

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Menua merupakan suatu proses yang berkelanjutan dan berlangsung secara alami sejak dilahirkan sampai menua. Proses ini berlangsung pada semua makhluk hidup termasuk manusia (Azizah, 2011). Lanjut usia merupakan periode penutup bagi rentang kehidupan seseorang, dimana terjadi kemunduran fisik dan psikologi secara bertahap (Abdillah & Octaviani, 2017). Menua identik dengan ciri ciri berupa kemunduran fungsi biologis tubuh yang tampak sebagai penurunan kondisi fisik, seperti kulit yang tidak lagi kencang, adanya keriput, rambut banyak yang memutih, gigi yang tanggal serta terjadi penimbunan lemak utamanya pada bagian abdomen dan panggul.

Di indonesia jumlah penduduk lansia pada tahun 2020 diperkirakan sebesar 28,8 juta (11,34%), dengan usia harapan hidup 71,1 tahun. Dari jumlah tersebut, pada tahun 2010, jumlah penduduk lansia yang tinggal diperkotaan sebesar 12.380.321 (9,58%) dan yang tinggal dipedesaan 15.612.232 (9,97%) (Widiyawati & Sari, 2020). Menurut organisasi kesehata dunia (WHO) mencatat penurunan fungsi kognitif lansia diperkirakan 121 juta manusia, dari jumlah itu 5,8% laki-laki dan 9,5% perempuan (Prasetyo et al., 2015).

Jumlah lansia di provinsi Jawa Tengah relatif tinggi, yakni sekitar 5,04 juta jiwa atau 13,81% dari total penduduk Jawa Tengah yang mencapai 36,52 juta jiwa. Jumlah umur penduduk terendah di Cilacap Tengah sebesar 3,3%, (60-64 tahun),

penduduk usia tua sebanyak 4.848 (5,4%) untuk presentase lansia dengan masalah gangguan memori kurang lebih 15%. Maka gangguan kognitif pada lansia akan menjadi masalah umum pada lansia. (Badan Pusat Statistik, 2020). Sejalan dengan meningkatnya penduduk lansia mengakibatkan berbagai masalah kesehatan dan penyakit yang khas terjadi pada lansia juga ikut meningkat. Salah satu masalah yang dihadapi oleh lansia adalah terjadinya gangguan kognitif. Otak sebagai organ kompleks, pusat pengaturan system tubuh dan pusat kognitif merupakan salah satu organ tubuh yang rentan terhadap proses penuaan (Wibowo, Fesilitas, & Sakti, 2017). Fungsi organ tubuh akan semakin menurun baik karena faktor alamiah atau faktor penyakit karena akibat dari bertambahnya usia. Salah satu kemunduran yang terjadi pada lansia yaitu gangguan kemampuan kognitif berupa menurunnya daya ingat atau memori. Kondisi yang mempengaruhi kemampuan kognitif pada lansia disebut demensia (Wardani, 2016).

Dampak jika gangguan kognitif tidak diatasi akan menimbulkan demensia, demensia di tandai dengan adanya gangguan mengingat jangka pendek dan mempelajari hal-hal baru, gangguan kelancaran berbicara (sulit menyebut nama benda dan mencari kata-kata untuk diucapkan), keliru mengenai tempat orang atau benda, sulit hitung menghitung, tidak mampu lagi membuat rencana, mengatur kegiatan, mengambil keputusan, dan lain-lain (Surya Rini et al., 2018). Dimensia adalah gejala terjadinya penurunan memori, berfikir, perilaku, dan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Kehilangan

kapasitas intelektual pada demensia tidak hanya pada memori atau ingatan saja, tetapi juga pada kognitif dan kepribadian (WHO, 2019).

Fungsi memori merupakan salah satu komponen intelektual yang paling utama, karena sangat berkaitan dengan kualitas hidup. Banyak lansia yang mengeluh kemunduran daya ingat yang disebut sebagai mudah lupa. Salah satu tindakan keperawatan yang dapat dilakukan oleh perawat dalam melakukan intervensi keperawatan pada lansia dengan gangguan memori yaitu memberikan asuhan keperawatan secara komprehensif. Penanganan gangguan memori menurut SIKI (Standar Intervensi Keperawatan Indonesia, 2017) adalah Latihan Memori yaitu dengan stimulasi memori dengan mengulang pikiran yang terakhir kali diucapkan. Tindakan tersebut berperan penting pada lansia untuk menurunkan proses kemunduran otak lansia dan menjadikan. Kemampuan memori dapat di pertahankan dan di tingkatkan melalui latihan memori jangka pendek. Latihan atau teknik yang tepat dilakukan oleh lansia yaitu berupa senam otak yang bertujuan meningkatkan fokus dan bagaimana bisa terus mengaktifkan fungsi otak agar tidak dian yang akhirnya bisa menjadi lemah. Dari beberapa penelitian telah membuktikan bahwa ada pengaruh senam otak dapat merangsang integrasi kerja bagian otak kanan dan kiri untuk menghasilkan koordinasi fungsi otak yang harmonis sehingga dapat meningkatkan kemampuan memori, kemampuan motoric halus dan kasar, kemampuan koordinasi tubuh.

Salah satu upaya untuk menghambat kemunduran kognitif akibat penuaan dan sebagai untuk stimulasi untuk meningkatkan kemampuan otak yaitu

dengan latihan Brain gym (senam otak). Brain gym (senam otak) juga diduga mampu mempertahankan bahkan meningkatkan kemampuan fungsi kognitif lansia (Yuliati, 2017).

Senam otak dapat mengaktifkan otak pada tiga dimensi, yakni lateralisasi-komunikasi, pemokusian, pemahaman, dan pemusatan pengaturan. Gerakan-gerakan ringan dengan permainan, melalui olah tangan dan kaki dapat memberikan rangsangan atau stimulasi otak. Banyak manfaat yang bisa diperoleh dengan melakukan brain gym. Gerakan-gerakan ringan dengan permainan melalui olah tangan dan kaki dapat memberikan rangsangan atau stimulasi pada otak. Gerakan yang menghasilkan stimulasi itulah yang dapat meningkatkan kemampuan kognitif (kewaspadaan, konsentrasi, kecepatan, persepsi, belajar, memori, pemecahan masalah, dan kreativitas), selain itu kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan spiritual sebaiknya digiatkan agar dapat memberi ketenangan pada lansia (Yuliati, 2017). Dari penelitian Dr. Yuda Turana di temukan bahwa senam otak seminggu 2 kali dalam waktu 2 bulan terdapat pengaruh dalam kognitif lansia terutama dalam fungsi memori atau daya ingat (Kemenkes RI, 2015).

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dikemukakan mengenai lansia dengan gangguan memori maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Implementasi Senam Otak Pada Lansia Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Memori”.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut dapat disimpulkan rumusan masalah yaitu: "Bagaimanakah Implementasi senam otak pada lansia dengan Masalah Keperawatan Gangguan Memori di Puskesmas Cilacap Tengah 1?.

C. TUJUAN PENULISAN

1. Tujuan Umum :

Mendeskripsikan Implementasi senam otak pada lasia di Puskesmas Cilacap Tengah 1.

2. Tujuan Khusus :

- a. Mendiskripsikan kondisi pasien lansia.
- b. Mendiskripsikan implementasi senam otak pada keluarga dengan pasien lansia.
- c. Mendiskripsikan respon yang muncul pada pasien lansia
- d. Mendiskripsikan hasil implementasi senam otak pada keluarga dengan pasien lansia

D. MANFAAT PENULISAN

1. Bagi Pasien

Meningkatkan daya ingat, kecerdasan, dan konsentrasi, mengurangi pikun, sekaligus untuk menjaga kesehatan dan fungsi otak.

2. Bagi Pelayanan Keperawatan

Diharapkan mampu diaplikasikan oleh pelayanan keperawatan sebagai terapi terhadap pasien lansia

3. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai referensi di perpustakaan yang dapat digunakan untuk menambah wawasan dan informasi bagi mahasiswa Universitas Al-Irsyad Cilacap.