

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Manusia selama hidupnya akan melalui proses pertumbuhan dan perkembangan sejak lahir hingga tua. Saat manusia memasuki usia ketiga, akan terjadi proses kemunduran fisik yang menyebabkan penuaan, sehingga akan mengalami kemunduran fisik dan akan mempengaruhi aktivitasnya sehari-hari.

Dalam beberapa tahun terakhir, populasi lansia (> 60 tahun) meningkat di berbagai belahan dunia. Laporan dari United Nations Department of Economic and Social Affairs (United Nations, 2017) menyebutkan bahwa terdapat 962 juta orang berusia 60 tahun ke atas di dunia, meningkat 7% dibandingkan tahun 2015. Indonesia dilaporkan sekitar 23,66 juta jiwa lanjut usia (9,03%) dan diperkirakan akan terus bertambah 2035 menjadi 48,19 juta jiwa lanjut usia, karena jumlah yang terus meningkat ini diperlukan perhatian khusus bagi lanjut usia agar dapat menikmati hidup dengan bahagia dan berkesempatan untuk umur panjang Kemenkes (2013) dalam (Vanny et al., 2018).

Menua ialah suatu proses masa perkembangan mulai menurut dari umur 60 tahun dan akan selesai menjadi kematian. Pada masa ini merupakan masa menyesuaikan diri terhadap penurunan kekuatan & kesehatan, melihat ulang kehidupan masa purna tugas & penyesuaian pada kiprah sosial (Santrock, 2006). Penuaan merupakan proses menurut tumbuh kembang yang berkelanjutan. Pada tahap ini akan dimulai secara perlahan dan dalam dasarnya akan dialami sang seluruh makhluk hayati Bandiyah (2009) dalam (Hutahuruk et al., 2020).

Fungsi kognitif ialah satu bagian terbesar yg diatur sang otak (Noor & Merijanti, 2020). Fungsi kognitif jua pada artikan sebagai kemampuan seorang pada menerima, mengolah, menyimpan & memakai balik seluruh masukan sensorik yang baik. Seiring bertambahnya usia, akan mengakibatkan penurunan fungsi intelektual, termasuk fungsi kognitif (Sylvia & Sutanto, 2017)

Menurut Wreksoatmodjo (2012) dalam (Izzah, 2017) Gangguan fungsi kognitif dapat berkisar dari oblivion (kelupaan), gangguan kognitif ringan (mild cognitive impairment/MCI), hingga demensia yang merupakan bentuk klinis paling parah. masukan sensorik yang baik. Dengan bertambahnya usia, maka akan mengakibatkan penurunan fungsi intelektual, termasuk fungsi kognitif.

Salah satu faktor yg menghipnotis fungsi kognitif merupakan kegiatan fisik. Aktivitas fisik kemungkinan bisa menstimulasi saraf sebagai akibatnya menurunnya kognitif dalam lanjut usia Muzamil Afriwardi & Martini (2014) dalam (Vanny et al., 2018).

Selama aktivitas fisik, otak akan dirangsang sebagai akibat dari peningkatan protein di otak yang dianggap sebagai *brain-derived neurotrophic factor* (BDNF). Protein BDNF ini memainkan peran penting dalam menjaga sel-sel saraf tetap fit dan sehat secara permanen. jika kadar BDNF rendah akan menyebabkan kepikunan (Sauliyusta & Rekawati, 2016).

Aktivitas ialah setiap gerakan tubuh yang di lakukan oleh tubuh yang membutuhkan energi, seperti bepergian, melakukan pekerjaan rumah tangga, berkebun, merawat cucu, dan berolahraga. Aktivitas fisik dapat menekan atau memerangi kemerosotan fungsi organ akibat penuaan Aziza (2011) dalam (Wulandari & Wahyunadi, 2020).

Aktivitas fisik merupakan aktivitas penting yang dapat di lakukan siapa saja dan memiliki manfaat kognitif serta dapat menurunkan risiko gangguan fungsi kognitif. Orang yang lebih tua mungkin memiliki harapan yang lebih tinggi untuk hidup bertahun-tahun dalam kondisi fisik yang lebih baik. Aktivitas fisik dapat mengurangi depresi dan kesepian, meningkatkan kualitas tidur dan mencegah perasaan cemas, namun jika aktivitas fisik di lakukan pada tingkat yang lebih tinggi maka akan terjadi penurunan fungsi kognitif pada lansia (Hutahuruk et al., 2020).

Indonesia akan meningkatkan jumlah penduduk lanjut usia. Oleh karena itu, perlu di khawatirkan adanya penyakit dengan proses degeneratif, termasuk gangguan fungsi kognitif. Untuk mencegah terjadinya penurunan fungsi kognitif lansia dapat melakukan aktivitas yang bermanfaat bagi fungsi kognitif dan

CICI SUSANTI, 2021

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA DI PERUMAHAN VILLA BALARAJA

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

mengurangi risiko penurunan kognitif. Oleh karena itu orang tua dapat mengharapkan kesempatan yang lebih baik untuk menghabiskan tahun-tahun dalam posisi yang sehat dan baik. Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melaksanakan penelitian yang berjudul “Hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia di Perumahan Villa Balaraja”.

I.2 Identifikasi Masalah

- a. Aktivitas fisik dapat meningkatkan fungsi kognitif pada lansia.
- b. Kurangnya aktivitas fisik dapat menurunkan fungsi kognitif pada lansia.
- c. Aktivitas fisik berhubungan dengan fungsi kognitif pada lansia.

I.3 Rumusan Masalah

Dari penjelasan dari latar belakang di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini ialah “Apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia di Perumahan villa Balaraja ”.

I.4 Tujuan Penelitian

I.4.1 Tujuan Umum

Tujuan umum ialah apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia di perumahan villa balaraja

I.4.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden penelitian di perumahan villa balaraja.
- b. Mengetahui distribusi frekuensi aktivitas fisik lansia di perumahan villa balara
- c. Mengetahui distribusi frekuensi fungsi kognitif lansia di perumahan villa balaraja.
- d. Mengetahui apakah terdapat hubungan antara aktivitas dengan fungsi kognitif pada lansia di perumahan villa balaraja.

I.5 Manfaat Penelitian

I.5.1 Bagi Penulis

Untuk meningkatkan kemampuan dalam mengidentifikasi, meningkatkan kemampuan, mempelajari, memecahkan masalah dan dapat menambahkan pemahaman pada penulis tentang hubungan aktivitas fisik dan fungsi kognitif pada lansia di perumahan villa balaraja.

I.5.2 Bagi Institusi

Untuk membantu dalam perkembangan pengetahuan , memecahkan masalah, mengidentifikasi masalah yang berhubungan dengan aktivitas fisik dan fungsi kognitif. Untuk meningkatkan kemampuan dalam mengidentifikasi, meningkatkan kemampuan, mempelajari, memecahkan masalah dan dapat menambahkan pemahaman pada penulis tentang hubungan aktivitas fisik dan fungsi kognitif pada lansia di perumahan villa balaraja

I.5.3 Bagi Masyarakat

Untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat mengenai hasil penelitian yang berhubungan dengan aktivitas fisik dan fungsi kognitif pada lansia.