

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Menjadi tua merupakan peristiwa yang normal dan alamiah pada setiap individu dengan usia yang panjang. Jumlah individu lanjut usia (lansia) di Indonesia menduduki nomor keempat di dunia setelah China, India, dan Amerika Serikat (*World Population Aging*, 2009, hlm. 10). Proporsi lansia pada tahun 1980 sebesar 5,45%, tahun 1990 sebesar 6,29%, tahun 2000 sebesar 7,18%, tahun 2010 sebesar 9,77% dan tahun 2020 akan mencapai 11,34% (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI 2014, hlm. 1). Menurut jenis kelamin, penduduk lansia yang paling banyak di Indonesia adalah perempuan sebesar 8.2% sedangkan laki-laki sebesar 6.9% (Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI 2013, hlm. 3).

Dengan bertambahnya umur fungsi fisiologis tubuh akan menurun akibat proses degeneratif / penuaan, salah satunya adalah penurunan fungsi kognitif. Fungsi kognitif merupakan semua proses untuk menghasilkan pengetahuan representasional seperti bahasa, dan mekanisme antara stimulus dan tanggapan untuk mengatasi atau menyelesaikan masalah (Robbins 2011). Mengingat / berkonsentrasi / berkomunikasi merupakan keluhan yang banyak di temukan pada lansia yaitu sebesar 9,3% (Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI 2013, hlm. 15). Penurunan fungsi kognitif pada kalangan lansia merupakan penyebab terjadinya ketidakmampuan dalam melakukan aktifitas normal sehari-hari (Reuser 2010, hlm. 3). Menurut jenis kelamin, ternyata wanita lebih beresiko mengalami penurunan fungsi kognitif dibandingkan dengan laki-laki ketika memasuki usia lanjut. Hal ini disebabkan karena adanya peranan hormon seks *endogen* dalam perubahan fungsi kognitif (Ningrat 2015, hlm. 23).

Berbagai studi ilmiah menunjukkan banyak cara yang dapat dilakukan untuk memperlambat penurunan fungsi kognitif, seperti program kegiatan di lapangan yang mendukung untuk berperan aktif dan produktif. Kegiatan stimulasi otak juga dapat dibagi menjadi 3 kegiatan utama yaitu aktivitas fisik, stimulasi mental, dan aktivitas sosial (Turana 2013, hlm. 19). Beberapa penelitian juga menyatakan bahwa aktivitas fisik berpengaruh terhadap fungsi kognitif, yaitu

semakin sering dan semakin lama seseorang melakukan aktivitas fisik maka dapat mengurangi risiko penurunan fungsi kognitif (Handajani dkk. 2014, hlm. 8). Aktifitas fisik diduga menstimulasi faktor tropik dan *neuronal growth* yang mana faktor-faktor ini dapat menghambat penurunan fungsi kognitif dan demensia (Yaffe 2001). Faktor neurotrofik itu terutama *Brain-derived neurotrophic factor* (B-DNF), dapat meningkatkan ketahanan dan pertumbuhan beberapa tipe dari neuron.

Aktivitas fisik yang dapat digunakan sebagai parameter ialah berjalan, berkebun, menari, *jogging*, dan bersepeda (Laurin dkk. 2001). Salah satu studi mengatakan bahwa latihan fisik yang sedang pada subyek berusia 50-60 tahun menurunkan kejadian gangguan kognitif ringan (Handajani 2014, hlm. 2). Aktivitas fisik bersifat aerobik dan non aerobik. Aerobik adalah latihan yang memerlukan oksigen untuk pembentukan energinya yang dapat dilakukan secara terus menerus, ritmis, dengan melibatkan kelompok otot-otot besar (Kusumaningtyas 2011, hlm. 33). Tari poco-poco merupakan salah satu contoh aktivitas fisik termasuk aktivitas fisik sedang yang mudah dilakukan, menyenangkan, dan sopan sesuai dengan norma budaya Indonesia. Memiliki nilai aerobik karena dilakukan secara terus menerus, ritmis, dan dapat meningkatkan atau mempertahankan fungsi kognitif. Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Theresa (2015 hlm. 107) kepada 15 orang dengan gangguan fungsi eksekutif, sebanyak 8 orang diantaranya mengalami perbaikan fungsi kognitif setelah melakukan tari poco-poco.

Penilaian fungsi kognitif umumnya digunakan dalam *screening* gangguan fungsi kognitif, menilai derajat keparahan dari gangguan fungsi kognitif dan atau memantau perjalanan penyakitnya (Henry 2007). Kuesioner *Montreal Cognitive Assessment* Versi Indonesia (MoCA-Ina) merupakan alat deteksi untuk penurunan fungsi kognitif dan dikatakan memiliki sensitivitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan kuesioner *Mini Mental State Examination* (MMSE) (Halim 2014, hlm. 30). MoCA-Ina terdiri dari beberapa domain seperti visuospasial/eksekutif, penamaan, memori dan *dellayed recall*, atensi, bahasa, abstraksi, dan orientasi.

Berdasarkan Badan Pusat Statistik Kota Depok tahun 2013 jumlah lansia sebanyak 93.524 jiwa dan pra lansia 260.511 jiwa. Terjadi peningkatan pada

tahun 2014 dengan total jumlah lansia menjadi sebanyak 105.933 jiwa dan jumlah pra lansia 293.862 jiwa. Oleh karena itu, Dinas Kesehatan Kota Depok meningkatkan perhatian untuk para lansia dan pra lansianya dengan beberapa program kesehatan seperti Pos Binaan Terpadu (Posbindu). Posbindu Dahlia Senja Limo merupakan suatu komunitas yang aktif melaksanakan senam untuk para lansia dan pra lansianya. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Tari Poco-poco Terhadap Skor *Montreal Cognitive Assessment* Versi Indonesia (MoCA-Ina) pada Pra Lansia di Posbindu Dahlia Senja Limo Kota Depok Tahun 2017”.

I.2 Rumusan Masalah

Menurut Kementerian Kesehatan RI tahun 2013 jumlah lansia di Indonesia menduduki nomor keempat di dunia setelah China, India, dan Amerika Serikat. Fungsi fisiologis tubuh akan menurun akibat proses degeneratif atau penuaan, penurunan fungsi kognitif pada kalangan lanjut usia merupakan penyebab terjadinya ketidakmampuan dalam melakukan aktifitas normal sehari-hari dan wanita lebih beresiko mengalami penurunan. Berdasarkan studi yang telah dilaksanakan selama 10 tahun, pada wanita 45-59 tahun ditemukan 3,6% penurunan fungsi kognitif dan 7,4% penurunan fungsi kognitif pada wanita berusia 65-70 tahun. Tari poco-poco merupakan salah satu contoh aktivitas fisik yang mudah dilakukan, menyenangkan, dan memiliki nilai aerobik yang dapat meningkatkan atau mempertahankan fungsi kognitif. Menggunakan kuesioner *Montreal Cognitive Assessment* Versi Indonesia (MoCA-Ina) dikatakan memiliki sensitivitas yang lebih tinggi dan terdiri dari beberapa domain seperti visuospasial/eksekutif, penamaan, memori dan *dellayed recall*, atensi, bahasa, abstraksi, dan orientasi, sehingga peneliti merumuskan masalah “Bagaimana pengaruh tari poco-poco terhadap ketujuh domain skor MoCA-Ina pada responden di Posbindu Dahlia Senja Limo Kota Depok tahun 2017”.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh aktivitas fisik berupa tari poco-poco terhadap skor MoCA-Ina pada pra lansia di Posbindu Dahlia Senja, Limo Kota Depok tahun 2017.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik umur, jenis kelamin, pendidikan, dan jenis pekerjaan pada responden dengan intervensi tari poco-poco di Posbindu Dahlia Senja Limo Kota Depok tahun 2017.
- b. Melakukan analisa perbedaan rata-rata skor domain MoCA-Ina sebelum dan setelah intervensi tari poco-poco pada responden di Posbindu Dahlia Senja Limo Kota Depok tahun 2017.
- c. Mengetahui skor MoCA-Ina pada responden sebelum intervensi tari poco-poco dan setelah dua bulan melakukan intervensi tari poco-poco di Posbindu Dahlia Senja Limo Kota Depok tahun 2017.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, terutama pada cabang psikiatri, sebagai sumber bacaan dan referensi yang dapat memberikan informasi teoritis mengenai aktivitas fisik terhadap fungsi kognitif kepada pihak yang akan melakukan penelitian lebih lanjut.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Responden

Meningkatkan kebugaran tubuh, meningkatkan tingkat fokus (atensi), fungsi berbahasa, fungsi memori atau mengingat, dan menjadi pertimbangan suatu terapi untuk mencegah penurunan fungsi kognitif.

b. Bagi Instansi Terkait

Sebagai salah satu pertimbangan untuk kegiatan yang dilakukan di Posbindu Dahlia Senja yang dapat mencegah penurunan fungsi kognitif pada pra lansia.

c. Bagi UPN “VETERAN” Jakarta

Sebagai data dasar untuk penelitian selanjutnya dalam bidang kesehatan, khususnya departemen psikiatri dan mengenai penurunan fungsi kognitif.

d. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan peneliti mengenai intervensi aktivitas fisik terhadap fungsi kognitif.

