

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia merupakan suatu proses alami yang ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir (Marettina & Maruti, 2016). Lansia merupakan tahap akhir tumbuh kembang manusia. Tahap dewasa merupakan tahap tubuh mencapai titik perkembangan yang maksimal dan kemudian mulai menyusut karena semakin berkurangnya jumlah sel-sel yang ada di dalam tubuh. Lansia adalah seseorang yang berusia ≥ 60 tahun, baik pria maupun wanita, yang masih aktif beraktifitas dan bekerja ataupun mereka yang tidak berdaya untuk mencari nafkah sendiri sehingga bergantung kepada orang lain untuk menghidupi dirinya (Rahman, H.F. dan Atikah, 2016).

Sedangkan menurut WHO (*World Health Organization*), di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28.800.000 (11,34%) dari total populasi (Anita Chaudhari, Brinzel Rodrigues, 2016). Berdasarkan data proyeksi Kemenkes, diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 948,19 juta (Retno Suryatika & Heru Pramono, 2019). Jumlah orang tua di Indonesia berada di peringkat keempat terbesar di dunia

setelah China, India, dan Amerika(Wahyuni et al., 2021). Jumlah penduduk lansia di Kabupaten Pamekasan 850.057 dengan jumlah penduduk perempuan 433.096 jiwa dan jumlah penduduk laki-laki sebanyak 416.961 jiwa. Menurut sensus penduduk persentase penduduk lansia di Kabupaten Pamekasan meningkat 11,49% dari 8,27%.

Seiring penuaan terjadinya penurunan fungsi kognitif umumnya menyebabkan kurangnya keefektifan dalam proses mengingat. Manusia dalam kehidupan sehari-hari tidak lepas dari proses belajar dan mengingat, yang sangat berkaitan dengan memori. Sejalan dengan bertambahnya usia memori atau daya ingat akan mengalami penurunan baik memori jangka panjang maupun jangka pendek. Penurunan daya ingat merupakan gejala yang sering muncul pada lanjut usia terutama setelah usia 40 tahun, tetapi bisa juga dijumpai pada usia muda. Penyebabnya mungkin karena kelelahan otak atau stres, yang mengakibatkan penurunan daya ingat. Pada umumnya, penurunan daya ingat terjadi karena beberapa sel otak terutama sel *dentate gyrus* yang berangsur – angsur mulai mati, dan juga karena berkurangnya elastisitas pembuluh darah. Kematian sel otak tersebut tidak akan diikuti dengan regenerasi, sehingga hal ini menyebabkan seseorang menjadi mudah lupa(Rahman, H.F. dan Atikah, 2016).

Sel otak yang mulai mati tersebut tidak akan mengalami regenerasi, sehingga hal ini yang menyebabkan seseorang menjadi mudah lupa ini disebabkan karena pengaruh hormonal, dan stres yang menyebabkan ingatan berkurang, sehingga menjadi mudah lupa. Gejala yang muncul berupa proses berfikir menjadi lambat, serta kesulitan memusatkan perhatiannya

terhadap sesuatu yang akan di ingat. Pada lansia yang sering mengalami kemunduran daya ingat dan kecerdasan biasanya mengalami kesulitan berfikir serta berkonsentrasi. Perubahan yang terjadi antara lain penurunan fungsi otak bagian kanan yakni kesulitan dalam komunikasi nonverbal, pemecahan masalah, mengenal wajah orang, kesulitan dalam pemusatan perhatian dan konsentrasi. Penurunan kemampuan otak dan tubuh membuat tubuh menjadi mudah jatuh sakit, pikun, stress dan frustrasi. Padahal, menurunnya fungsi kognitif ini juga akan mempengaruhi *quality of life* pada lansia tersebut (Anita Chaudhari, Brinzel Rodrigues, 2016).

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti kepada 10 lansia di dusun Bunder Timur 4 lansia (40%) mengatakan sering lupa tentang tanggal, hari dan waktu, 4 lansia (40%) lainnya mengatakan sering lupa usia dan tanggal lahir selain itu 2 lansia (20%) lainnya mengatakan lupa lokasi tempat tinggal dan tempat-tempat tertentu. Dari 10 lansia tadi mengatakan mereka sering lupa karena mereka hanya melakukan aktifitas di rumah dan jarang bersosialisasi seperti dahulu.

Maka untuk itu perlu adanya metode-metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan memori dengan cara meningkatkan stimulasi otak, kegiatan seperti membaca, menonton televisi sebaiknya di jadikan sebuah kebiasaan hal ini bertujuan agar otak tidak beristirahat secara terus menerus contohnya brain gym dan olahraga (jogging) (Wicaksana, 2016). Senam otak atau brain gym yaitu suatu gerakan senam yang dapat mengoptimalisasikan fungsi kerja otak. Senam otak tidak hanya

memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak, tetapi juga merangsang kedua belahan otak untuk bekerja (senam otak)(Wahyuni et al., 2021).

2.1 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dai penelitian ini yaitu Bagaimana pengaruh brain gym terhadap peningkatan daya ingat jangka pendek pada lansia di desa bunder kecamatan pademawu kabupaten pamekasan tahun 2022?

3.1 Tujuan Penelitian

3.1.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini yaitu Untuk mengetahui pengaruh brain gym terhadap peningkatan daya ingat jangka pendek pada lansia di dusun bunder timur desa bunder kecamatan pademawu kabupaten pamekasan tahun 2022.

3.1.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui peningkatan daya ingat jangka pendek sebelum dilakukan *brain gym* pada lansia.
2. Untuk mengetahui peningkatan daya ingat jangka pendek setelah dilakukan *brain gym* pada lansia.
3. Untuk mengetahui pengaruh *brain gym* terhadap peningkatan daya ingat jangka pendek pada lansia.

4.1 Manfaat Penelitian

4.1.1 Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan atau gambaran bagi pengembangan peneliti selanjutnya mengenai pengaruh *brain gym* terhadap peningkatan daya ingat jangka pendek pada lansia.

4.1.2 Bagi Responden

Dari hasil penelitian ini sebagai informasi bagi lansia maupun keluarga tentang cara meningkatkan daya ingat jangka pendek.

4.1.3 Bagi Instansi Terkait

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan bagi instansi terkait agar dapat meningkatkan pelayan kesehatan yang bermutu serta dalam pemberian asuhan keperawatan secara holistik (Biologis, psikologis, sosial, ekonomi, spiritual dan kultural) pada lansia.

4.1.4 Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat di sajikan sebagai kerangka kerja untuk kegiatan pemberian asuhan keperawatan profesional, khususnya peran perawat sebagai *care giver* (*Pemberi Asuhan Keperawatan*). Hasil penelitian ini juga sebagai sumbangan bagi profesi dalam meningkatkan ilmu keperawatan.