjadinya kerusakan memori jangka pendek.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan oleh peneliti di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui Pengaruh Senam A-Pik (anti pikun) Terhadap Memori Jangka Pendek Pada Orang Dengan Demensia (ODD).

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui perubahan memori jangka pendek pada Orang Dengan Demensia (ODD) melalui senam A-Pik.

1.4. Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat dari berbagai aspek yaitu diantaranya:

1.4.1. Manfaat segi teori

Dapat dijadikan sumber bacaan sebagai pengetahuan yang baru bagi pembaca serta menambah wawasan mengenai pengaruh senam A-Pik (anti pikun) terhadap memori jangka pendek pada Orang Dengan Demensia (ODD).

1.4.2. Manfaat Segi Praktis

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi referensi bagi masyarakat khususnya lansia bahwa memori jangka pendek dapat ditingkatkan dengan melakukan aktivitas

fisik salah satunya yaitu senam A-Pik (Anti Pikun) ini karena daya ingat penting bagi kehidupan manusia.

1.5. Struktur Organisasi

Bab I, berisi tentang perkiraan peningkatan jumlah lansia, dampak penambahan jumlah lansia, perubahan yang terjadi pada lansia, penurunan fungsi otak, penurunan sel otak, manfaat olahraga lagi lansia, solusi pencegahan penurunan fungsi kognitif. Adapun rumusan masalah disini yaitu untuk mengetahui adanya pengaruh senam A-Pik (Anti Pikun) terhadap memori jangka pendek pada Orang Dengan Dimensia (ODD). Tujuan penelitian ini yakni agar mengetahui pengaruh senam A-Pik (Anti Pikun) terhadap memori jangka pendek pada Orang Dengan Dimensia. Manfaat penelitian ini dapat menjadi acuan tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik khususnya bagi lansia agar fungsi kognitifnya terutama memori jangka pendeknya tetap normal.

Bab II kajian pustaka, yang berisikan tentang memori jangka pendek, faktor-faktor yang mempengaruhi memori jangka pendek, proses memori jangka pendek, indikasi memori jangka pendek, karakteristik memori jangka pendek, definisi lansia, ciri-ciri lansia, klasifikasi umur lansia, tipe-tipe lansia, jenis-jenis olahraga pada lansia, senam lansia, definisi senam A-Pik, penelitian yang relevan, dan hipotesis penelitian.

Bab III Metode penelitian, dimana dalam penelitian kali ini peneliti menggunakan metode *pre eksperimen* dengan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu 69 lansia yang berada di Kecamatan Cibeunying kelurahan Padasuka RW 06 dengan jumlah sampel 22 orang lansia yang terkena demensia ringan. Teknik dalam pengambilan sampel yaitu menggunakan *Purposive Sampling*, dimana ada kriteria tertentu untuk menjadi sampel. Instrument penelitian ini menggunakan uji tes yang bernama *Scenery Picture Memory Test (SPMT)*. Analisis data ini menggunakan teknik *Paired Sampel t-Test* dibantu dengan program IBM SPSS Statistics versi 25.

Bab IV, berdasarkan hasil analisis data yang menggunakan Uji Normalitas, Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis menggunakan *Paired sampel t-Test* yang

Elas Sulastri, 2020

Pengaruh senam A-Pik (Anti Pikun) Terhadap Memori Jangka Pendeng Pada Orang Dengan Demensia

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

memperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh senam A-Pik (Anti Pikun) terhadap memori jangka pendek atau H_1 diterima.

Bab V berisi kesimpulan bahwa memori jangka pendek pada orang dengan demensia (ODD) dapat dihambat dengan aktivitas fisik yang dalam penelitian ini menggunakan senam A-Pik (Anti Pikun). Adapun saran serta rekomendasi untuk peneliti selanjutnya yaitu dapat digunakan sebagai acuan untuk penelitian yang berkonsen pada lansia.