

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Menjadi tua (menua) yaitu sebuah reaksi menurunnya kinerja sel dalam memulihkan, mengubah, serta melindungi fungsi normal, akibatnya sulit untuk bertahan pada paparan infeksi dan memulihkan kerusakan yang dialami (Hartatik, 2018). Menua merupakan imunitas tubuh dalam melewati impuls dari internal maupun eksternal, bukan sebuah penyakit. Reaksi menua akan dimulai saat individu sudah menghadapi masa dewasa (Khotimah et al., 2018). Saat ini belum ada sebuah batasan yang jelas mengenai pada usia berapa terjadinya penurunan pada penampilan seseorang. Setiap individu mempunyai fungsi fisiologis yang beragam, baik dalam hal perolehan klimaks maupun pada saat mulai menyusutnya (Laksmidewi, 2016).

Lansia yaitu individu dengan usia lanjut yang merupakan individu dengan usia melebihi 60 tahun. Secara general, pengertian lansia yaitu seseorang yang usianya sudah melewati 60 tahun. Lansia bukanlah merupakan sebuah penyakit, tetapi lansia merupakan sebuah tahapan lanjut dari reaksi kehidupan yang ditunjukkan dengan adanya penurunan kinerja tubuh dalam beradaptasi dengan tekanan sekitar (Abdul Muhith et al., 2016). Menurut asesmen yang dipelopori oleh *World Health Organization* (WHO), terdapat kategori pengelompokan lansia, diantaranya: usia 45-59 tahun (paruh baya pertengahan), usia 60-74 tahun (paruh baya usia lanjut), usia 75-90 tahun (paruh baya rentan) (Umam et al., 2021).

Terjadi degradasi pada lanjut usia (lansia) bukan hanya pada fisiknya saja tetapi juga pada kapasitas memori, keseimbangan dan gerakan bawah sadar, ketidakmampuan melaksanakan tugas, hilangnya kepribadian seperti perasaan yang berfluktuasi, perasaan terusik, rasa ragu dengan individu lain dan penurunan daya ingat dalam hal melaksanakan perawatan diri dan lingkungan sekitarnya. Dalam hal ini, lansia mengalami transformasi pada fungsi tubuh, daya ingat, perasaan dan psikisnya (Pitaloka, 2019). Salah satu masalah utama dalam bidang kesehatan yang paling sering ditemukan pada penduduk lansia adalah degradasi fungsi intelektual.

Jumlah penduduk lansia di Indonesia dapat meningkat berdasarkan peningkatan usia harapan hidup (A Muhith & Siyoto, 2016).

Penuaan normal terjadi oleh lansia disebabkan terjadinya degradasi fungsi intelektual. Perubahan intelektual ini yang berdampak pada kinerja lansia dalam menjalani aktivitas sehari-hari seperti pemenuhan gizi, *personal hygiene* dan interaksi sosial. Kemunduran kognitif berhubungan dengan kemunduran memori atau daya ingat yang dalam hal ini sangat penting menjadi perhatian karena dapat berdampak pada kehidupan seperti lupa mematikan kompor sehingga dapat menimbulkan kebakaran, lupa menutup jendela atau pintu yang dapat memicu hilangnya harta benda, lupa arah pulang sehingga berisiko hilang, ketumpahan air panas sehingga berisiko mencedera diri sendiri dan lain sebagainya (Tasti, 2018).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) pertumbuhan total populasi lansia di dunia akan berkembang pada tahun 2025 daripada tahun 1990 seperti di sebagian negara yaitu China (220%), India (242%), Thailand (337%) dan Indonesia (440%) (WHO, 2016). Menurut data BPS Bappenas, populasi penduduk lansia diperkirakan akan meningkat pada tahun 2045 sebanyak 27,5 juta (17,9%) atau 57 juta (17,9%). Populasi lansia di Indonesia pada tahun 2008 mencapai 21,2 juta dengan 66,8 tahun usia harapan hidup, tahun 2010 sejumlah 24 juta jiwa dengan 67,4 tahun usia harapan hidup, tahun 2020 sejumlah 28,8 juta jiwa dengan 71,7 tahun usia harapan hidup (Bappenas, 2014).

Estimasi total populasi lansia di Indonesia setelah tahun 2100 akan terus mengalami peningkatan dibandingkan dengan total populasi lansia yang ada di dunia. Usia harapan hidup mengalami kenaikan di Indonesia dari tahun 2004-2015 yaitu dari 68,6 tahun menjadi 70,8 tahun, kemudian dari prediksi tahun 2030-2035 melampaui 72,2 tahun (Sari, 2020). Apabila lansia sehat dan produktif maka populasi lansia yang terus bertumbuh akan melahirkan aset bangsa, tetapi apabila lansia sakit dan tidak produktif akan berimpact pada keadaan perekonomian bangsa. Kesehatan lansia harus menjadi perhatian khusus agar mereka hidup dalam kemandirian sehingga mampu berpartisipasi dalam pembangunan nasional (Hakim et al., 2020).

Populasi lansia dengan demensia di setiap tahunnya akan terus meningkat. Diperkirakan ada 9,9 juta kasus baru lansia dengan demensia di dunia pada tahun

2015. Indonesia menduduki peringkat keempat pada tahun 2015 melalui prediksi jumlah lansia dengan demensia sebanyak 1.033.000 lansia. Pada tahun 2030 jumlah ini diperkirakan akan bertambah berlipat ganda seperti halnya pada tahun 2050 diperkirakan akan bertambah menjadi tiga kali lipat (Bateman, 2015). Estimasi total lansia dengan demensia Alzheimer mencapai satu juta lansia pada tahun 2013 di Indonesia. Estimasi total lansia dengan demensia pada tahun 2030 akan bertambah ekstrem menjadi dua kali lipat dan pada tahun 2050 melonjak menjadi empat juta lansia (RI, 2016).

Menurut studi pendahuluan yang dilakukan pada salah satu lansia dengan demensia di RW 08, Kelurahan Grogol Utara menunjukkan bahwa lansia mengatakan sering lupa dan salah meletakkan suatu benda, lansia lupa terhadap usianya baik tanggal, bulan dan tahun kelahirannya, lansia sulit membaca jarak jauh, lansia lebih senang menyendiri di rumah serta lansia takut memiliki ketergantungan kepada keluarga dan lingkungan sekitarnya. Dari hasil wawancara tersebut lansia tampak memberikan KTPnya untuk dibacakan tanggal kelahirannya, lansia terlihat tidak mampu mengulang kata-kata yang diberikan dan lansia tampak mengulang cerita yang sama.

Demensia dapat dimaknai sebagai masalah intelektual dan memori yang dapat berdampak terhadap aktivitas sehari-hari seseorang. Pada kondisi ini seseorang akan menghadapi masalah kinerja daya ingat dan daya pikir yang dapat memicu masalah terhadap kehidupan sehari-hari (Khotimah et al., 2018). Korelasi antara aktivitas berkehidupan dan fungsi intelektual adalah hal yang positif khususnya pada lansia, karena mengalami perubahan di semua komponen dalam tubuh terutama pada sistem saraf. Hal ini yang akan mempengaruhi aktivitas sehari-hari lansia sehingga lansia mengalami kemunduran dalam produktivitasnya menjalani kehidupan dan berujung kualitas kemandirian lansia menurun (Lisajidin, 2015).

Demensia adalah penurunan fungsi intelektual yang membuat penderitanya mengalami masalah dalam melakukan kegiatan sehari-hari termasuk dalam bersosialisasi di lingkup kehidupannya. Salah satu fungsi intelektual yaitu sebagai sesuatu yang melaksanakan kegiatan psikologis baik dalam hal mendapatkan, menyimpan dan menggunakan intelektual agar memperoleh hasil yang maksimal

(Umam et al., 2021). Fungsi intelektual mengarah pada keahlian individu dalam berproses saat belajar, mengetahui sesuatu serta mengadopsi pengetahuan yang didaparkannya dari kehidupannya. Intelektual berkaitan dengan kognisi yang mengandung makna aktivitas atau proses berpikir untuk mendapatkan informasi yang baru (Sujiono et al., 2017).

Masalah keperawatan yang timbul pada lansia dengan penurunan fungsi intelektual atau demensia adalah gangguan pola pikir. Gangguan aktivitas dan kerja intelektual seperti sadar dalam berpikir, orientasi pada kenyataan, penyelesaian konflik dan penilaian diri merupakan beberapa hal dalam perubahan pola pikir (Damara, 2018). Dari masalah keperawatan ini ada beberapa rencana tindakan keperawatan yang dapat mengatasi hal tersebut, diantaranya: bina hubungan saling percaya antara perawat dan lansia dengan komunikasi terapeutik, melaksanakan interaksi dengan tenang dan perlahan, membuat kegiatan yang simpel namun bermakna. Rencana tindakan dari masalah keperawatan ini dapat mengembangkan fungsi intelektual pada lansia dengan demensia (A Muhith & Siyoto, 2016).

Adapun rencana tindakan keperawatan yang dilakukan diharapkan lansia dapat mengetahui perubahan pola pikir dan tingkah laku serta faktor penyebab dari gangguan pola pikir tersebut. Rencana tindakan keperawatan yang dapat diterapkan di RW 08, Kelurahan Grogol Utara, meliputi asesmen tingkat fungsi kognitif seperti pola orientasi, derajat perhatian dan kapasitas berpikir; penggunaan teknik distraksi, saat lansia menyampaikan opini yang salah atasi dengan membahas terkait kondisi yang sebenarnya terjadi, menumbuhkan kegiatan yang simpel tetapi bermakna sesuai dengan kapasitas lansia, mencari sesuatu yang salah yang dipersepsikan oleh lansia, jangan memberi kritik dan selalu mengesampingkan opini pribadi (Khotimah et al., 2018).

Dari beberapa riset menunjukkan bahwa latih kegiatan sangat bermanfaat untuk menjaga kesehatan dalam berkehidupan, sebagai acuan kemudahan dalam bersosialisasi di usia yang menua dan menghindarkan diri dari masalah kesehatan mental. Jika masalah demensia tidak langsung diatasi oleh tenaga profesional dapat menimbulkan efek buruk seperti, semakin bergantungnya lansia dengan keluarga dan lingkungan. Selain itu, ketidakmampuan melakukan perawatan diri, orientasi waktu dan tempat semakin kacau serta menimbulkan masalah kesehatan

karena menurunnya daya ingat dan fungsi intelektual (Manalu, 2020).

Intervensi inovasi yang bisa dilakukan untuk menanggulangi masalah demensia pada lansia, yaitu melakukan aktivitas latihan fisik dan latihan otak. Aktivitas latihan fisik diantaranya *aerobic exercise*, jalan kaki, jogging, berenang, bersepeda, melakukan pekerjaan rumah tangga serta aktivitas modern seperti pilates, yoga dan tai chi. Sedangkan aktivitas latihan otak diantaranya terapi reminiscence, *brain gym* atau senam otak, permainan catur, *art therapy*, terapi puzzle, *board game*, permainan tradisional dakon, terapi warna mandala, *gardening therapy*, teka teki silang dan permainan ular tangga (Laksmidewi, 2016).

Dari beberapa intervensi inovasi tersebut *brain gym* atau senam otak memiliki keunggulan yaitu lebih efektif dilakukan untuk merangsang otak sehingga mampu meningkatkan fungsi kognitif pada lansia, latihan ini tidak memerlukan peralatan tambahan hanya mengandalkan anggota gerak tubuh, gerakan yang ditampilkan sederhana sehingga dapat dilakukan oleh siapa saja, manfaat lebih cepat terlihat dan terasa apabila dilakukan dengan rutin dan teratur serta sudah banyak penelitian yang menggunakan intervensi ini dengan hasil yang menunjukkan bahwa *brain gym* atau senam otak berpengaruh pada kenaikan kognitif pada lansia (Zulaini, 2016).

Dari riset yang dilakukan oleh Feny Tri Andani yang berjudul “Pengaruh Senam Otak atau *Brain Gym* terhadap Kejadian Demensia pada Lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur Kasongan Bantul” tahun 2018 menampilkan hasil akhir signifikan antara *brain gym* atau senam otak dengan demensia yang dialami oleh lansia. Dari data yang didapatkan menampilkan sebagian besar lansia cepat lupa dan malas melakukan kegiatan sehari-hari. Setelah diberikan intervensi *brain gym* lansia mengatakan keluhan fisik berkurang, merasa lebih bersemangat dan pikiran menjadi lebih tenang. Pernyataan tersebut dapat menghasilkan kesimpulan bahwa *brain gym* memiliki pengaruh terhadap kasus demensia pada lansia (Andania, 2016).

Riset yang juga dilakukan oleh Nur Fitri Eka Dewi berupa *literature review* terkait “Pengaruh Senam Otak (*Brain gym*) terhadap Tingkat Demensia pada Lansia di Indonesia” tahun 2021 menunjukkan dari keenam jurnal riset yang

sesuai dengan penelitian ini, terdapat pengaruh senam otak (*brain Gym*) dengan masalah demensia pada lansia. Riset tersebut menghasilkan bahwa tingkat demensia didominasi dengan demensia tingkat sedang sebanyak 2 jurnal (33,3%) sebelum diberikan senam otak dan terjadi penurunan tingkat demensia setelah diberikan senam otak yaitu didominasi dengan demensia tingkat ringan sebanyak 2 jurnal (33,3%) (Dewi et al., 2016).

Riset dari Ervin Kurniawati Arifin Salim dengan naskah publikasi yang berjudul “Penerapan *Brain gym* pada Asuhan Keperawatan Lansia Demensia di PSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta” tahun 2018 juga menampilkan hasil pre-test MMSE klien I adalah 17 poin dengan demensia sedang dan hasil akhir post-test MMSE nilai 19 poin dengan demensia sedang. Peningkatan nilai MMSE klien I yaitu 2 poin. Hasil pre-test MMSE klien II adalah 20 poin dengan demensia sedang dan hasil akhir post-test MMSE nilai 23 poin dengan demensia ringan. Peningkatan nilai MMSE klien II yaitu 3 poin (Salim, 2018).

Latihan kegiatan pada lansia merupakan kegiatan yang dilaksanakan dengan cara yang menyenangkan untuk menstimulasi otak sehingga lansia mampu berpartisipasi dengan aktif, mengembangkan mutu lansia dan lingkungan sekitar dan mencegah tahap penurunan fungsi intelektual (Samudra et al., 2021). Ada tiga aktivitas yang dapat dilakukan dalam merangsang otak diantaranya stimulasi mental (bermain puzzle, prakarya kerajinan tangan, proses diskusi dan bernyanyi), kegiatan sosial (berpartisipasi dalam ibadah keagamaan, kegiatan kelompok, lingkungan sosial), serta kegiatan fisik (Meilianingsih & Husni, 2018).

Senam otak atau *brain gym* yaitu skumpulan olahraga yang mencakup gerakan tubuh dari kepala hingga kaki (Fajrin, 2021). Manfaat senam ini ialah untuk merangsang keseimbangan kerja otak kanan dan kiri (dimensi lateral), mengecilkan otak depan dan belakang (dimensi fokus) serta menimbulkan stimulus pada sistem sensori yaitu limbik atau otak bagian tengah. Salah satu senam otak atau *brain gym* ini bisa dilaksanakan dengan rangsangan menumbuhkan keahlian otak bagian kanan melalui permainan atau latihan yang memerlukan fokus, orientasi, atensi memori dan visual (Jahid Abdillah et al., 2018).

Senam otak atau *brain gym* bertujuan untuk menghindari konflik emosi dan

pikiran yang lebih fresh dan tenang, hubungan sosialisasi dan beraktivitas menjadi lebih bersemangat dan rileks. Senam otak atau *brain gym* sangat mudah dilaksanakan karena dapat dikerjakan oleh siapapun, kapanpun dan dimanapun. Senam otak ini bisa dilakukan sekitar 3 kali seminggu dengan durasi 10-15 menit. Senam otak ini dapat menyegarkan otak yang sebelumnya tertutup karena adanya sumbatan perlahan-lahan otak terlatih dan hasilnya dapat meningkatkan fungsi intelektual (Lita et al., 2017).

Berdasarkan pernyataan tersebut peneliti tertarik untuk mengambil judul “Penerapan Asuhan Keperawatan dengan Intervensi *Brain Gym Exercise* untuk Mengatasi Masalah Demensia pada Lansia di RW 08, Kelurahan Grogol Utara”.

I.2 Tujuan Penulisan

I.2.1 Tujuan Umum

Tujuan penulisan karya ilmiah akhir ini yaitu memberikan gambaran tentang hasil praktik profesi dengan mengaplikasikan Penerapan Asuhan Keperawatan dengan Intervensi *Brain Gym Exercise* untuk Mengatasi Masalah Demensia pada Lansia di RW 08, Kelurahan Grogol Utara.

I.2.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari karya ilmiah akhir ini, yaitu :

- a. Mahasiswa mampu mengetahui konsep secara teoritis pada lansia dengan demensia melalui penerapan *brain gym* di RW 08, Kelurahan Grogol Utara.
- b. Mahasiswa mampu melakukan pengkajian pada lansia dengan demensia melalui penerapan *brain gym* di RW 08, Kelurahan Grogol Utara.
- c. Mahasiswa mampu membuat diagnosa pada lansia dengan demensia melalui penerapan *brain gym* di RW 08, Kelurahan Grogol Utara.
- d. Mahasiswa mampu melakukan intervensi pada lansia dengan demensia melalui penerapan *brain gym* di RW 08, Kelurahan Grogol Utara.
- e. Mahasiswa mampu melakukan implementasi pada lansia dengan demensia melalui penerapan *brain gym* di RW 08, Kelurahan Grogol Utara.
- f. Mahasiswa mampu melakukan evaluasi pada lansia dengan demensia

melalui penerapan *brain gym* di RW 08, Kelurahan Grogol Utara.

g. Mahasiswa mampu melakukan pendokumentasian pada lansia dengan demensia melalui penerapan *brain gym* di RW 08, Kelurahan Grogol Utara.

I.3 Manfaat Penulisan

Manfaat penulisan karya ilmiah akhir ini, yaitu :

I.3.1 Lansia dengan Demensia

Bagi lansia dengan demensia makalah ini bisa menjadi acuan dalam menyikapi dan mengatasi penderita dengan penyakit demensia.

I.3.2 Keluarga

Bagi keluarga penulisan ini sebagai tambahan bacaan dan dapat menambah wawasan terkait penyakit demensia yang dialami oleh anggota keluarga.

I.3.3 Komunitas

Bagi komunitas diharapkan dapat mengaplikasikan penulisan ini sebagai dasar peningkatan asuhan keperawatan gerontik dan menyokong pelayanan asuhan keperawatan.

I.3.4 Institusi Pendidikan Keperawatan

Bagi institusi pendidikan keperawatan diharapkan bisa menjadi referensi dan buku pelengkap pembelajaran khususnya di bidang keperawatan gerontik pada lansia dengan demensia melalui penerapan *Brain Gym Exercise* di lingkungan sekitar.

I.3.5 Penulis

Bagi penulis diharapkan dapat menanamkan wawasan dan memperbanyak pengalaman dalam menyusun asuhan keperawatan pada lansia dengan demensia.