

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Manusia merupakan salah satu makhluk hidup yang mengalami tiga tahap kehidupan, mulai dari masa kanak-kanak, tumbuh menjadi remaja-dewasa, dan mengalami proses penuaan (menjadi tua). Tahap akhir pertumbuhan manusia adalah tahap menua atau lanjut usia, seperti yang telah tercantum dalam UU Nomor 13 Tahun 1998, bahwa lansia merupakan seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas (Statistik, 2020). Pada tahap ini, banyak terjadi perubahan didalam tubuh seseorang, seperti perubahan fisik, biologis, psikis, dan bahkan spiritual. Meskipun begitu, banyaknya jumlah lansia di suatu negara dapat dijadikan acuan atau indikasi terjadinya peningkatan kualitas hidup, karena hal tersebut menunjukkan adanya penurunan angka kelahiran (*fertilitas*) dan kematian (*mortalitas*) (Kemenkes, 2017; Sumarni, Rosidin and Sumarna, 2019).

Populasi penduduk di dunia memasuki era *ageing population* yaitu peningkatan penduduk yang berusia lebih dari 60 tahun sekitar 7% dari total penduduk yang ada di dunia (Kemenkes, 2017; Sumarni, Rosidin and Sumarna, 2019). Pada tahun 1950, jumlah penduduk lansia di dunia sekitar 205 juta orang dan mengalami peningkatan menjadi 810 juta orang pada tahun 2012. Terjadinya peningkatan ini diperkirakan akan terus berlanjut dan bisa mencapai sekitar 2 miliar penduduk di tahun 2050 (Statistik, 2020). Peningkatan jumlah penduduk lansia hampir terjadi di semua negara, baik negara maju maupun negara berkembang, UNFPA (2012) menyebutkan

bahwa dari 33 negara yang memiliki penduduk lansia di atas 10 juta orang, 22 negara diantaranya adalah negara berkembang. (Statistik, 2020). Salah satu negara yang juga mengalami peningkatan penduduk lansia adalah Indonesia. Berdasarkan data proyeksi penduduk tahun 2017, terdapat 23.66 juta (9.03%) penduduk lansia di Indonesia, dan meningkat menjadi sekitar 26.82 juta (9.92%) di tahun 2020 (Kemenkes RI, 2017). Peningkatan yang terjadi di Indonesia disebabkan karena adanya transisi demografi, yaitu penurunan angka kematian, dan angka kelahiran (Bapenas, 2019; Statistik, 2020). Di Indonesia, terdapat enam provinsi yang mengalami peningkatan pesat terhadap jumlah penduduk lansia, salah satunya Provinsi Jawa Timur. Jawa Timur berada di urutan provinsi ketiga dengan jumlah lansia penduduk terbanyak mencapai 13.38% (Statistik, 2020). Sementara itu di Kabupaten Sumenep, persentase penduduk lansia (berumur 65 tahun keatas) berdasarkan hasil sensus penduduk mencapai 9.76%. Angka tersebut mengalami peningkatan dari 7.11% di tahun 2010 (BPS Kab. Sumenep, 2020). Beberapa daerah di Kabupaten Sumenep memiliki jumlah penduduk lansia yang lumayan tinggi, salah satunya adalah Desa Kalianget Timur dengan jumlah total pra lansia (45-59 tahun) sebanyak 694 jiwa, lansia ( $\geq 60$  tahun) 488 orang, dan lansia risti ( $\geq 70$  tahun) sebanyak 224 jiwa (Puskesmas Kalianget, 2020).

Selain berdampak positif pada pertumbuhan negara, peningkatan penduduk lansia juga menjadi tugas besar bagi pemerintah. Hal ini didasarkan pada perubahan yang terjadi pada lansia, baik dalam aspek ekonomi, social, dan kesehatan. Dalam aspek kesehatan, sel-sel di dalam tubuh akan mengalami ketidakefektifan dalam bekerja, sehingga akan terjadi berbagai macam

masalah kesehatan. Beberapa masalah yang sering dijumpai pada lansia, seperti penyakit degenerative, perubahan fungsi peran dan konsep diri, penurunan fungsi fisik, dan perubahan pada fungsi kognitif (Festi, 2018).

Daya ingat atau yang biasa dikatakan dengan *memory* merupakan kemampuan seseorang dalam mengingat sesuatu, baik perkataan, kejadian, atau pengalaman yang terjadi di masa lalunya. Kemampuan daya ingat seseorang dapat menunjukkan kinerja otak manusia, apakah mengalami gangguan atau tidak (Mastin, 2019). Ketika terjadi gangguan pada fungsi otak dengan penurunan daya ingat, maka hal tersebut dapat menunjukkan gejala ringan ataupun berat. Salah satu dampak terjadinya penurunan daya ingat adalah terjadinya sindroma demensia yang dapat berimplikasi pada pemenuhan kebutuhan dasar. Lansia dengan demensia sering lupa waktu makan, kurang memperhatikan kualitas makanannya, terjadinya gangguan eliminasi, kurang memperhatikan keamanan dan keselamatan, sulit berkonsentrasi, menerima informasi, dan lain sebagainya (Sauliyusta & Rekawati 2016).

Studi pendahuluan telah dilakukan untuk mengetahui daya ingat pada 10 lansia pada tanggal 28 Januari 2022, di Kalianget Timur. Dari 10 orang, 7 (70%) orang mengatakan bahwa dirinya tidak dapat mengingat usia dan tanggal lahirnya, dan 3 (30%) orang mengatakan bahwa dirinya hanya dapat mengingat usianya. Selain itu, peneliti juga menanyakan tentang kebiasaan merokok pada 10 orang yang sama dan didapatkan hasil, yaitu 4 orang (40%) merupakan perokok dan dapat menghabiskan satu atau dua bungkus rokok dalam sehari. Selanjutnya, ditemukan 6 orang (60%) yang tidak merokok.

Selain pengaruh usia, kemampuan daya ingat juga dipengaruhi oleh gaya hidup. Gaya hidup merupakan kegiatan rutin yang biasa dilakukan oleh seseorang setiap harinya (Ladner, 2002; Pinilih, 2017). Menurut Sutisna (2008) dalam Fitriani (2018), gaya hidup masyarakat akan berbeda dengan masyarakat lainnya, bahkan dari masa ke masa gaya hidup suatu individu dan kelompok masyarakat tertentu akan bergerak dinamis. Namun demikian, hal tersebut tidak dapat berubah dalam kurun waktu yang singkat, sehingga terkadang relative bersifat permanen. Pada lansia, gaya hidup yang dimiliki ketika masih muda sangat berdampak pada kesehatannya ketika memasuki usia lanjut. Salah satu dampak yang sering ditemukan adalah dengan terjadinya penurunan daya ingat baik ingatan jangka pendek atau jangka panjang.

Gaya hidup yang tidak baik dapat mempengaruhi *synaptogenesis neural*, yang dapat merangsang percabangan saraf *hippocampus* dan mempengaruhi kemampuan daya ingatnya. Oleh karena itu, penting sekali untuk memperhatikan kebiasaan yang dilakukan setiap harinya, guna mencegah masalah atau kerusakan yang lebih lanjut. Terdapat beberapa gaya hidup yang dijadikan indikator atau komponen yang dapat mempengaruhi kemampuan daya ingat, seperti melakukan aktifitas fisik, pemenuhan nutrisi yang baik, tidak merokok, konsumsi alkohol, dan tidur yang cukup. Kebiasaan tersebut dapat meminimalisir kejadian penurunan fungsi kognitif, dan dapat menekan terjadinya risiko *Dimensia* dan *Alzheimer* (Wallace, 2008; Sambodo, 2017; Mastin, 2019).

Meninjau dari permasalahan diatas dan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan, peneliti berinisiatif untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara gaya hidup dengan penurunan daya ingat pada lansia di daerah Kalianget Timur. Sebagai salah satu bentuk pencegahan awal jika menemukan kebiasaan gaya hidup yang kurang baik, sehingga dapat meminimalisir kejadian penurunan daya ingat pada lansia.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Adakah hubungan gaya hidup dengan penurunan daya ingat lansia di Desa Kalianget Timur?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan umum**

Mengetahui hubungan gaya hidup dengan penurunan daya ingat lansia di Desa Kalianget Timur, Kecamatan Kalianget.

### **1.3.2 Tujuan khusus**

Adapun tujuan khusus dilakukannya penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi gaya hidup lansia di Desa Kalianget Timur, Kecamatan Kalianget.
2. Mengidentifikasi daya ingat lansia di Desa Kalianget Timur, Kecamatan Kalianget.
3. Menganalisis hubungan gaya hidup dengan penurunan daya ingat pada lansia di Desa Kalianget Timur, Kecamatan Kalianget.

## **1.4 Manfaat penelitian**

### **1.4.1 Teoritis**

1. Manfaat penelitian ini difokuskan untuk menganalisa dan membuktikan teori tentang hubungan gaya hidup dengan penurunan daya ingat pada lansia di Desa Kalianget Timur, Kecamatan Kalianget.
2. Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai sumbangan ilmu pengetahuan terkait faktor yang berhubungan dengan terjadinya penurunan daya ingat pada lansia.

### **1.4.2 Praktis**

1. Bagi Profesi Keperawatan  
Sebagai tambahan informasi terkait penurunan daya ingat pada lansia, sehingga bisa langsung ditindaklanjuti apabila menemukan gaya hidup lansia yang kurang baik.
2. Bagi Responden / Masyarakat  
Sebagai sumber informasi dan media untuk peningkatan pengetahuan terkait pengaruh gaya hidup terhadap penurunan daya ingat pada lansia.
3. Bagi peneliti selanjutnya  
Sebagai sumber informasi atau referensi lain dalam mengembangkan metode penelitian yang akan dilakukan terkait dengan kegiatan analisis gaya hidup yang berhubungan dengan penurunan daya ingat pada lansia.