

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Undang-Undang tentang Kesejahteraan Lansia Nomor 13 Tahun 1998 pasal 1, lanjut usia (lansia) adalah seorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Beberapa penurunan daya kemampuan hidup dialami oleh lansia diantaranya penurunan progresif persepsi, perilaku motorik, kognisi (Dinse *et al.*, 2009) dan fungsi memori yang disejajarkan dengan penurunan kebugaran fisik (Singh *et al.*, 2006).

Pada tahun 2010 berdasarkan data sensus penduduk yang diselenggarakan BPS di seluruh wilayah Indonesia penduduk Indonesia berjumlah 237.641.326 jiwa dengan jumlah penduduk Lansia sebanyak 18.118.699 jiwa. Daerah Istimewa Yogyakarta sendiri tercatat mempunyai persentase terbesar lansia di Indonesia yaitu 14,04 %. Angka harapan hidup lansia di DIY adalah 74 tahun melebihi angka nasional yaitu 70 tahun. Angka harapan hidup yang tinggi juga harus didampingi oleh kualitas hidup yang baik sehingga dicapailah keseimbangan (BPS-SUSENAS, 2009).

Lansia seiring dengan bertambahnya usia rentan terhadap berbagai masalah penuaan (*aging problem*) diantaranya adalah penurunan status kesehatan baik fisik maupun mental karena penurunan fungsi organ, aktifitas fisik, dan hubungan sosial sehingga dapat berakibat terhadap penurunan fungsi kognitif, depresi, kecemasan dan insomnia (Deary,

2009). Penurunan fungsi kognitif merupakan hal yang paling ditakuti ketika seseorang beranjak lansia, karena membutuhkan banyak membutuhkan biaya, menyebabkan kerugian baik bagi dirinya sendiri dan menjadi beban sosial serta dapat mengarah ke demensia, penyakit lain dan kematian (Deary, 2009). Hasil Penelitian di posyandu lansia kota Yogyakarta, dari 100 subjek didapatkan bahwa 40,60% subjek yang mengalami gangguan kognitif, dan gangguan kognitif di posyandu lansia wilayah kerja Puskesmas Sleman sebesar 41,26% (Prasetyaningrum, 2008; Rinawati, 2010).

Bencana merupakan musibah yang tidak dapat dihindari oleh manusia, dijelaskan dalam firman Allah dalam surat Hud ayat 11 :

إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَٰئِكَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِيرٌ

Artinya : “kecuali orang-orang yang sabar (terhadap bencana), dan mengerjakan amal-amal saleh; mereka itu beroleh ampunan dan pahala yang besar” (QS 11:11). Dalam hal ini dijelaskan bahwa apabila kita mengalami bencana dan musibah kita harus bersabar dan tetap beramal saleh serta berusaha untuk memperbaiki kualitas hidup agar Allah member ampunan kepada kita.

Berkaitan dengan hal tersebut, terdapat perubahan kognitif pada masyarakat korban bencana seperti daya pikir, kemampuan berpikir jernih, menjadi ragu-ragu karena tidak ada kepastian, dan pikiran mereka terpecah-pecah dengan persoalan-persoalan lain yang mereka hadapi, ini sesuai dengan temuan Norris, F.H (2008) bahwa salah satu dampak dari bencana adalah terjadinya perubahan fungsi kognitif dengan ciri pikiran kacau, salah persepsi, menurunnya kemampuan untuk mengambil keputusan, menurunnya daya

konsentrasi dan daya ingat, mengingat hal-hal yang tidak menyenangkan, dan menyalahkan diri sendiri.

Berbagai perubahan fisik dan psikis yang terjadi pada lansia dapat mengakibatkan terganggunya atau menurunnya kualitas hidup (Sulianti, 2000). Faktor psikososial juga sangat berperan dalam dalam mempengaruhi kualitas hidup lansia, misalnya kehilangan pasangan hidup, kehilangan sistem pendukung dari keluarga, teman dan tetangga, perubahan status dan perannya dalam kelompok sosial (Ebersole & Hess, 2010). Sama halnya dengan lansia paska bencana erupsi Merapi di DIY, mereka mengalami trauma paska bencana, kehilangan tempat tinggal, harta benda, keluarga, dan pekerjaan. Sekarang lansia tersebut harus tinggal di tempat yang berbeda dari tempat tinggal sebelumnya. Di hunian sementara (huntara), lansia sulit untuk melakukan aktivitas-aktivitas mereka ketika sebelum terjadi bencana seperti beternak, mencari rumput, dan bertani, karena situasi dan kondisi yang tidak memungkinkan. Tempat untuk bertani dan mencari rumput kini jauh dari huntara, sementara kondisi fisik lansia sudah tidak memungkinkan untuk menempuh jarak tersebut, sehingga menyebabkan lansia-lansia tersebut kini tidak memiliki kegiatan di huntara. Hal ini membuat kualitas hidup lansia paska bencana menjadi tidak baik. Untuk meningkatkan kualitas hidup lansia, meningkatkan fungsi kognitif menjadi salah satu alternatif karena dengan fungsi kognitif yang meningkat maka tingkat kemandirian dan hubungan sosial lansia akan lebih baik (Williams, 2010).

Beberapa penelitian menyatakan untuk mencegah penurunan fungsi kognitif dapat dilakukan intervensi aktifitas fisik, diet yang baik, aktifitas sosial, menyanyi, mendengarkan dan memainkan alat musik, dan menari (Williams, 2010; Kattenstroth, 2010). Kegiatan menari merupakan salah satu intervensi yang bersifat holistik karena selain memberikan kontribusi terhadap kesehatan secara fisik, juga dapat menggabungkan dengan kombinasi emosi, stimulasi sensori, koordinasi motorik dan musik, juga menciptakan keakraban dalam hubungan sosial sesama individu (Williams, 2010).

Dance/Movement Therapy sebagai aktifitas fisik memiliki manfaat mengatur sintesis neurotransmitter dan merangsang pelepasan kalsium, sehingga menimbulkan sekresi dopamine dan meningkatkan asetilkolin. Semua ini diperlukan untuk mempertahankan fungsi saraf, menumbuhkan suasana hati yang positif, dan meningkatkan fungsi kognitif (Cotman & Berchtold, 2002). *Dance/Movement Therapy* juga memiliki efek psikologis menimbulkan perasaan yang positif, memberikan relaksasi, mengurangi stress, meningkatkan percaya diri, serta meningkatkan kualitas tidur. Sehingga dengan tingkat psikologis yang baik dapat juga meningkatkan fungsi kognitif (Pratt, 2004; Tseng 2011; Netz, Wu, Becker, & Tenenbaum, 2005) Penerapan *Dance/Movement Therapy* ini disesuaikan dengan aspek budaya, sosial dan spiritual masyarakat setempat (Fischer, 2013).

Lagu dolanan jawa dipilih untuk mengiringi kegiatan menari karena sesuai dengan kearifan lokal dan budaya lansia di Yogyakarta. Lagu dolanan

jawa akan membuat lansia menjadi terhibur karena merupakan jenis lagu hiburan yang dapat menimbulkan suasana emosi positif (Kusmiyati, 2012). Iringan musik juga memiliki peran besar terhadap memotivasi untuk melakukan gerakan, menstimulasi memori dan membantu meredakan rasa malu saat bergerak (Siahasan, 2011).

Berdasarkan latar belakang di atas, lansia sebagai kelompok rentan pasca bencana, memiliki risiko untuk mengalami penurunan fungsi kognitif sehingga memerlukan berbagai upaya untuk mengurangi risiko tersebut. Perlu dikaji sebuah upaya dengan menggunakan *Dance/Movement Therapy* dengan lagu dolanan jawa yang terkandung unsur rekreasional yang mengutamakan kebudayaan lokal sebagai intervensi dalam mengurangi resiko penurunan fungsi kognitif lansia.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

“Apakah kegiatan *Dance/Movement Therapy* dengan lagu dolanan jawa efektif terhadap fungsi kognitif lansia pasca bencana?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis efektifitas *Dance/Movement Therapy* dengan lagu dolanan jawa terhadap fungsi kognitif lansia pasca bencana.

2. Tujuan Khusus :

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah :

- a. Mengetahui fungsi kognitif lansia pasca bencana sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok perlakuan.
- b. Mengetahui fungsi kognitif lansia pasca bencana sebelum dan sesudah tanpa perlakuan pada kelompok kontrol.
- c. Mengetahui perbedaan pengaruh *Dance/Movement Therapy* terhadap fungsi kognitif lansia pasca bencana pada kelompok kontrol dan intervensi.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara praktis dan teoritis sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan Ilmu Pengetahuan pada umumnya dan dapat dipergunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pelayanan lansia yang menyangkut masalah penurunan fungsi kognitif.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan wawasan sehingga dapat memberikan pelayanan dan perawatan kepada lansia pasca bencana.

b. Bagi Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam melakukan penelitian lebih lanjut. Menjadi referensi ilmiah untuk penelitian

lanjutan bagi pengembangan aktifitas *Dance/Movement Therapy* terhadap fungsi kognitif pada lansia.

c. Bagi Tenaga Kesehatan dan Kader Lansia

Memberikan informasi dan masukan dalam memberikan perawatan pada lansia yang mengalami penurunan fungsi kognitif dan menyediakan modul *Dance/Movement Therapy* sebagai alternatif non farmakologi untuk mengatasi masalah penurunan fungsi kognitif lansia.

d. Bagi Lansia Pasca Bencana

Dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dengan meningkatkan fungsi kognitif dan dapat meringankan beban yang dihadapi.

e. Bagi masyarakat,

Dapat menambah wawasan, pengetahuan dan ketrampilan dalam memahami dan merawat lansia pasca bencana. Memberikan upaya alternatif untuk dapat meningkatkan skor kognitif sehingga dapat memperbaiki kualitas hidup lansia.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian – penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan sehubungan dengan penelitian ini adalah :

1. Kattenstroth (2013) dengan judul *Six months of dance intervention enhances postural, sensorimotor, and cognitive performance in elderly without affecting cardio-respiratory functions*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi menari terhadap gaya hidup dan

aktivitas sehari-hari, postur tubuh, performa fisik, fungsi kognitif dan sensorimotor. Penelitian ini dilakukan dengan disain kuasi eksperimental dengan kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Hasil Penelitian menunjukkan pada kelompok kontrol terjadi peningkatan secara signifikan pada 4 domain. Setelah intervensi menari performa taktil meningkat 15,95% dengan nilai $p = 0,008$; waktu reaksi meningkat 24%, $p \leq 0,001$; motorik tangan meningkat 7,09%, $p \leq 0,001$; fungsi kognisi meningkat 10% $p = 0,049$. Sebaliknya, tidak ada perubahan signifikan dalam kelompok kontrol setelah 6 bulan melakukan intervensi menari setelah 6 bulan performa taktil meningkat 10%, $p = 0,264$; waktu reaksi berkurang 10%, $p = 0,348$; motorik tangan meningkat 1,37%, $p = 0,790$; fungsi kognisi meningkat 3,33%, $p = 0,702$; kemampuan intelegensia tidak berubah 0% $p > 1$; gaya hidup juga tidak berubah 0%, $p > 1$).

Perbedaan penelitian diatas dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah pada variabel bebas dan pada intervensi yang akan dilakukan. Variabel bebas yang dinilai pada pada penelitian yang akan dilakukan adalah fungsi kognitif saja serta intervensi yang akan diberikan adalah *Dance/Movement Therapy* dengan lagu dolanan jawa.

2. Tseng, *et al* (2011) dengan judul *The Effectiveness of Exercise on Improving Cognitive Function in Older People: A Systematic Review*. Pada review ini peneliti menggunakan pendekatan naratif sintesis dengan memanfaatkan mesin pencari berbasis computer di MEDLINE, CINAHL, Cochraine library, and Airiti Library (Cina) dari tahun 2006 sampai tahun

2009 dengan menggunakan kata kunci *exercise*, *physical activity*, dan *cognition*. Hasil review paling yang menggunakan regimen terapi 60 menit latihan dengan jadwal tiga kali seminggu yang dilanjutkan selama 24 minggu. Dari 12 *randomized controlled trials* (RCT), 8 RCT menunjukkan ada peningkatan nilai kognitif. Kesimpulan dari review ini adalah regimen terapi enam minggu dan paling tidak tiga kali seminggu selama 60 menit memiliki efek positif terhadap nilai kognitif, terutama pada lansia.

Perbedaan penelitian diatas dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah perbedaan intervensi dengan *Dance/Movement Therapy* dengan lagu dolanan jawa dan berbeda tempat penelitian.