

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Keberhasilan pembangunan di berbagai bidang terutama bidang kesehatan menyebabkan terjadinya peningkatan usia harapan hidup (UHH) penduduk dunia, termasuk Indonesia. Di balik keberhasilan peningkatan UHH terselip tantangan yang harus selalu diwaspadai, yaitu Indonesia akan menghadapi beban tiga (*triple burden*), di samping meningkatnya angka kelahiran dan beban penyakit (menular dan tidak menular), terjadi peningkatan angka beban tanggungan penduduk kelompok usia produktif terhadap kelompok usia tidak produktif (Indonesia. 2014, hlm. 1).

Antara tahun 2000 sampai 2100, proyeksi UHH rata-rata dunia semakin meningkat. Begitu pula di Indonesia, bahkan UHH penduduk Indonesia sedikit lebih tinggi dibandingkan UHH rata-rata dunia. Menurut data *World Population Prospects* tahun 2012, pada tahun 2015 sampai tahun 2020, UHH rata-rata dunia adalah 71 tahun, sedangkan UHH penduduk Indonesia mencapai 71,7 tahun (Indonesia. 2014, hlm. 1). Hal yang perlu menjadi perhatian adalah UHH penduduk Kota Depok lebih tinggi dibandingkan UHH rata-rata nasional, yaitu mencapai 73 tahun (Perpustakaan Nasional RI 2015, hlm. 1).

Ditinjau berdasarkan aspek kesehatan, kelompok lanjut usia atau lansia akan mengalami penurunan derajat kesehatan baik secara alamiah maupun akibat penyakit (Indonesia. 2014, hlm. 1). Salah satunya adalah gangguan daya ingat dan daya pikir seperti mudah lupa, hendaya kognitif ringan, hingga demensia. Indonesia merupakan negara dengan populasi orang dengan demensia (ODD) peringkat ke-9 (1,2 juta) di dunia setelah Cina, Amerika Serikat, India, Jepang, Brazil, Jerman, Rusia, dan Italia (Alzheimer's Disease International 2015, hlm. 2). Dalam hal ini berarti populasi ODD di Indonesia cukup tinggi, maka dari itu diperlukan strategi pencegahan yang tepat agar penduduk Indonesia yang lainnya tidak sampai terkena demensia.

Banyak studi yang menjelaskan bahwa aktivitas fisik dapat mencegah kemunduran fungsi kognitif (Foster dkk. 2011, hlm. 1). Menurut WHO (2016, hlm. 1), penurunan aktivitas fisik merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global. Aktivitas yang digunakan sebagai parameter antara lain kegiatan berjalan, berkebun, *jogging*, dan bersepeda. Aktivitas fisik dipercaya sebagai faktor yang turut berperan pada fungsi kognitif melalui beberapa mekanisme, yaitu adanya peningkatan aliran darah otak, penurunan risiko penyakit kardiovaskular dan serebrovaskular, stimulasi pertumbuhan neuronal dan neurogenesis terutama di daerah hipokampus, serta peningkatan *brain-derived neurotrophic factor* (BDNF) di otak (Handajani dkk. 2014, hlm. 2).

Senam vitalisasi otak merupakan produk latihan kebugaran fisik yang bertujuan untuk mempertahankan kebugaran otak (Markam dkk. 2006, hlm. 1). Senam ini merupakan latihan fisik yang disesuaikan dengan kultur Indonesia dan sudah dibuat buku dan video panduannya. Gerakan-gerakannya merupakan gabungan dari gerakan *Tai Chi*, silat, dan tarian Indonesia yang bersifat lambat, berulang-ulang, melibatkan pandangan mata, serta mengatur pernapasan dan imajinasi saat melakukan gerak (Handajani dkk. 2014, hlm. 3). Menurut penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Puspita dkk. (2015) dengan menggunakan kuesioner *Mini Mental State Examination* (MMSE), hasilnya menunjukkan bahwa ada pengaruh senam vitalisasi otak terhadap kemampuan kognitif lansia, dan senam vitalisasi otak dapat digunakan sebagai terapi untuk meningkatkan kemampuan kognitif dan mencegah gangguan kognitif. Menurut *Branx Study* dalam Wreksoatmojo (2015, hlm. 7) aktivitas rutin 50 menit seminggu selama 3-4 minggu akan menunda munculnya tanda penurunan daya ingat selama 0,18 tahun. Hingga saat ini, belum ada penelitian yang serupa dengan menggunakan kuesioner *Montreal Cognitive Assessment* (MoCA), padahal menurut penelitian Dong dan Villeneuve (dalam Crişan dkk. 2014, hlm. 4), instrumen MoCA adalah alat yang lebih unggul dibandingkan dengan MMSE dalam mendeteksi pasien dengan gangguan kognitif. Maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Senam Vitalisasi Otak terhadap Skor *Montreal Cognitive Assessment* versi Indonesia (MoCA-Ina) pada Lansia Posbindu Dahlia Limo Kota Depok Tahun 2017".

I.2 Perumusan Masalah

UHH di Kota Depok mencapai 73 tahun, lebih tinggi dibandingkan UHH nasional yaitu 71,7 tahun, bahkan UHH rata-rata dunia yang hanya mencapai 71 tahun pada tahun 2015 sampai 2020. Di satu sisi selain memberikan dampak positif seperti adanya peningkatan derajat kesehatan dan kesejahteraan penduduk, hal ini juga mempengaruhi masalah pada lansia yaitu meningkatnya penyakit degeneratif seperti kemunduran fungsi kognitif, sehingga diperlukan antisipasi terhadap peningkatan jumlah lansia yang mengalami masalah kesehatan. Senam vitalisasi otak merupakan produk latihan kebugaran fisik, yang dipercaya bahwa kegiatan ini dapat mencegah atau memperlambat kemunduran fungsi kognitif. Hingga saat ini, belum ada penelitian serupa yang menggunakan MoCA sebagai alat ukur fungsi kognitif, padahal menurut penelitian instrumen MoCA adalah alat yang lebih unggul dibandingkan dengan MMSE yang memang umumnya sering digunakan dalam mendeteksi pasien dengan gangguan fungsi kognitif. Untuk itu penulis tertarik melakukan penelitian mengenai pengaruh senam vitalisasi otak terhadap skor MoCA-Ina pada lansia di Posbindu Dahlia Senja Limo Kota Depok tahun 2017.

I.3 Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam vitalisasi otak terhadap skor MoCA-Ina pada lansia di Posbindu Dahlia Senja Kota Depok tahun 2017.

b. Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran karakteristik responden (usia, jenis kelamin, pendidikan, suku, status pernikahan, dan pekerjaan terakhir) yang akan melakukan senam vitalisasi otak di Posbindu Dahlia Senja Limo Kota Depok tahun 2017.
2. Menganalisis hubungan senam vitalisasi otak dengan skor MoCA-Ina responden pada domain eksekutif-visuospasial di Posbindu Dahlia Senja Limo Kota Depok tahun 2017.

3. Menganalisis hubungan senam vitalisasi otak dengan skor MoCA-Ina responden pada domain penamaan di Posbindu Dahlia Senja Limo Kota Depok tahun 2017.
4. Menganalisis hubungan senam vitalisasi otak dengan skor MoCA-Ina responden pada domain memori di Posbindu Dahlia Senja Limo Kota Depok tahun 2017.
5. Menganalisis hubungan senam vitalisasi otak dengan skor MoCA-Ina responden pada domain atensi di Posbindu Dahlia Senja Limo Kota Depok tahun 2017.
6. Menganalisis hubungan senam vitalisasi otak dengan skor MoCA-Ina responden pada domain bahasa di Posbindu Dahlia Senja Limo Kota Depok tahun 2017.
7. Menganalisis hubungan senam vitalisasi otak dengan skor MoCA-Ina responden pada domain abstraksi di Posbindu Dahlia Senja Limo Kota Depok tahun 2017.
8. Menganalisis hubungan senam vitalisasi otak dengan skor MoCA-Ina responden pada domain orientasi di Posbindu Dahlia Senja Limo Kota Depok tahun 2017.

I.4 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian yang diperoleh diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, terutama pada cabang psikiatri, sebagai sumber bacaan dan referensi yang dapat memberikan informasi teoritis dan empiris kepada pihak yang akan melakukan penelitian lebih lanjut.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Subjek Peneliti

Dapat mendeteksi adanya penurunan fungsi kognitif serta sebagai kegiatan yang dapat meningkatkan kebugaran otak dan aktivitas sosial.

2. Bagi Masyarakat

Sebagai pertimbangan suatu terapi yang dapat mencegah penurunan fungsi kognitif hingga menuju demensia pada responden.

3. Bagi Pemerintah

Dapat menjadi masukan dan pertimbangan dalam membuat kebijakan di bidang kesehatan di masa mendatang khususnya dalam pencegahan penurunan fungsi kognitif.

4. Bagi UPN “Veteran” Jakarta

Menjadi arsip sebagai data dasar dalam penelitian selanjutnya.

5. Bagi Peneliti

a) Dapat menerapkan dan memanfaatkan ilmu yang didapat selama pendidikan dan menambah pengetahuan.

b) Menjadi pengalaman bagi penulis dalam merencanakan, melaksanakan, menyusun, dan mengkomunikasikan karya ilmiah baik secara lisan maupun tertulis.

