

BAB I

PENDAHULUAN

I. Latar Belakang Masalah

Pikun salah satu penyakit yang sangat ditakuti oleh para warga lanjut usia, terutama di negara maju yang telah lama mengenalnya. Perjalanan penyakit ini terkenal sebagai proses yang sangat menahun tetapi progresif. Seseorang yang tampak sehat, tiba-tiba menjadi Pikun *Alzheimer* tanpa diketahui sebelumnya. Ini disebabkan karena tidak teramati, bahwa sebenarnya sebelum pikun, telah terjadi proses perantara, yang disebut Kelemahan Kognisi Ringan atau *Mild Cognitive Impairment*. Saat itu Kelemahan Kognisi Ringan belum dianggap sebagai entitas sebuah penyakit. Kini masalahnya telah berubah, perkembangan menjadi pikun terutama Pikun *Alzheimer*, berlangsung secara bertingkat melalui tahapan tertentu. Tahap awal dimulai dari gejala mudah lupa, cepat lupa (*forgetfulness*) yang banyak dijumpai pada lanjut usia, kemudian berlanjut menjadi pikun, sebuah penyakit otak yang medisnya disebut demensia, prevalensinya satu persen dari populasi warga usia 60-65 tahun dan meningkat setiap pertambahan umur lima tahun dan menjadi 16.8 persen di atas 85 tahun (Sidiarto, 2003).

Sidiarto (2003) mengatakan penyandang demensia selain mengalami kelemahan kognisi secara bertahap, juga akan mengalami kemunduran aktivitas hidup sehari-hari (*Activity of Daily Living / ADL*) secara bertahap dan dapat diamati, kemudian berlanjut sebagai ketidakmampuan untuk melakukan

aktivitas hidup yang kompleks (*Complex Activity of Daily Living*) seperti tidak mampu mengatur keuangan, melakukan korespondensi, bepergian dengan kendaraan umum, melakukan hobi, memasak, menata boga, mengatur obat-obatan, menggunakan telepon, dan sebagainya.

Sujudi (2004) mengatakan jumlah penduduk lanjut usia diatas 60 tahun di Indonesia saat ini sekitar tujuh persen, namun angkanya diperkirakan akan meningkat terus, pada tahun 2010 mendatang jumlahnya sekitar 11% atau 21 juta jiwa. Peningkatan ini akan berdampak pada pengeluaran dibidang kesehatan, karena bertambahnya penyakit yang berhubungan dengan proses penuaan di otak yaitu penyakit pikun.

Survei pendahuluan yang dilakukan di Posyandu lanjut usia Dahlia Lemahdadi Kasihan Bantul Yogyakarta pada tanggal 4 Maret 2006, dari 10 orang responden terdapat enam orang memiliki skor tes dibawah angka 10, jika menurut Gamon and Bragdon (2005) mereka berkemampuan daya ingat dibawah normal.

Mayza (2005) mengemukakan ada sejumlah cara untuk memelihara dan menjaga kesehatan otak. Pertama, mempertahankan keutuhan struktur otak melalui olahraga. Karena melalui kegiatan tersebut akan tercapai suplai oksigen dan darah yang cukup ke seluruh tubuh. Kedua, pentingnya mengkonsumsi nutrisi seimbang dan sejauh mungkin menghindari penyebab penyakit yang terkait dengan gangguan otak. Berdasar hasil riset, berapapun usia seseorang, kemampuan otak belum terlambat untuk ditingkatkan. Asalkan mengetahui bagaimana cara kerja otak. Riset terbaru *Americans College of*

Neuropsychopharmacology's Annual Meeting menjelaskan bahwa orang tua di Amerika dapat meningkatkan kemampuan memorinya dengan mengubah sedikit cara hidup mereka yaitu dengan melatih memori, berolahraga, makan makanan sehat, dan mengurangi tingkat stress (Madela, 2006). Salah satu bentuk olahraga yang mampu mengoptimalkan fungsi otak adalah dengan senam otak, gerakan yang ada dalam senam ini dapat memperlancar aliran darah dari tubuh ke otak dan sebaliknya sehingga fungsi otak dapat dioptimalkan (Munir, 2003).

II. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, maka yang menjadi rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah “apakah senam otak berpengaruh terhadap kemampuan daya ingat pada lanjut usia?”.

III. Tujuan Penelitian

A. Tujuan Umum

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam otak terhadap kemampuan daya ingat pada lanjut usia.

B. Tujuan Khusus

Sedangkan secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Kemampuan daya ingat kelompok perlakuan pada lanjut usia di Posyandu Lansia Dahlia Lemahdadi Kasihan Bantul Yogyakarta sebelum dan setelah dilakukan terapi senam otak selama dua bulan.

2. Kemampuan daya ingat kelompok kontrol pada lanjut usia di Posyandu Lansia Dahlia Lemahdadi Kasihan Bantul Yogyakarta saat test awal dan setelah dua bulan kemudian.
3. Perbedaan kemampuan daya ingat kelompok perlakuan pada lanjut usia di Posyandu Lansia Dahlia Lemahdadi Kasihan Bantul Yogyakarta sebelum dan setelah dilakukan terapi senam otak selama dua bulan.
4. Perbedaan kemampuan daya ingat kelompok kontrol pada lanjut usia di Posyandu Lansia Dahlia Lemahdadi Kasihan Bantul Yogyakarta saat test awal dan setelah dua bulan kemudian.
5. Perbedaan kemampuan daya ingat pada lanjut usia di Posyandu Lansia Dahlia Lemahdadi Kasihan Bantul Yogyakarta antara kelompok perlakuan dengan kelompok control.

IV. Manfaat Penelitian

A. Manfaat Teoritis

1. Ilmu keperawatan

Sebagai alternatif dalam memberikan asuhan keperawatan pada lanjut usia.

2. Institusi kesehatan dan posyandu lanjut usia

Sebagai bahan pertimbangan untuk menentukan kebijakan dalam meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan bagi lanjut usia.

B. Manfaat Praktis

1. Bagi lanjut usia

Sebagai rujukan bagi lanjut usia dalam meningkatkan dan menjaga status kesehatannya.

2. Bagi dunia penelitian

Sumber pustaka untuk penelitian-penelitian selanjutnya.

V. Ruang Lingkup Penelitian

A. Variabel

Dalam penelitian ini variabelnya adalah senam otak dan kemampuan daya ingat pada lanjut usia.

B. Responden

Penelitian ini dengan responden lanjut usia baik laki-laki maupun perempuan, menurut kriteria UU No. 13 Tahun 1998, Bab I pasal 1 ayat 2 yang berbunyi : lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun keatas.

C. Lokasi

Penelitian ini dilaksanakan di Posyandu Lansia Dahlia Lemahdadi Bangunjiwo Kasihan Bantul Yogyakarta.

D. Waktu

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni sampai dengan bulan September 2006.

VI. Keaslian Penelitian

Penelitian yang hampir sama dengan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu “Pengaruh Senam Otak Pada Perubahan Prilaku Anak Dengan *Attention Deficit and Hyperactivity Disorder*” (Yusuf, dkk., 2006). “*The Effect Of Brain Gym Exercises on Cognitive Performance in Alzheimer’s Patient’s*” (Drabben-Thiemann, 2002).