

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia merupakan bagian dari proses tumbuh kembang, suatu tahapan terakhir siklus pertumbuhan yang akan dialami oleh seluruh manusia melalui proses menua. Menua ditandai dengan adanya kemunduran, misalnya kemunduran fisik berupa kulit mengendur, rambut memutih, dan gigi ompong. Kemunduran psikologi ditandai dengan lansia yang mudah lupa (Azizah, 2011). Seseorang dikatakan lansia jika sudah berusia di atas 60 tahun (Kholifah, 2016). Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 menyebutkan jika penduduk lanjut usia adalah mereka yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (BPS, 2022).

Penduduk dengan usia lansia di Indonesia pada 2022 mencapai angka 29.8 juta jiwa. Hal ini setara dengan 10.82% dari total penduduk Indonesia. Tahun 2045, diproyeksikan 1 dari 5 penduduk di Indonesia adalah penduduk lanjut usia. Provinsi DI Yogyakarta menempati posisi teratas dengan persentase penduduk dengan usia lansia sebanyak 16.69% kemudian disusul Jawa Timur, Bali, dan Jawa Tengah dengan persentase 13% (BPS, 2022). Pada usia lansia sudah mengalami perubahan, baik fisik, biologis, maupun psikologis. Perubahan ini akan memengaruhi kesehatan lansia tersebut (WHO, 2018). Abdillah dan Octaviani (2017) menjelaskan lansia masuk ke dalam periode usia tua, periode penutup bagi siklus pertumbuhan manusia terjadi kemunduran fisik serta psikologis secara bertahap. Banyak masalah kesehatan yang ditemui pada lansia, salah satunya penyakit degeneratif.

Penyakit degeneratif adalah situasi ketika keadaan seseorang mengalami kemunduran, terutama dari fungsi organ tubuh yang dimiliki. Penurunan fungsi pada penyakit degeneratif terjadi secara bertahap dan salah satu pemicunya karena faktor usia. Contoh dari penyakit degeneratif diantaranya hipertensi, osteoporosis atau pengeroposan tulang, nyeri sendi, dan demensia (Kholifah, 2016).

Demensia yaitu menurunnya daya ingat disertai dengan kemampuan mental pada lansia (Suirakka, 2012). WHO (2019) mendefinisikan bahwa demensia adalah suatu gejala yang ditandai dengan penurunan memori, kemampuan berfikir, bentuk perilaku, serta kekuatan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Selain itu, demensia ditandai dengan lansia yang kehilangan kapasitas intelektual pada memori atau daya ingat, pada kognitif dan kepribadian. Berdasarkan proses tahapannya demensia dibedakan menjadi 3, yaitu demensia pada tahap ringan, sedang, dan berat.

Demensia pada tahap awal atau ringan ditandai dengan mudah lupa dan mudah tersesat. Tahap menengah, ditandai dengan lansia yang semakin sulit mengingat kejadian yang baru saja terjadi, kesulitan dalam memilih kata untuk berkomunikasi, serta sudah memerlukan bantuan untuk perawatan diri. Sedangkan, pada demensia tahap lanjut atau berat, ditandai dengan lansia yang sulit untuk berjalan, serta mengalami perubahan perilaku (Dinsospmd, 2021).

Lansia erat kaitannya dengan demensia, kemunduran kognitif yang dialami lansia diawali dengan kemunduran daya ingat atau memori.

Kemunduran disebabkan karena menurunnya fungsi syaraf pada otak. Berat otak mengalami penurunan kurang lebih 5-10% pada rentang usia 20-90 tahun. Otak memiliki sel neuron yang berfungsi untuk menyalurkan impuls listrik dari susunan syaraf pusat. Proses penuaan menyebabkan otak kehilangan 100.000 neuron setiap tahunnya (Suhartini, 2010). Berkurangnya berat otak disebabkan karena berkurangnya kandungan protein dan lemak, sehingga otak lansia menjadi lebih ringan. Akson, dendrit, dan badan sel syaraf banyak mengalami kematian.

Dendrit yang berfungsi untuk komunikasi, mengalami perubahan menjadi lebih tipis dan kehilangan kontak antar sel. Daya hantar syaraf mengalami penurunan 10%, menyebabkan gerakan menjadi lambat. Akson dalam medula spinalis pada lansia mengalami penurunan sebesar 37%. Perubahan kondisi syaraf pada otak, menyebabkan lansia mengalami penurunan kognitif, koordinasi, dan keseimbangan (Sherwood, 2009). Penurunan kognitif pada lansia salah satunya adalah gangguan memori. Gangguan memori didefinisikan sebagai kondisi lansia yang sulit untuk mengingat mengenai suatu informasi ataupun perilaku (PPNI, 2018).

Persentase peningkatan penderita demensia di Indonesia sekitar 0.5% per tahunnya pada rentang usia 65-95 tahun, 1% per tahun pada rentang usia 70-74 tahun, 2% per tahun pada rentang usia 75-79 tahun, 3% per tahun pada rentang usia 80-84 tahun, dan 8% per tahun pada rentang usia >85 tahun (Hatmanti & Yunita, 2019). Terdapat upaya yang bisa dilakukan untuk menghambat kemunduran kognitif akibat demensia yang

mengakibatkan terjadinya gangguan memori. Upaya sebagai bentuk stimulasi untuk meningkatkan kemampuan otak, salah satu caranya dengan melakukan latihan memori (Surahmat & Novitalia, 2017).

Latihan memori pada lansia dengan demensia memiliki beragam variasi, contohnya menyusun puzzle, senam lansia, dan senam otak. Senam otak memiliki fungsi untuk menyeimbangkan bagian-bagian otak, meningkatkan konsentrasi otak, serta untuk mengembalikan bagian otak yang terhambat agar mampu berfungsi kembali secara optimal (Surahmat & Novitalia, 2017). Senam ini berupa gerakan sederhana yang bisa dilakukan oleh lansia dengan kondisi fisik yang sudah terbatas, serta dapat dilakukan setiap saat. Sudah terdapat penelitian yang membuktikan jika senam otak ini berpengaruh untuk meningkatkan daya ingat (fungsi kognitif) pada lansia (Martini, Fitriangga, dan Fahdi, 2016).

Senam otak memberikan efek terhadap fungsi kognitif lansia. Aisyatu (2020) menjelaskan bahwa didapatkan peningkatan hasil skor MMSE (*Mini Mental State Exam*) setelah dilakukan intervensi senam otak selama 1 minggu, dengan durasi satu kali dalam sehari dalam 15 menit. Meskipun hasil yang didapatkan tidak signifikan masih dalam rentang skor 0-16. Hasil penelitian lain menjelaskan bahwa terdapat peningkatan fungsi kognitif lansia setelah diberikan intervensi senam otak selama 2 minggu, durasi senam 10 menit dengan 5 variasi gerakan yang diulangi selama 2 kali. Peningkatan tersebut sebanyak 30% pada gangguan daya ingat sedang, menurun menjadi gangguan daya ingat ringan. Gerakan senam otak mampu

meningkatkan fungsi kognitif pada lansia dengan tingkat demensia ringan hingga sedang (Eka & Sri, 2016).

Penerapan senam otak diharapkan mampu menghambat masalah gangguan memori pada lansia agar aktivitas sehari-harinya dapat berjalan layaknya lansia normal. Peran perawat dalam penerapan senam ini sangatlah penting. Pendekatan proses keperawatan sebagai pemberi motivasi, mendampingi, dan juga mendokumentasikan respon pasien selama diberikan senam otak tersebut. Senam otak sudah diterapkan di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso sebagai kegiatan dalam pelayanan fisik selain senam bugar lansia.

Hasil studi pendahuluan pada 19 November 2022 di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta terdapat sebanyak 135 pasien lansia yang terbagi dalam beberapa wisma. Salah satunya adalah Wisma Pagombakan, di sana terdapat 10 lansia perempuan. Mayoritas berusia di atas 60 tahun. Dari sepuluh lansia tersebut, terdapat 6 orang atau 60% yang mengalami demensia melalui wawancara dengan format pengkajian SPMSQ sebagai bentuk penilaian tingkat kognitif pada lansia.

Demensia yang ditemukan dalam tahapan ringan hingga lanjut. Terdapat 2 orang dengan demensia ringan, ditandai dengan lupa terhadap tempat pendidikan, dan juga tanggal lahir. Tiga orang dengan demensia sedang, ditandai dengan kesulitan mengucapkan kalimat serta pemilihan kata sulit dipahami. Sedangkan untuk 1 orang lainnya demensia pada tahap

lanjut, ditandai dengan obrolan yang tidak nyambung, kebersihan tubuh kurang terjaga, serta kelemahan fisik.

Lebih dari separuh lansia di Wisma Pagombagan dengan penyakit demensia berarti mengalami gangguan memori di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk menerapkan latihan memori pada lansia dengan gangguan memori ringan hingga sedang dengan bentuk senam otak dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis juga tertarik untuk mendokumentasikan respon lansia saat dilakukannya senam otak, minat, faktor pendukung serta penghambat yang dialami ketika melakukan senam otak tersebut. Sehingga, penulis mengambil judul Penerapan Latihan Memori: Senam Otak pada Lansia dengan Gangguan Memori di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalahnya adalah “Bagaimana Penerapan Latihan Memori: Senam Otak pada Lansia dengan Gangguan Memori di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk menerapkan latihan memori khususnya senam otak pada lansia dengan gangguan memori di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta melalui pendekatan asuhan keperawatan.

2. Tujuan khusus

- a. Menerapkan asuhan keperawatan dengan pendekatan proses keperawatan penerapan latihan memori: senam otak pada lansia dengan gangguan memori ringan hingga sedang
- b. Mendokumentasikan respon ketika penerapan latihan memori: senam otak pada lansia dengan gangguan memori ringan hingga sedang
- c. Menganalisis faktor penghambat dan pendukung dalam melakukan latihan memori: senam otak pada lansia dengan gangguan memori ringan hingga sedang

D. Ruang Lingkup

Studi kasus ini masuk ke dalam bidang ilmu keperawatan gerontik. Selain itu, studi kasus ini juga menyoroti kondisi kesehatan mental lansia selama dilakukan latihan memori berupa senam otak. Menggunakan pendekatan keperawatan penerapan latihan memori pada dua kasus lansia dengan masalah gangguan memori ringan hingga sedang di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta. Waktu perencanaan dimulai dari bulan Oktober dan pelaksanaan intervensi dilakukan selama lima hari pada bulan April 2023.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan, adalah:

1. Manfaat teoritis

Studi Kasus ini diharapkan dapat dijadikan bahan pengembangan ilmu keperawatan gerontik mengenai penerapan latihan memori berupa senam otak pada lansia dengan gangguan memori ringan hingga sedang di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta

2. Manfaat praktis

a. Bagi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Diharapkan dapat menjadi tambahan literatur untuk mahasiswa Jurusan Keperawatan tentang keperawatan gerontik.

b. Bagi pasien lansia

Lansia mampu melakukan latihan memori berupa senam otak, dengan harapan bisa mengatasi gangguan memori yang diderita.

c. Bagi Perawat

Mampu menerapkan teknik latihan memori berupa senam otak jika menemukan kembali pasien dengan masalah gangguan memori ringan hingga sedang.

d. Bagi Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta

Diharapkan dapat mengimplementasikan latihan memori berupa senam otak pada lansia dengan gangguan memori ringan hingga sedang. Sehingga, dapat menerapkan latihan memori sebagai kegiatan untuk lansia agar bisa mengatasi gangguan memori.

F. Keaslian Penelitian

1. Saraswati (2020) meneliti mengenai "Senam Otak Untuk Meningkatkan Fungsi Memori Pada Lansia". Model penelitian yang digunakan adalah

deskriptif analitfk. Subjek pada penelitian ini adalah 5 lansia di desa Pekuncen. Persamaan pada penelitian ini adalah instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kognitif lansia berupa penilaian SPMSQ serta tindakan yang diberikan pada lansia senam otak.

2. Sulistyarini (2022) melakukan penelitian “Peningkatan Fungsi Kognitif Melalui Pendampingan Lansia dengan Metode Senam Otak di Panti Sosial Tresna Wredha Nirwana Puri Samarinda”. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Sasaran penelitian ini adalah 16 lansia yang tersebar di 5 wisma yang berbeda. Hasil yang diperoleh terjadi peningkatan status kognitif lansia setelah diberikan senam otak selama 5 hari dengan pengukuran SPMSQ. Persamaan pada penelitian ini, peneliti melakukan tindakan senam otak, metode yang dilakukan selama tindakan dilakukan secara bersamaan, waktu yang digunakan, serta instrumen penilaian status kognitif pada lansia.
3. Suminar (2023) melakukan penelitian “Pengaruh Senam Otak Terhadap Perubahan Daya Ingat (Fungsi Kognitif) Pada Lansia”. Metode penelitian yang digunakan *uasy eksperiment* dengan pendekatan *nonequivalent with control groupdesign*. Sampel penelitian adalah lansia sebanyak 18 orang dengan menggunakan *purposive* sampling. Analisis data menggunakan *paired sample t-test*, untuk mengetahui perbedaan fungsi kognitif pada kelompok kontrol dan perlakuan menggunakan *independent sample t-test*. Senam otak yang dilakukan 15-20 menit, 4x dalam seminggu selama 3 minggu terbukti berpengaruh terhadap fungsi kognitif lansia dengan p

value=0.000 α =0.05. Persamaan yang diperoleh dari penelitian yaitu berupa waktu yang digunakan untuk melakukan tindakan senam otak serta instrument untuk menilai peningkatan fungsi kognitif pada lansia