

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Penuaan adalah proses alami yang tidak dapat dihindarkan seiring dengan bertambahnya usia. Proses menua di dalam perjalanan hidup manusia merupakan suatu hal yang wajar akan dialami oleh semua orang yang dikaruniai umur panjang. Menua bukanlah suatu penyakit akan tetapi merupakan suatu proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh yang berakhir dengan kematian (Yulisetyaningrum et al., 2023).

Lansia merupakan kelompok manusia pada umur yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Menurut *World Health Organization* (WHO), lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Semakin bertambah usia seseorang semakin banyak terjadi perubahan pada berbagai sistem dalam tubuh. Salah satu masalah yang paling sering dialami oleh lansia adalah gangguan kognitif. (Triyulianti & Ayuningtyas, 2022)

Kognitif merupakan keahlian otak dalam memproses, menyimpan, mempertahankan serta memanfaatkan data. Keterampilan kognitif meliputi pemikiran, evaluasi, atensi, persepsi, pemahaman serta memori. Kognitif sangat berperan penting dalam seorang mengambil keputusan, pemecah permasalahan, serta mempelajari data yang baru. Kognitif dapat menunjukkan selaku proses ataupun suatu aksi untuk mengetahui proses evaluasi serta kesadaran (Qonitah, 2019).

Penurunan fungsi kognitif pada lansia menyebabkan peningkatan gangguan fungsi kognitif seperti demensia yang berdampak terhadap kemampuan memenuhi kebutuhan sehari-hari dan tingkat ketergantungan yang tinggi terhadap orang lain (Mbaloto et al., 2023). Lansia dengan gangguan kognitif cenderung mengalami penurunan kemampuan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, mengelola hubungan sosial, dan menjaga kemandirian. Studi menunjukkan bahwa lansia dengan Mild Cognitive Impairment (MCI) memiliki kualitas hidup yang lebih rendah, terutama pada

aspek otonomi, partisipasi sosial, dan aktivitas sehari-hari. (Hussenoeder et al., 2020)

Peningkatan jumlah lansia di Indonesia membawa tantangan besar dalam bidang kesehatan, salah satunya adalah gangguan kognitif. Gangguan kognitif pada lansia dapat menyebabkan ketergantungan, penurunan kualitas hidup, dan beban bagi keluarga maupun sistem kesehatan. Data dari Susenas 2018 menunjukkan bahwa di Indonesia, 17,08% lansia mengalami *Mild Cognitive Impairment* (MCI) dan 0,86% mengalami demensia (Rismawaty & Adioetomo, 2021) Studi lain melaporkan bahwa prevalensi penurunan fungsi kognitif pada lansia di Indonesia mencapai 32,4%, dengan kelompok usia paling rentan adalah di atas 65 tahun (Nindela et al., 2024).

Menurut Kementerian Kesehatan RI tahun 2016 bahwa kemunduran fungsi kognitif yang paling ringan dikeluhkan oleh 39% lansia yang berusia 50-59 tahun kemudian meningkat menjadi 8,03% pada usia lebih dari 80 tahun. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kognitif meningkat dengan bertambahnya usia. Studi Unferzagt et al melaporkan terjadi peningkatan kejadian gangguan kognitif pada lansia dari 19,2% menjadi 38% di Afrika-Amerika. Sementara itu, pada tahun 2015, *World Alzheimer Report* menyatakan secara global diperkirakan terdapat 46,8 juta orang hidup dengan gangguan kognitif seperti demensia, jumlah ini akan hampir dua kali lipat setiap 20 tahun, mencapai 74,7 juta pada tahun 2030 dan 131,5 juta pada tahun 2050. Salah satu studi di tingkat provinsi yaitu Yogyakarta dan Bali menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kognitif di kedua wilayah tersebut mencapai 20,1% dan 32,6%. (Triyulianti & Ayuningtyas, 2022)

Salah satu cara untuk mempertahankan fungsi kognitif pada lansia adalah dengan cara menstimulasi otak. Kegiatan seperti membaca, mendengarkan berita dan cerita melalui media sebaiknya di jadikan sebuah kebiasaan hal ini bertujuan agar otak tidak beristirahat secara terus menerus serta permainan yang prosedurnya membutuhkan konsentrasi atau atensi, orientasi (tempat, waktu, dan situasi) dan memori. (Yulisetyaningrum et al., 2023).

Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan fungsi kognitif lansia meliputi berbagai intervensi fisik, kognitif dan gabungan. Latihan fisik seperti aerobic intensitas sedang, Tai Chi, latihan *mind body*, dan *brain gym therapy* terbukti dapat meningkatkan fungsi kognitif. (Chan et al., 2019) (Lim et al., 2019) (Pratidina, 2023). Penggunaan teknologi seperti pelatihan berbasis *virtual reality* (VR) juga menunjukkan hasil positif dalam meningkatkan fungsi kognitif. Efektivitas intervensi ini dipengaruhi jenis, intensitas, frekuensi dan durasi latihan serta tingkat pendidikan peserta. (Liao et al., 2020)

Berbagai cara untuk meningkatkan fungsi kognitif lansia tersebut diatas salah satunya *brain gym*. *Brain gym* ialah rangkaian latihan gerakan simpel yang bisa memperbaiki konsentrasi, menaikkan rasa percaya diri, menguatkan motivasi belajar, serta lebih dapat mengendalikan stres. *Brain gym* mendorong keseimbangan aktifitas kedua belahan otak secara bersamaan, memperlancar peredaran darah dan oksigen ke otak, serta memperbaiki kemampuan struktur serta fungsi otak supaya tetap berkembang karena stimulasi. Gerakan *brain gym* memberikan rangsangan atau stimulasi pada kedua belahan otak yang dikoordinasikan secara fisiologis melalui korpus kolosum, sehingga dapat menaikkan daya ingat dan fungsi kognitif lainnya (Triyulianti & Ayuningtyas, 2022).

Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis ingin membuat karya ilmiah mengenai kasus gangguan kognitif pada lansia dengan menerapkan terapi *brain gym exercise* untuk meningkatkan fungsi kognitif.

## B. Tujuan Penulisan KIAN

### 1. Tujuan Umum

Memperoleh gambaran dan pengalaman nyata penerapan *brain gym exercise* pada lansia dengan gangguan kognitif di BPSTW Abiyoso menggunakan metode proses keperawatan berdasarkan *evidence based practice*.

### 2. Tujuan Khusus

Mendapatkan pengalaman menerapkan asuhan keperawatan dengan menggunakan pendekatan proses keperawatan, meliputi :

- a. Mengaplikasikan asuhan keperawatan pada masalah gangguan kognitif pada lansia dengan menerapkan *brain gym exercise* di BPSTW Abiyoso
- b. Menilai perubahan respon klien menggunakan penilaian Mini-Mental State Examination (MMSE) sebelum dan setelah diberikan *brain gym exercise* untuk mengatasi masalah gangguan kognitif pada lansia di BPSTW Abiyoso
- c. Mendeskripsikan faktor pendukung dan faktor penghambat dalam penerapan *brain gym exercise* pada lansia dengan gangguan kognitif di BPSTW Abiyoso.

### C. Manfaat KIAN

#### 1. Manfaat Teoritis

Hasil studi kasus ini dapat memberikan manfaat sebagai bahan pengembangan ilmu pengetahuan di bidang keperawatan gerontik khususnya penerapan *brain gym exercise* pada lansia dengan masalah gangguan kognitif.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Bagi Klien

Dapat meningkatkan fungsi kognitif secara nyata dan memperlambat penurunan daya ingat bagi lansia dengan gangguan kognitif.

##### b. Bagi Perawat

Dapat menjadi bahan informasi atau referensi tentang penerapan *brain gym exercise* pada asuhan keperawatan lansia dengan gangguan kognitif.

##### c. Bagi Mahasiswa

Dapat menjadi bahan referensi dan masukan mengenai implementasi *brain gym exercise* pada asuhan keperawatan lansia dengan masalah gangguan kognitif.

##### d. Bagi Penulis Selanjutnya

Sebagai bahan referensi bagi penulis selanjutnya dalam melakukan studi kasus mengenai penerapan *brain gym exercise* pada asuhan keperawatan lansia dengan masalah gangguan kognitif.

#### **D. Ruang Lingkup**

1. Lingkup Mata Ajar

Laporan karya ilmiah akhir ners (KIAN) tentang keilmuan keperawatan gerontik

2. Lingkup Waktu

Laporan penerapan *brain gym exercise* terhadap pemenuhan kebutuhan MEMORI untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia dengan masalah gangguan kognitif di BPSTW Abiyoso disusun mulai tanggal 7 sampai 22 April 2025.

3. Lingkup Kasus

Laporan penerapan *brain gym exercise* terhadap pemenuhan kebutuhan MEMORI untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia dengan masalah gangguan kognitif di BPSTW Abiyoso penulis menerapkan lima proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis, perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi keperawatan.

4. Lingkup Tempat

Laporan penerapan *brain gym exercise* terhadap pemenuhan kebutuhan MEMORI untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia dengan masalah gangguan kognitif di BPSTW Abiyoso yang merupakan panti sosial lansia.