

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penuaan penduduk telah berlangsung secara pesat terutama di negara berkembang pada dekade pertama abad Millennium ini. Jumlah penduduk usia 65 tahun ke atas di negara berkembang diperkirakan meningkat menjadi 20% antara tahun 2015 – 2050. Indonesia berada di urutan keempat setelah China, India, dan Jepang. Jumlah penduduk lansia pada tahun 2012 mencapai 18,55 juta jiwa atau 7,78% dari total penduduk Indonesia. Penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2020 diprediksi oleh badan kesehatan dunia mencapai 11,44% atau tercatat 28,8 juta lansia. Prediksi Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (BAPPENAS) pada tahun 2025 diperkirakan jumlah lansia akan meningkat menjadi 36 juta jiwa (Yuzefo, Sabrian, & Novayelinda, 2015). Jumlah penduduk usia 65 tahun ke atas di Provinsi Jawa Tengah mengalami peningkatan 0,2 persen yaitu dari 7,63% pada tahun 2014 menjadi 7,82% pada tahun 2015 (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2017).

Seiring dengan penambahan usia, proses penuaan juga mempengaruhi fungsi kognitif. Perubahan fungsi kognitif dalam proses menua dapat berupa kemampuan meningkatkan fungsi intelektual yang berkurang dan berkurangnya efisiensi transmisi saraf di otak, menyebabkan proses inflamasi melambat dan banyak informasi yang hilang selama transmisi (Gustami, 2017). Kemunduran

kognitif ditandai lupa pada hal yang baru, akan tetapi masih dapat melakukan aktifitas dasar sehari-hari. Hipertensi dan hiperkolesterolemia merupakan faktor risiko utama. Pengobatan hipertensi dapat mencegah terjadinya penurunan kognitif. Tekanan darah yang optimal untuk mencegah proses ini adalah 70-79 mmHg (Sheina, 2019).

Hasil penelitian Fatmawati (2017) menemukan bahwa dari sebanyak 97 lansia yang menjadi responden penelitian didapatkan lansia dengan gangguan kognitif ringan sebanyak 43 lansia (44,3%), gangguan kognitif sedang sebanyak 29 lansia (29,9%), 22 lansia (22,7%) memiliki status kognitif normal, sedangkan 3 lansia (3,1%) memiliki gangguan kognitif berat. Hasil penelitian Gustami (2017) menunjukkan bahwa dari 72 lansia hipertensi 40,3% diantaranya mengalami gangguan fungsi kognitif. Pasien usia lanjut yang menderita hipertensi lebih dari lima tahun didapatkan menderita penurunan fungsi kognitif (Taufik, 2014). Keadaan penurunan fungsi kognitif pada usia lanjut, lebih sering didapat pada hipertensi kronik. Keadaan ini terjadi karena penyempitan dan sklerosis arteri kecil di daerah subkortikal, yang mengakibatkan hipoperfusi, kehilangan autoregulasi, penurunan sawar otak, dan pada akhirnya terjadi proses demyelinisasi *white matter subcortical*, mikroinfark dan penurunan kognitif. Pemeriksaan MRI pada pasien dengan hipertensi kronik sering mendapatkan lesi subkortikal, mikroinfark, astrogliosis, pelebaran ventrikel, dan akumulasi cairan ekstrasel dibanding yang tanpa hipertensi (Sheina, 2019).

Salah satu upaya untuk meminimalkan risiko penurunan kognitif adalah dengan meningkatkan spiritual lansia. Melalui aktivitas spiritual, secara tidak langsung fungsi kognitif lansia dapat dilatih sehingga penurunan kemampuan ini dapat diminimalkan. Berbagai aktivitas spiritual itu sendiri misalnya shalat, berdzikir, dan mengaji dapat membantu memperbaiki fungsi kognitif lansia yang meliputi proses belajar, persepsi pemahaman, pengertian, dan perhatian (Handayani, Maulida & Rachma, 2013). Hasil penelitian Meillani (2021) menunjukkan bahwa ada hubungan antara spiritualitas dengan fungsi kognitif pada lansia di UPT Panti Sosial Tresna Werdha Jember ($p = 0,000$), artinya semakin tinggi spiritualitasnya semakin baik fungsi kognitifnya.

Spiritualitas membantu lansia untuk menghadapi masalah yang ada. Spiritualitas merupakan komponen integral yang mempengaruhi kesehatan dan status fungsional lansia. Kehadiran spiritualitas dihubungkan dengan berkurangnya keluhan fisik, mental maupun gangguan adiksi lainnya melalui peningkatan kualitas hidup lansia. Lansia dengan kehidupan spiritualitas yang baik dan religius memiliki coping yang baik dan mampu beradaptasi terhadap perubahan fisik yang terjadi (Dewi, 2016).

Penelitian ilmiah yang dilakukan Howe et al (2009 dalam Lanawati, Listyowati, dan Kuswardhani, 2015) membuktikan bahwa proses penuaan otak dapat diperlambat dengan berbagai cara, diantaranya aktivitas fisik. Penelitian lain yang dilakukan oleh Sidiarto (2009 dalam Sheina, 2019) menemukan bahwa gerakan senam yang dilakukan secara berkesinambungan sebanyak 16 kali

dengan frekuensi dua kali seminggu masing-masing selama lebih kurang 30 menit, meningkatkan kemampuan kognitif. Hasil penelitian yang dilakukan pada 36 lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wilayah Pemda DKI Jakarta menyatakan keseimbangan tubuh lebih baik pada kelompok lansia yang melakukan latihan fisik selama enam minggu sebanyak tiga kali dalam seminggu daripada yang tidak.

Senam lansia adalah olahraga yang mudah dilakukan, bersifat *low impact*, dan sesuai dengan fisik pada lansia. Senam lansia merupakan gabungan gerakan otot dan teknik pernapasan. Teknik pernapasan dilakukan secara sadar dan memungkinkan dada terangkat penuh. Teknik tersebut dapat memperlancar aliran darah dan meningkatkan aliran darah ke otak. Sekresi melatonin menjadi optimal sehingga dapat membantu peningkatan kualitas tidur pada lansia. Beberapa jenis senam lansia yang sering dilakukan di Indonesia adalah senam lansia Menpora, senam lansia Tera, SKJ Lansia, dan senam Osteoporosis (Cahyono, 2014).

Hasil penelitian Lanawati, Listyowati, dan Kuswardhani (2015) menunjukkan bahwa proporsi fungsi kognitif normal pada lansia yang melakukan senam adalah 80% sedangkan pada lansia yang tidak melakukan senam adalah 20%. Proporsi keseimbangan tubuh lansia yang melakukan senam adalah 86,7% sedangkan pada lansia yang tidak melakukan senam adalah 20,0%. Perbedaan-perbedaan proporsi ini bermakna secara statistik. Analisis multivariat menunjukkan variabel-variabel yang mempengaruhi fungsi kognitif adalah

senam kesegaran jasmani dan hobi. Sedangkan variabel-variabel yang mempengaruhi keseimbangan tubuh lansia adalah senam kesegaran jasmani dan riwayat penyakit.

Berdasarkan Profil Kesehatan Kabupaten Cilacap tahun 2020, wilayah kerja Puskesmas Adipala I menempati peringkat ke-12 dari 38 wilayah kerja Puskesmas yang ada di Kabupaten Cilacap dengan jumlah lansia sebanyak 6.554 orang. Dari hasil wawancara terhadap Perawat Puskesmas diketahui bahwa Puskesmas tidak memberikan penanganan khusus terhadap lansia yang mengalami gangguan fungsi kognitif. Penanganan non farmakologis yang sudah dilakukan adalah dalam bentuk senam lansia yang dilakukan pada kegiatan Posyandu Lansia, atau pada kegiatan Prolanis yang dilakukan sebulan sekali, tetapi masih banyak yang tidak mengikuti dengan teratur.

Studi pendahuluan yang dilakukan penulis dengan metode wawancara yang dilakukan kepada 8 lansia di Puskesmas Adipala I dimana 5 diantaranya menyatakan mudah lupa, dan susah memahami arahan ataupun penyuluhan dari petugas kesehatan, dan 2 orang menyatakan kurang mampu melaksanakan aktivitas sehari-hari dan selalu dibantu oleh anggota keluarga apabila melaksanakan aktivitas tertentu seperti dalam mengingat untuk minum obat anti hipertensi ataupun pergi ke Puskesmas untuk mengikuti program Prolanis. Sedangkan 3 lansia lainnya menyatakan masih mempunyai daya ingat yang baik dan masih mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan aktivitas spiritual dan keterampilan senam lansia dengan fungsi kognitif pada lansia hipertensi di Puskesmas Adipala I”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : adakah hubungan aktivitas spiritual dan keterampilan senam lansia dengan fungsi kognitif pada lansia hipertensi di Puskesmas Adipala I ?

C. Tujuan Riset

1. Mengetahui karakteristik lansia hipertensi di Puskesmas Adipala I.
2. Mengetahui gambaran aktivitas spiritual, keterampilan senam lansia dan fungsi kognitif pada lansia hipertensi di Puskesmas Adipala I.
3. Menganalisis hubungan aktivitas spiritual dan keterampilan senam lansia dengan fungsi kognitif pada lansia hipertensi di Puskesmas Adipala I.

D. Urgensi Riset

Penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui sejauh mana hubungan aktivitas spiritual dan keterampilan senam lansia dengan fungsi kognitif pada lansia hipertensi di Puskesmas Adipala I.

E. Target Riset

Lansia hipertensi di Puskesmas Adipala I diharapkan dapat memberikan gambaran tentang aktivitas spiritual dan keteraturan senam lansia serta bagaimana hubungannya dengan fungsi kognitif lansia.

F. Kontribusi Riset

Hasil penelitian untuk memberikan sumbangsih kepada keilmuan keperawatan terutama faktor yang berkontribusi pada fungsi kognitif lansia Hipertensi.

G. Luaran Riset

Luaran yang diharapkan dalam penelitian publikasi jurnal nasional terakreditasi.

H. Manfaat Riset

1. Teoritis

Dapat memberikan sumbangan ilmu tentang hubungan aktivitas spiritual dan keteraturan senam lansia dengan fungsi kognitif pada lansia hipertensi juga diharapkan dapat menjadi bahan informasi penelitian bagi peneliti selanjutnya.

2. Praktis

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi masukan dalam menentukan perencanaan dalam mendukung pelaksanaan program-program kesehatan

lansia di keluarga dan komunitas yang akan datang khususnya dalam meningkatkan fungsi kognitif pada lansia hipertensi.

