

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan fase kehidupan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Definisi ini mengacu pada parameter usia yang telah ditetapkan oleh pemerintah Indonesia untuk mengidentifikasi dan mengkategorikan individu sebagai bagian dari populasi lansia (Puspitasari, 2023).

Meningkatnya proporsi penduduk lanjut usia (lansia) saat ini tengah dihadapi bangsa Indonesia. Perkembangan jumlah lansia yang semakin cepat ini tidak dapat dilepaskan dari meningkatnya usia harapan hidup penduduk Indonesia. Berdasarkan laporan BPS (2025) rata-rata usia harapan hidup penduduk Indonesia telah mencapai 74,15 tahun. Pada awal tahun 2025 jumlah lansia telah mencapai 11,8 persen atau hampir mencapai 34 juta jiwa.

Proses menua merupakan suatu keadaan yang terjadi pada kehidupan manusia, dimana proses ini biasanya menimbulkan suatu beban terhadap menurunnya fungsi organ serta menurunkan kualitas hidup pada lanjut usia. Proses penuaan mempengaruhi hampir semua fungsi organ, gangguan mobilitas dengan penurunan kekebalan diakibatkan oleh pertahanan tubuh tidak berfungsi sebaik diwaktu masa muda termasuk penurunan kemampuan memori, (Noyumala Asriadi, 2022). Perubahan fisik, kognitif, spiritual, dan psikologis pada lansia menyebabkan gangguan kesehatan, termasuk kemunduran dan kelemahan. perubahan daya ingat atau memori merupakan satu diantara gangguan kognitif yang dialami lansia (Al-Finatunni'mah and Nurhidayati, 2020).

Data WHO tahun 2024 menunjukkan peningkatan signifikan populasi lansia global, dengan kelompok usia 60-64 tahun paling banyak (351,5 juta jiwa), sementara gangguan kognitif seperti demensia juga meningkat tajam, diperkirakan mendekati 1 juta kasus pada tahun 2024, dengan Alzheimer sebagai penyebab utama, menggarisbawahi tantangan kesehatan global yang perlu diatasi

dengan intervensi dini dan pengobatan inovatif seperti obat baru yang disetujui pada tahun 2024.

Prevalensi demensia pada tahun 2022 diperkirakan terdapat 55 juta orang yang menderita demensia di dunia dan diperkirakan akan meningkat menjadi 139 juta pada tahun 2050. Demensia yang paling umum terjadi adalah alzheimer dengan kontribusi sebesar 60-70% kasus. Pada tahun 2015, Indonesia diperkirakan terdapat 1,2 juta orang dengan demensia dan diprediksi akan meningkat menjadi 2 juta di tahun 2030 dan 4 juta pada tahun 2050 (WHO, 2022).

Salah satu gangguan kognitif yang seringkali di alami lansia adalah Demensia. Demensia merupakan suatu kondisi klinis yang ditandai oleh menurunnya daya ingat, intelektualitas dan emosional, sehingga mengakibatkan ketidakmampuan melakukan kegiatan sehari-hari secara normal. Pada dasarnya demensia bukanlah suatu penyakit yang spesifik, tetapi demensia merupakan istilah yang digunakan untuk mendeskripsikan kumpulan gejala yang bisa disebabkan oleh berbagai kelainan yang memengaruhi otak (Ratnawati, 2021).

Salah satu upaya untuk menghambat kemunduran kognitif akibat penuaan dan sebagai bentuk stimulasi untuk meningkatkan kemampuan otak yaitu dengan latihan senam otak. Senam otak adalah serangkaian latihan kognitif yang dirancang khusus untuk merangsang otak, meningkatkan fungsi kognitif, dan memelihara kekuatan mental. Senam otak sangat penting bagi lansia karena otak mereka mengalami perubahan seiring bertambahnya usia (Sumarsih, 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Varela *et al.* (2023) Salah satu intervensi nonfarmakologis yang banyak digunakan adalah *Brain Gym* atau senam otak, yaitu latihan berbasis gerakan terkoordinasi yang bertujuan menstimulasi kerja otak melalui aktivitas fisik sederhana. *Brain Gym* dinilai mudah dilakukan, berisiko rendah, dan dapat diaplikasikan di berbagai tatanan pelayanan kesehatan maupun komunitas. Melalui *systematic review* dan *meta-analysis* yang menganalisis sepuluh studi intervensi pada lansia usia ≥ 60 tahun menemukan bahwa beberapa penelitian melaporkan adanya perbaikan fungsi kognitif setelah intervensi *Brain Gym*, terutama pada lansia sehat dan lansia dengan gangguan kognitif ringan.

Beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa latihan *Brain Gym* dapat meningkatkan fungsi kognitif dalam waktu relatif singkat apabila dilakukan secara rutin. Penelitian oleh Ariyanti (2025) melaporkan bahwa latihan Brain Gym selama 2 minggu dengan durasi sekitar 15 menit setiap hari dapat meningkatkan fungsi kognitif lansia secara signifikan berdasarkan skor *Mini Mental State Examination* (MMSE). Peningkatan ini terjadi karena gerakan Brain Gym mampu menstimulasi koordinasi antara otak dan tubuh sehingga membantu memperbaiki memori, konsentrasi, dan kemampuan berpikir (Ariyanti, 2025).

Selain itu, penelitian lain pada tahun 2024 juga menunjukkan bahwa latihan *Brain Gym* selama 1 minggu dengan dua sesi latihan per minggu sudah dapat memberikan peningkatan awal pada fungsi kognitif lansia dengan gangguan kognitif ringan. Namun demikian, beberapa kajian literatur menyebutkan bahwa efek yang lebih optimal dan stabil biasanya diperoleh apabila latihan dilakukan secara konsisten minimal selama 6 minggu, karena durasi latihan yang lebih lama dapat meningkatkan aliran darah ke otak serta memperkuat konektivitas saraf yang berperan dalam proses memori dan perhatian (Setiawan *et al.*, 2024; Margareth *et al.*, 2023). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *Brain Gym* merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk meningkatkan fungsi kognitif, di mana perubahan awal dapat terlihat dalam 1–2 minggu, tetapi hasil yang lebih optimal umumnya diperoleh setelah ± 6 minggu latihan rutin selama 10–15 menit setiap sesi (Ariyanti, 2025; Setiawan *et al.*, 2024).

Senam Otak merupakan rangkaian latihan sederhana yang dirancang untuk menstimulasi kemampuan belajar dengan melibatkan seluruh otak. *Brain Gym* pertama kali dirancang untuk melatih anak muda dengan masalah hiperaktif, cedera otak, sulit berkonsentrasi dan depresi. Namun seiring dengan perkembangan teknologi semua golongan usia akan dapat menggunakannya untuk berbagai keperluan. Manfaat senam otak yakni merangsang otak sehingga mempertahankan kemampuan kognitif seseorang (Noor dan Merijanti, 2020).

Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Abiyoso Dinas Sosial Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan tempat pelayanan sosial bagi orang lanjut usia (lansia). BPSTW Abiyoso Yogyakarta dihuni oleh 135 lansia dengan 80% wanita dan

20 % laki-laki. Studi kasus sebelumnya menunjukkan adanya perhatian khusus pada isu kognitif, di mana dari 10 lansia yang diskriminasi, mayoritas mengalami masalah kognitif, depresi, dan penurunan energi.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis ingin membuat karya ilmiah mengenai kasus gangguan kognitif pada lansia menerapkan terapi latihan *brain gym* untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia dalam pemenuhan kebutuhan memori.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan yang ingin dicapai dalam penulisan karya ilmiah akhir ini adalah mampu menerapkan asuhan keperawatan pada lanjut usia dengan gangguan kognitif dengan intervensi latihan *Brain Gym*.

2. Tujuan Khusus

Memperoleh pengalaman dalam pelaksanaan asuhan keperawatan dengan menggunakan pendekatan proses keperawatan, yang mencakup:

- a. Melakukan pengkajian, menegakan diagnosa keperawatan, menyusun perencanaan, melakukan implementasi, dan melakukan evaluasi asuhan keperawatan pada lansia yang mengalami gangguan kognitif melalui penerapan latihan *brain gym* di BPSTW Abiyoso.
- b. Mengalisis pengaruh penerapan latihan *brain gym* terhadap lansia dengan gangguan kognitif BPSTW Abiyoso.
- c. Mengidentifikasi faktor-faktor pendukung dan hambatan dalam pelaksanaan latihan *brain gym* pada lansia dengan gangguan kognitif di BPSTW Abiyoso.

C. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk bahan pengembangan ilmu pengetahuan dan dijadikan sebagai sumber informasi dalam menjawab permasalahan yang terjadi dalam proses mengatasi kasus gangguan kognitif pada lansia yang ada di BPSTW Abiyoso.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Klien

Dapat memberikan pengetahuan tentang pentingnya penerapan latihan *Brain Gym* untuk merangsang keseimbangan kerja otak dan memperlambat penurunan daya ingat bagi lansia

b. Bagi Perawat

Sebagai bahan masukan dan menambah referensi dalam upaya meningkatkan ketrampilan dalam memberikan asuhan keperawatan gerontik penerapan terapi latihan *Brain Gym* untuk mengatasi gangguan kognitif pada lansia di BPSTW Abiyoso.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai sumber kepustakaan mahasiswa dalam menganalisis penerapan asuhan keperawatan dengan intervensi penerapan terapi latihan *Brain Gym* untuk mengatasi gangguan kognitif pada lansia

d. Bagi Penulis selanjutnya

Menambah pengetahuan dan pengalaman dalam menerapkan Asuhan Keperawatan dengan intervensi penerapan latihan terapi *Brain Gym* untuk mengatasi gangguan kognitif pada lansia.

D. Ruang lingkup KIAN

Ruang lingkup dalam studi kasus penerapan latihan *brain gym* untuk mengatasi gangguan kognitif pada lansia adalah keperawatan Gerontik. Asuhan keperawatan diberikan pada dua lansia dengan gangguan kognitif di BPSTW Abiyoso, mulai tanggal 11 sampai 23 Mei 2026. Proses keperawatan yang diberikan pada klien dalam studi kasus ini berpedoman pada asuhan keperawatan gerontik dalam penerapan latihan *brain gym* dalam upaya mengatasi gangguan kognitif. Diagnosis keperawatan, target luaran dan rencana intervensi keperawatan gerontik pada kasus ini berpedoman pada SDKI, SLKI dan SIKI.