

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lanjut usia adalah salah satu fase kehidupan yang hendak dirasakan oleh setiap orang, walaupun umur meningkat dengan adanya penurunan fungsi organ, system dan jaringan tubuh namun lanjut usia tetap bisa menjalani hidup, terbentuknya proses penuaan tidak dapat dihindari oleh siapapun, tetapi manusia bisa berupaya untuk mencegah kejadiannya (Azizah, 2018)

WHO (World Health Organization) lanjut usia (lansia) adalah kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Secara global pada tahun 2019 proporsi populasi penduduk berusia lebih dari 60 tahun adalah 11,7% dari total populasi dunia dan diperkirakan jumlah tersebut akan terus meningkat seiring dengan peningkatan usia harapan hidup.

Populasi lansia di Indonesia berdasarkan Susenas 2020 berjumlah 21.500.193 jiwa atau 8,43% dari total penduduk. Gangguan kognitif banyak ditemukan pada lansia. Data WHO menyebutkan bahwa tahun 2020 jumlah lanjut usia yang hidup dengan gangguan kognitif di seluruh dunia diperkirakan mencapai 47.470.000, mencapai 75.630.000 pada tahun 2030 dan 135.460.000 pada tahun 2050.

Salah satu gangguan kognitif yang paling sering terjadi pada lansia yaitu demensia. Demensia lebih sering terjadi pada wanita yaitu 16% sedangkan pada pria 11%. Data lain menunjukkan kejadian jatuh akan terus meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Sebanyak 28%-35% lansia yang berusia 65 tahun atau lebih mengalami jatuh setiap tahunnya, dan persentasenya meningkat ketika usia 70 tahun keatas sebanyak 32%-42%.³

Prevalensi kejadian demensia (per 1000 orang) di Indonesia pada tahun 2005 sebesar 191,4 insiden, pada tahun 2020 diperkirakan sebesar 314,1 insiden,

dan akan meningkat pada tahun 2050 yaitu sekitar 932 insiden sedangkan di Jawa Barat jumlah penderita demensia pada tahun 2007 sebanyak 250 jiwa dan diperkirakan pada tahun 2025 jumlah penderita demensia mencapai 20.000 jiwa. Sedangkan jumlah lanjut usia di Kabupaten Cirebon terdapat 361,891 jiwa.

Sebagian besar lanjut usia mengurangi aktivitas fisiknya sebab mereka merasa aktivitas fisik semacam berolahraga tidak sesuai dengan style hidup mereka, walaupun terdapat diantara mereka sadar akan manfaatnya. Tidak hanya itu, lanjut usia menyatakan kalau dirinya telah mengalami penurunan kesehatan, sehingga sudah tidak dapat melaksanakan aktivitas fisik lagi (Baert, 2018).

Aktivitas fisik diduga bisa menstimulasi perkembangan saraf yang mungkin bisa menghambat penurunan fungsi kognitif pada lanjut usia saat melaksanakan aktivitas fisik, otak akan distimulasi sehingga bisa menambah protein di otak yang disebut Brain Derived Neurotrophic Factor (BDNF). Protein BDNF ini berperan penting melindungi sel saraf tetap fit serta sehat. Apabila kadar BDNF rendah maka akan mengakibatkan penyakit kepikunan.

Aktivitas fisik merupakan kegiatan penting yang bisa dilakukan oleh setiap orang serta mempunyai manfaat untuk kognitif serta dapat mengurangi resiko gangguan pada fungsi kognitif. Lanjut usia mungkin akan berharap lebih besar untuk bisa hidup bertahun-tahun dengan keadaan tubuh yang lebih baik. Kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan bisa mengurangi keadaan depresi serta kesendirian, kualitas tidur meningkat, serta mencegah perasaan akan adanya kecemasan akan tetapi bila kegiatan fisik yang dilakukan secara meningkat akan terjadi penurunan fungsi kognitif pada lanjut usia.

Penurunan fungsi kognitif biasanya diakibatkan oleh gangguan pada sistem saraf pusat dan sering kali mengalami gangguan kognitif diantaranya gangguan orientasi,atensi,memori dan bahasa (Ningsih, 2018). Gangguan fungsi kognitif dalam jangka waktu lama bisa menimbulkan munculnya permasalahan baru, yakni kesulitan pemenuhan aktivitas sehari – hari baik gangguan sosial, pekerjaan, serta aktivitas setiap hari (Nurwita, 2019).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Klimova & Dostalova 2020, masalah kesehatan terbesar lansia adalah penyakit degeneratif. Diperkirakan pada tahun 2050 sekitar 75% lansia penderita penyakit degeneratif tidak dapat beraktivitas. Penyakit degeneratif pada lansia salah satunya adalah penurunan fungsi kognitif salah satunya demensian angka kejadian demensia meningkat seiring meningkatnya usia setelah usia 65 tahun, prevalensi demensia meningkat dua kali lipat setiap pertambahan usia 5 tahun. Secara keseluruhan prevalensi demensia pada populasi berusia lebih dari 60 tahun adalah 5,6%. Saat ini usia harapan hidup mengalami peningkatan, hal ini diperkirakan akan meningkatkan pula prevalensi demensia. Diseluruh dunia 35.6 juta orang memiliki demensia dengan lebih dari setengah (58%) yang tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah.

Data yang diperoleh peneliti di kelurahan cempaka pada tanggal 06 Maret 2024 Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 6 Maret 2024 di Kelurahan Cempaka Kecamatan Plumbon Kabupaten Cirebon diperoleh data hubungan fisik dan fungsi kognitif dari 50 orang lansia. Untuk hubungan fisik lansia sekitar 30% lansia melakukan aktivitas fisik ringan seperti berjalan, menyapu dan duduk. Terdapat 60% lansia melakukan aktivitas fisik sedang seperti jogging, renang dan bersepeda. Terdapat 10% lansia melakukan aktivitas fisik berat seperti berlari, senam dan *outbound*. Sedangkan untuk fungsi kognitif sekitar 50% lansia mengalami fungsi kognitif dengan penurunan daya ingat (memori), terdapat 30% lansia mengalami fungsi kognitif dengan penurunan kemampuan seseorang untuk merespon stimulus (atensi), dan

sebanyak 20% lansia mengalami penurunan kemampuan menyebut namanya sendiri ketika ditanya (orientasi).

Berdasarkan uraian diatas didapatkan data lanjut usia di Kelurahan Cempaka cukup banyak, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif pada Lansia di Kelurahan Cempaka Kecamatan Plumbon Kabupaten Cirebon”.

1.2 Rumusan Masalah

Menurut latar belakang, maka rumusan masalah dari penelitian ini “apakah ada” Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia di Kelurahan Cempaka Kecamatan Plumbon Kabupaten Cirebon ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia di Kelurahan Cempaka Kecamatan Plumbon Kabupaten Cirebon

1.3.2 Tujuan Khusus

Mengidentifikasi gambaran aktivitas fisik pada lansia di Kelurahan Kelurahan Cempaka Kecamatan Plumbon Kabupaten Cirebon.

1. Untuk Mengetahui Aktivitas Fisik Pada Lansia di Kelurahan Cempaka Kecamatan plumbon Kabupaten Cirebon
2. Untuk Mengetahui Fungsi Kognitif Pada Lansia di Kelurahan Cempaka Kecamatan plumbon Kabupaten Cirebon
3. Untuk Mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia di Kelurahan Cempaka Kecamatan plumbon Kabupaten Cirebon

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dapat digunakan sebagai referensi serta acuan pengembangan penelitian dalam praktik keperawatan khususnya keperawatan gerontik dan memperkaya khasanah ilmu gerontik.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini agar lanjut usia lebih termotivasi untuk melaksanakan aktivitas sehari – hari dan juga melakukan aktivitas fisik lainnya seperti berjalan kaki, berkebun, dan bertani. Dapat digunakan pada kader posyandu untuk mengembangkan teknik aktifitas, motivasi aktivitas fisik agar terjangkau pada lanjut usia.

1. Manfaat bagi lansia

Penelitian ini untuk meningkatkan pengetahuan dan kualitas hidup lansia terkait dengan aktivitas fisik dan fungsi kognitifnya.

2. Manfaat bagi Instansi Keperawatan

Penelitian ini sebagai tambahan pengetahuan tentang hubungan aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia di Cempaka Kecamatan Plumbon Cirebon, sehingga diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan perawat sebagai dasar untuk melakukan inovasi pelayanan keperawatan gerontik.

3. Manfaat bagi Institusi Keperawatan Teknologi dan Kesehatan

Mahardika

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan pengetahuan dan keterampilan mahasiswa serta menjadi bahan bacaan di perpustakaan Mahardika Cirebon tentang hubungan aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia

1.5 Keaslian Penelitian

- 1.5.1 Oktafina Safita Nisa & Arief Wahyudi Jadmiko (2019) melakukan penelitian tentang Hubungan Tingkat Aktifita fisik dengan fungsi kognitif Pada lanjut Usia berusia >60 tahun di di Desa Darirejo Kecamatan Tirto Kabupaten Pekalongan menggunakan metode pendekatan cross sectional dengan non probability sampling metode propotional sampling.perbedaannya tempat yang akan dilakukan Persamaanya pada peneliti ini adalah hasil bivariat didapatkan adanya hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan fungsi kognitif dimana nilai $p= 0,010$ ($p > 0,05$) yang dapat diartikan bahwa H_0 ditolak dan menggunakan metode cross sectional.
- 1.5.2 Nurwahida Puspitasari, Andry Ariyanto (2019) Melakukan Penelitian tentang Hubungan antara fungsi kognitif dengan musuloskeletal Disorder (MSDs) pada Lansia usa >60 tahun di Kelurahan Purwantoro Kecamatan Blimbing Kota Malang. Menggunakan Metode Penelitian Cross-sectional dengan non probability sampling metode propotional Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik terhadap musculoskeletal disorder (MSDs) pada lansia dengan nilai ($p= 0,000$). sampling perbedaannya tempat yang akan dilakukan Persamaanya pada peneliti ini adalah penelitian yang akan dilakukan yaitu membahas tentang fungsi kognitif pada lansia dan menggunakan metode cross sectional.
- 1.5.3 Mega Syafira Argonita (2020) melakukan penelitian tentang Hubungan Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia >60 tahun Di Desa Karangrejo Kecamatan Kawedanan Kabupaten Magetan menggunakan Menggunakan Metode Penelitian Cross-sectional dengan non probability sampling metode propotional sampling perbedaannya tempat peneliti yang akan dilakukan Persamaanya pada peneliti ini adalah menggunakan metode cross sectional.
- 1.5.4 Yuniar Putri Ayu Maulidia (2019) Melakukan penelitian Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif pada Komunitas Lansia

di Kota Malang usia >60 tahun metode pendekatan cross sectional dengan non probability sampling metode propotional sampling perbedaannya tempat yang akan dilakukan Persamaanya pada peneliti ini adalah menggunakan metode cross sectional