

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Meningkatnya angka harapan hidup (AHH) dan menurunnya angka kematian seiring dengan kemajuan di bidang kesehatan mengakibatkan terjadinya peningkatan jumlah lansia (Badan Pusat Statistik, 2019). Kemenkes RI (2015) menyebutkan usia seseorang yang memasuki masa lanjut usia (lansia) adalah lebih dari 60 tahun. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2019) persentase jumlah lansia di Indonesia mengalami peningkatan dua kali lipat menjadi 9,6% (25 juta-an) pada tahun 2019. Provinsi dengan persentase lansia terbesar adalah DI Yogyakarta (14,5%), Jawa Tengah (13,36%) dan Jawa Timur (12,96%). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Jawa Tengah (2019) jumlah lansia di Jawa Tengah pada tahun 2019 sebanyak 13,48% dengan jumlah tertinggi di Kabupaten Wonogiri sebanyak 21,5%.

Penurunan kondisi fisik dan psikis, penurunan fungsi kognitif, kesepian, depresi, merasa terasingkan, dan masalah gangguan kesehatan yang kompleks merupakan berbagai persoalan yang dialami oleh lansia (Nugroho, 2012). Penyakit degeneratif pada lansia salah satunya adalah penurunan fungsi kognitif. Menurut Eko dan Gloria (2016) menyatakan bahwa pada studi komunitas ditemukan bahwa prevalensi gangguan fungsi kognitif pada lansia adalah 17-34%. Hasil penelitian Rahmawati (2020) yang dilakukan pada lansia di Puskesmas Jumpang Baru diketahui bahwa sebanyak 52,6% lansia mengalami gangguan kognitif tingkat sedang.

Perubahan fungsi kognitif disebabkan oleh gangguan pada sistem saraf pusat yang meliputi gangguan suplai oksigen ke otak, degenerasi/penuaan, penyakit alzheimer dan malnutrisi. Masalah yang sering dihadapi lansia yang mengalami gangguan kognitif diantaranya gangguan orientasi waktu, ruang, tempat dan tidak mudah menerima hal/ide baru (Manurung, Karema & Maja, 2016). Penurunan fungsi kognitif dapat dihambat dengan melakukan tindakan preventif. Salah satu tindakan preventif yang dapat dilakukan lansia yaitu dengan memperbanyak aktivitas fisik (Blondell, Hammersley-Mather, & Veerman, 2014). Fungsi kognitif pada lansia yang aktif beraktivitas fisik serupa dengan orang muda dan secara signifikan lebih baik daripada orang yang tidak aktif melakukan aktivitas fisik (Cox *et al.*, 2016).

Aktivitas fisik merupakan salah satu strategi untuk menurunkan risiko penurunan fungsi kognitif pada lanjut usia. Aktivitas fisik pun dapat menurunkan insidensi dan prevalensi terjadinya penyakit kronik yang merupakan salah satu faktor risiko penurunan fungsi kognitif (Morley, 2017). Melakukan program aktivitas fisik jangka pendek seperti latihan fisik dapat membawa perbaikan yang berarti dalam kinerja fungsi kognitif lansia. Selain itu, dengan melakukan aktivitas fisik secara rutin dan berkala termasuk berjalan kaki akan membuat fungsi kognitif menjadi lebih baik. Hal ini karena aktivitas fisik dapat mempertahankan aliran darah yang optimal dan mengantarkan nutrisi ke otak (Jones & Rose, 2015).

Aktivitas fisik yang intens dapat meningkatkan fungsi kardiovaskular yang berpengaruh terhadap peningkatan aliran darah dan perfusi, di mana pada

akhirnya akan meningkatkan transpor oksigen ke otak (Phillips, 2014). Menurut Kirk-Sanchez & McGough (2013) saat melakukan aktivitas fisik, otak akan distimulasi sehingga dapat meningkatkan protein di otak yang disebut *Brain Derived Neurotrophic Factor* (BDNF). Protein BDNF ini berperan penting menjaga sel saraf tetap bugar dan sehat. Jika kadar BDNF rendah maka akan menyebabkan penyakit kepikunan.

Hasil penelitian yang dilakukan Yefta (2015) di Panti Werdha Bakti Luhur Cabang Sidoarjo didapatkan hasil 10% lansia dapat melakukan aktivitas berat seperti aktif mengikuti senam lansia setiap hari yang kemudian dilanjutkan dengan kegiatan lain (membersihkan kamar, membantu masak, dan sebagainya), 40% lansia melakukan aktivitas sedang seperti jogging (berlari kecil, jalan-jalan di dalam panti), dan 50% lansia melakukan aktivitas ringan seperti menyapu, duduk santai, membuat kerajinan tangan, dan sebagainya. Penelitian Lestari (2019) menunjukkan bahwa sebanyak 48,6% lansia memiliki aktifitas fisik yang kurang.

Aktivitas fisik mempunyai pengaruh yang bermanfaat pada fungsi kognitif saat usia lanjut dan juga merupakan sebagai pencegahan terhadap gangguan fungsi kognitif dan demensia (Singh-Manoux *et al*, 2015). Aktivitas fisik dapat meningkatkan kinerja kognitif melalui peningkatan kadar neurotropin, kebugaran tubuh, mengurangi depresi, mempertahankan aliran darah otak (vaskularisasi) serta meningkatkan persediaan nutrisi otak, meningkatkan ketersediaan dan aktivitas faktor neurotropik yang bermanfaat sebagai fungsi *neuroprotective* downregulasi dari faktor neurotoksik (C-

reactive, kortisol, interleukin-6, dan agen inflamasi lainnya), serta menangani dan mencegah penyakit kronis dengan baik (Carvalho *et al.*, 2018). Hasil penelitian Hyun (2018) menunjukkan bahwa program aktivitas fisik secara signifikan dapat meningkatkan fungsi kognitif pada lansia dengan demensia sedang.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Kalibagor pada bulan Oktober 2020 didapatkan data jumlah lansia sebanyak 7.955, meliputi 3.804 lansia laki-laki dan 4.151 lansia perempuan dan lansia yang tidak mendapatkan pelayanan kesehatan lebih lanjut terdapat 1.132, meliputi 560 lansia laki-laki dan 572 lansia perempuan. Hasil survei yang dilakukan pada tanggal 16 November 2020 terhadap 5 lansia diketahui bahwa 3 orang lansia mengalami gangguan fungsi kognitif ringan dan 2 orang tidak mengalami gangguan kognitif. Hasil survei tentang aktivitas fisik diketahui bahwa dari 3 orang lansia dengan gangguan kognitif diketahui 100% mengalami ketergantungan ringan dalam melakukan aktivitas.

Berdasarkan uraian latar belakang dan hasil survey pendahuluan peneliti tertarik mengangkat masalah tentang gangguan kognitif dan aktivitas fisik pada lansia dengan judul “ Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gangguan Kognitif pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kalibagor”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut “ Adakah hubungan aktivitas fisik dengan

gangguan kognitif pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kalibagor?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan gangguan kognitif pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kalibagor.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik lansia berdasarkan umur, jenis kelamin, dan pendidikan di Wilayah Kerja Puskesmas Kalibagor.
- b. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kalibagor.
- c. Mengidentifikasi gangguan kognitif pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kalibagor.
- d. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan gangguan kognitif pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kalibagor.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian yang akan digunakan diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan pada dunia kesehatan untuk lebih mengetahui masalah penurunan fungsi kognitif pada lansia sehingga diharapkan lansia memiliki

kemampuan terhindar dari pikun sehingga terbentuk lansia yang mandiri dalam melakukan aktivitas fisik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan secara obyektif mengenai penanganan pada lansia yang mengalami gangguan kognitif untuk mengoptimalkan fungsi kognitif lansia.

b. Bagi Lansia

Diharapkan dengan melakukan penelitian diharapkan dapat digunakan bagi lansia yang mengalami gangguan kognitif untuk dapat meningkatkan kemampuan dan kemandirian dalam beraktivitas serta mencegah terjadinya tingkat demensia yang lebih berat, melatih lansia dengan kegiatan yang positif sehingga responden tidak mengalami gangguan kognitif.

c. Bagi Ilmu Pengetahuan

Diharapkan dapat dijadikan referensi bagi penelitian yang hendak meneliti lebih lanjut mengenai hubungan gangguan kognitif dengan aktivitas fisik pada lansia.