

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia menjadi periode terakhir kehidupan manusia, yang tidak dapat dihindari dan ireversibel yaitu bentuk atau sifat yang tidak dapat kembali ke bentuk semula (Norris et al., 2008). Proses penuaan menurut beberapa lansia adalah fase yang menyulitkan dan tidak menyenangkan (Xavier et al., 2003). Di fase ini seseorang akan mengalami kemunduran fisik, mental, dan sosial (Azizah, 2011). Badan Pusat Statistik (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2013) menemukan bahwa proporsi penduduk lansia (di atas 60 tahun) di Indonesia mengalami peningkatan dari 3.7% di tahun 1960 menjadi 9.7% di tahun 2011. Proporsi ini diprediksi akan mengalami peningkatan 11.34% di tahun 2020 dan di tahun 2050 menambah 25% (Kadar et al., 2013). Keadaan ini akan berakibat buruk pada lansia yang bermasalah fungsi fisiknya, seperti akan sering masuk rumah sakit, lebih mudah jatuh, ketergantungan kepada orang lain, hingga kematian (Painter et al., 1999).

Usia lanjut membawa penurunan fisik yang lebih besar dibandingkan periode-periode usia sebelumnya, diantaranya penurunan berfungsinya alat indera, sistem saraf, organ-organ tubuh, dan alat reproduksi (Santrock, 2003). Menurut (Manini & Pahor, 2009) penuaan juga sangat berkaitan dengan penurunan sebagian besar sistem fisiologis yang berujung pada terbatasnya kapasitas fisik. Fungsi fisik yang menurun di saat usia lanjut dapat menyebabkan disabilitas, banyaknya mengeluarkan biaya kesehatan, hingga kematian (Xu et al., 2018). Hal yang sama dikemukakan oleh (Beswick et al., 2008) penurunan fungsi fisik ini dapat menyebabkan hilangnya kemandirian, banyak mengeluarkan biaya kebutuhan perawatan rumah sakit, biaya perawatan dalam kehidupan sehari-hari, dan bahkan kematian dini. Kemudian diperkuat penelitian yang diungkapkan oleh (Brach & VanSwearingen, 2002), lansia akan kesulitan menjaga keseimbangan dalam berjalan dan juga melemahnya kekuatan otot (Liu & Latham, 2009). Selain itu

banyak ditemukan juga lansia yang menderita penyakit kronis akibat proses penuaan salah satunya yaitu demensia (Anderson & McFarlane, 2014).

Menurut (Alzheimer's Disease International (ADI) & International, 2015) hampir 50 juta penduduk yang terdiri dari para lansia di seluruh dunia mengalami demensia. Demensia merupakan gejala yang paling sering terjadi pada orang tua dengan menurunnya kinerja fungsi kognitif (Taylor & Close, 2018). Di tahun 2015, diperkirakan 47 juta orang di seluruh dunia menderita demensia, dengan 10 juta kasus baru didiagnosis setiap tahun dan perkiraan akan mengeluarkan biaya perawatan sebesar US \$ 818 milyar, dan jumlah penderita demensia diprediksi akan meningkat pada tahun 2050 menjadi 132 juta dengan biaya perawatan lebih dari US \$ 2 triliun (Prince et al., 2016). Jumlah orang dengan demensia cenderung meningkat seiring dengan meningkatnya kasus penyakit tidak menular (Kemenkes RI, 2019). Salah satu dampak menurunnya fungsi kognitif dan memori pada orang dengan demensia yaitu mudah lupa, dan biasanya disertai dengan perubahan perilaku dan mood, serta kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Fiana & Cahyani, 2019). Kurangnya kesadaran dan pemahaman tentang demensia di sebagian besar negara, mengakibatkan stigmatisasi, hambatan diagnosis dan perawatan, dan berdampak pada pengasuh, keluarga, dan masyarakat secara fisik, psikologis, dan ekonomi (WHO, 2019). Yang menjadi masalah, hasil penelitian (Baert et al., 2011) menunjukkan di seluruh dunia banyak lansia yang tidak melakukan aktivitas fisik. Hanya ada seperlima lansia yang menjaga kondisinya dengan cara melakukan aktivitas fisik (Lee et al., 2008). Di Amerika Serikat tingkat rendahnya aktivitas fisik begitu besar sampai menimbulkan kematian yang disebabkan oleh aktivitas fisik yang kurang (Carlson et al., 2018).

Menurut (Sauliyusta & Rekawati, 2016) kondisi diatas sering terjadi ketika memasuki usia lanjut, namun dapat dihambat dengan tindakan preventif yaitu dengan aktivitas fisik. Lansia yang rutin melakukan aktivitas fisik akan memberikan dampak yang baik pada fungsi fisiknya, meskipun penurunan fungsi fisik seiring bertambah usia tidak bisa dihindari namun lansia yang aktif melakukan aktivitas fisik akan sehat lebih lama dibandingkan lansia yang tidak melakukan

aktivitas fisik (Landi et al., 2007). Aktivitas fisik yang teratur juga dapat menjaga pelestarian dan peningkatan aspek fungsi fisik tetap baik, yang memungkinkan kinerja tugas fungsional lebih terintegrasi (Dipietro, 1996), seperti menjaga kekuatan otot, fleksibilitas, dan daya tahan (Taylor et al., 2004). Manfaat lain dari aktivitas fisik menurut (Spengler & Woll, 2013) yaitu sebagai pembantu pemeliharaan kesehatan tulang, pengurangan risiko obesitas dan paparan kesehatannya, dan pencegahan faktor-faktor risiko penyakit kardiovaskular serta peningkatan kesehatan psikologis, juga untuk mencegah penyakit diabetes, hipertensi, kanker, dan semua penyebab kematian (Lim & Taylor, 2005). Seseorang yang melakukan banyak aktivitas fisik yaitu berolahraga akan memiliki kecenderungan memori yang lebih tinggi dibandingkan yang jarang beraktivitas fisik (Effendi et al., 2014).

Olahraga menurut (McPhee et al., 2016) sebagai salah satu aktivitas yang baik untuk lansia. Jenis olahraga yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran yang efektif untuk populasi lansia adalah aerobik, contohnya senam (Zhang et al., 2017). Hal yang sama dikatakan oleh (Setiawan, 2013) bahwa senam dapat mencegah berbagai penyakit yang berpotensi menyerang lansia terutama hipertensi. Untuk itulah maka akan diteliti lebih lanjut mengenai aktivitas fisik berupa senam A-PIK untuk tercapai fungsi fisik yang tetap baik pada lansia.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah apakah olahraga senam A-PIK memberikan pengaruh yang signifikan terhadap fungsi fisik pada orang dengan demensia?

1.3 Tujuan Penelitian

maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dari olahraga senam A-PIK terhadap fungsi fisik pada orang dengan demensia.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas, maka yang diharapkan penulis adalah:

1.4.1 Secara Teoritis

Untuk memberikan informasi bahwa fungsi fisik pada orang dengan demensia dapat terganggu seiring dengan bertambahnya usia. Menurunnya fungsi fisik dapat menimbulkan berbagai penyakit seperti diabetes mellitus, hipertensi, penyakit kardiovaskuler bahkan menyebabkan kematian pada lansia. Fungsi fisik dapat dihambat dengan melakukan olahraga senam A-PIK

1.4.2 Secara Praktis

Untuk memberikan informasi terbaru bahwa olahraga senam A-PIK dapat membantu lansia menjaga fungsi fisik tubuhnya agar tetap dapat mandiri, dan juga dapat mengurangi biaya pengeluaran perawatan kesehatan.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi dalam penelitian proposal skripsi yang akan peneliti ambil adalah sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan yang berisikan latar belakang penelitian mengenai kemunduran lansia, penyakit-penyakit yang ditimbulkan akibat menurunnya fungsi fisik, demensia, dan manfaat aktivitas fisik senam A-PIK. Rumusan masalah penelitian mengenai pengaruh aktifitas fisik senam A-PIK terhadap fungsi fisik pada orang dengan demensia. Tujuan dan manfaat penelitian untuk mengetahui pengaruh senam A-PIK terhadap fungsi fisik pada orang dengan demensia.

Bab II tentang kajian teori, literatur yang di kutip oleh peneliti yang terdiri dari lansia, klasifikasi usia, fungsi fisik, fungsi fisik lansia, demensia, aktivitas fisik, senam aerobik dan senam A-PIK. Kerangka pemikiran peneliti dan hipotesis penelitian.

Bab III Metode yang digunakan adalah metode *pre-experimental designs*, desain yang digunakan yaitu *One group pre-test post-test*. Populasi yang digunakan adalah orang dengan demensia, Ibu-Ibu Posbindu Tanjung RW 06 Kelurahan Padasuka Kecamatan Cibeunying Kidul Kota Bandung, dan tim peneliti. Sampling

yang digunakan pada penelitian ini adalah 22 orang dengan demensia yang tinggal di RW 06 Kelurahan Padasuka Kecamatan Cibeunying Kidul Kota Bandung.

Bab IV Bab, temuan penelitian yang didapatkan berdasarkan analisis data uji deskriptif data, uji normalitas dan uji homogenitas, temuan hasil data yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh senam A-PIK terhadap fungsi fisik pada orang dengan demensia. Serta diskusi temuan.

Bab V Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat pengaruh senam A-PIK terhadap fungsi fisik dengan orang demensia. Implikasi dari penelitian ini yaitu upaya untuk mengajak masyarakat dan para lansia agar rutin berolahraga khususnya olahraga senam A-PIK. Dan rekomendasi dari peneliti berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan adalah supaya tubuh kita bias terjaga kondisinya hingga masa tua, rajinlah berolahraga, seperti yang sudah pemerintah anjurkan yaitu 1 minggu minimal 1x.