

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004 lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (Kemenkes RI, 2017). *World Health Organization* mendefinisikan lansia sebagai kelompok penduduk dengan usia 60 tahun atau lebih. Menurut Ekasari (2016), lansia atau lanjut usia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah mencapai tahapan akhir dari masa kehidupannya. Tahap kehidupan yang dimulai dari proses kelahiran hingga masa perkembangan pada era globalisasi mendorong manusia agar bisa bertahan dan melewati tantangan hidup untuk mencapai umur yang panjang.

Populasi penduduk dunia saat ini berada di era *ageing population* dimana jumlah penduduk yang berusia diatas 60 tahun lebih dari 7% dari total penduduk (Kemenkes, 2017). Menurut Prospek Populasi Dunia 2019, pada tahun 2050 diperkirakan 1 dari 6 orang di dunia akan memiliki usia diatas 65 tahun yang naik dari tahun 2019 yaitu 1 dari 11 orang. Diketahui hampir setiap Negara di dunia mengalami pertumbuhan ukuran dan proporsi lansia dalam populasi mereka. Pada tahun 2019 terdapat 703 juta orang berusia 65 tahun atau lebih di dunia. Pada tahun 2050 jumlah lansia diproyeksikan menjadi dua kali lipat yaitu sebanyak 1,5 miliar. Secara global populasi yang berusia 65 tahun atau lebih terus berkembang dari 6%

pada tahun 1990 menjadi 9% di 2 tahun 2019. Dan ini akan terus meningkat hingga 16% pada tahun 2050 (Bank, 2019).

Persentase lansia meningkat dua kali lipat (1971-2020) dari 4,46 (13,41) menjadi 9,92% (26,82 juta orang) di Indonesia. Berdasarkan data yang didapatkan dari Badan Pusat Statistik 2020 ditemukan bahwa lansia muda (60- 69 tahun) lebih mendominasi di Indonesia dengan besaran 64,92%, selanjutnya lansia madya (70-79 tahun) sebanyak 27,23%, dan lansia tua (80 tahun ke atas) dengan besaran 8,49%. Pada tahun 2020 terdapat enam provinsi yang memiliki struktur penduduk tua di mana penduduk lansianya sudah mencapai 10%. Sumatera Barat merupakan satu dari enam provinsi yang memiliki struktur penduduk tua dengan besaran 10,07% (BPS, 2020). Berdasarkan profil dinas kesehatan kota Padang 2019 edisi 2020 penduduk lansia di kota Padang berjumlah 68.509 orang.

Meningkatnya penuaan penduduk membawa tantangan tersendiri dalam bidang sosial, kesehatan, dan ekonomi. Salah satu tantangan yang timbul yaitu masalah kesehatan dan perawatan bagi penduduk berusia lanjut. Pertambahan usia pada lansia cenderung diiringi dengan menurunnya kapasitas intrinsik dan kapabilitas fungsional tubuh yang berdampak pada kesehatan lansia sehingga kasus morbiditas semakin banyak ditemukan pada lansia. Hampir separuh lansia di Indonesia mengalami keluhan kesehatan, baik fisik maupun psikis (48,14%) (BPS, 2020). Lebih dari 20% lansia menderita kelainan psikis dan neurologik yang menyebabkan

terbatasnya aktivitas sehari- 3 hari. Adapun kelainan neuropsikiatrik yang sering terjadi adalah demensia dan depresi (WHO, 2017).

Sementara itu, dari sisi kesehatan masih ada sekitar separuh lansia yang mengalami keluhan kesehatan selama sebulan terakhir. Angka kesakitan lansia cenderung menurun setiap tahun. Pada tahun 2019, satu dari empat lansia sakit dalam sebulan terakhir. Kesadaran lansia terhadap keluhan kesehatan yang dideritanya cukup tinggi. Mayoritas lansia mengobati keluhan kesehatannya, baik dengan mengobati sendiri maupun berobat jalan (96,46%). Mengingat kondisi kesehatan lansia yang rentan terserang penyakit, perilaku sehat seperti rajin berolahraga dan tidak merokok, perlu diterapkan. Sayangnya masih ada lansia yang punya kebiasaan merokok (Badan Pusat Statistik, 2019).

Berdasarkan penelitian Albugami, *et al*, (2018), gejala demensia bisa berupa perubahan kognitif dan perubahan perilaku. Gejala yang paling umum adalah gangguan memori, kebingungan, dan perubahan kepribadian. Jika lansia mengalami gejala-gejala seperti ini maka perlu penanganan lebih lanjut agar demensia ini tidak semakin berat. Adapun penanganan yang bisa dilakukan lansia dan keluarga adalah dengan mengetahui dan mengurangi faktor risiko dari demensia.

Beberapa faktor risiko yang berkaitan dengan demensia adalah usia, aktivitas fisik, aktivitas kognitif, jenis kelamin, tingkat pendidikan, riwayat penyakit (hipertensi, diabetes melitus), dan riwayat demensia keluarga (Mulyadi, 2017). Demensia biasanya ditemukan pada mereka yang berusia

lebih dari 65 tahun (Albugami, 2018). Namun tidak menutup kemungkinan 4 terjadinya demensia onset muda (onset gejala sebelum 65 tahun). Risiko terdampak demensia akan meningkat seiring bertambahnya usia. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya prevalensi penderita demensia seiring bertambahnya usia dengan persentase 3% usia 65-74 tahun, 17% usia 75-84 tahun dan 32% usia 85 atau lebih tua (Alzheimer's Association, 2017).

Insiden demensia meningkat dengan cepat dan saat ini diperkirakan mendekati angka 46,8 atau 50 juta orang yang didiagnosis dengan demensia di dunia, dan 20,9 juta di Asia Pasifik, serta ada sekitar 10 juta kasus baru setiap tahunnya. Selain itu, lebih dari 5,5 juta orang Amerika, termasuk sekitar 5,3 juta orang berusia 65 tahun ke atas saat ini hidup dengan demensia (Alzheimer's Association, 2017). Dilihat dari data Alzheimer's Indonesia, ada sekitar 1,2 juta orang dengan demensia pada tahun 2016, yang akan meningkat menjadi 2 juta di tahun 2030 dan 4 juta orang di tahun 2050.

Tingginya prevalensi demensia pada lansia di dunia maupun Indonesia harus ditanggulangi dengan cepat dan tepat. Jika tidak diatasi dengan cepat, 5 maka dapat berdampak pada kehidupan lansia. Lansia yang demensia kemungkinan akan mengalami berbagai emosi seperti kesedihan, kehilangan, kemarahan, dan ketidakpercayaan. Selain itu lansia juga akan memiliki tingkat ketergantungan yang tinggi, dan dapat meningkatkan beban ekonomi keluarga karena membutuhkan perawatan jangka panjang,

serta dapat menurunkan kualitas hidup lansia (Greenblat dalam Missesa, 2019).

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi (Kemenkes, 2018). Aktivitas fisik diketahui dapat mengurangi risiko demensia. Selain itu, aktivitas fisik juga dianggap bisa merangsang pertumbuhan saraf yang kemungkinan dapat menghambat penurunan fungsi kognitif pada lansia. Saat melakukan aktivitas fisik, otak akan distimulasi sehingga dapat meningkatkan protein di otak yang disebut *Brain Derived Neurotrophic Factor* (BDNF).

Aktivitas fisik memainkan peran penting dalam perlindungan terhadap penurunan kognitif dan demensia melalui proses neuroplastisitas (Panza, dkk, 2018). Neuroplastisitas merupakan perubahan kemampuan otak dan sistem saraf secara struktural dan fungsional akibat input lingkungan (Said, 2017). Berdasarkan seri lanset tentang *Physical Activity, Progress and Challenges* (2016), Sallis dan rekannya melaporkan bahwa aktivitas fisik reguler hampir dapat mencegah 300.000 kasus demensia per 7 tahun di seluruh dunia jika aktif secara fisik. Namun, pada kenyataannya tingkat ketidakaktifan fisik di seluruh dunia tetap tinggi mulai dari 20% hingga 30% pada populasi lansia. Prevalensi ketidakaktifan fisik dapat dianggap tinggi di antara mereka yang berusia 60 tahun ke atas dan berkisar 31% hingga 63% di Brazil (Van Campfort, Koyanagi, Ward, 2017).

Aktivitas fisik sangat bermanfaat dalam pencegahan risiko demensia. Kapasitas aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia akan mempengaruhi kesehatan otak dan fungsi kognitif dalam peningkatan fungsi otak, meningkatkan pertumbuhan pembuluh kapiler di sekitar neuron, memberi oksigen dan gizi dari darah, serta meningkatkan kerapatan sinapsis (Nelson, 2016). Selain itu aktivitas fisik juga diketahui memainkan peran penting dalam perlindungan terhadap penurunan fungsi kognitif dan demensia melalui proses neuroplastisitas (Panza, dkk, 2018).

Kabupaten Indramayu adalah salah satu kabupaten di Jawa Barat dengan jumlah lansia sebanyak 10.365 jiwa (Badan Pusat Statistik Kabupaten Indramayu, 2022). Dinas Kesehatan Kabupaten Indramayu mencatat, pola penyakit di seluruh puskesmas dengan rentang usia 45-75 tahun didominasi oleh penyakit degeneratif dengan hipertensi menempati urutan pertama. Hal tersebut berkaitan dengan gaya hidup, kurang aktivitas fisik dan konsumsi makan yang tidak seimbang.

Hasil data yang diperoleh dari Desa Anjatan pada tahun 2022 Laki-laki sejumlah 472 Penduduk dan jumlah perempuan 621 penduduk. Jumlah lansia yang berada di Desa Anjatan berusia >50 tahun 223 penduduk, sedangkan lansia yang berumur >60 tahun sejumlah 68 jiwa. Hasil pengamatan peneliti di lapangan didapatkan sebagian lansia tidak melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga dan hanya tinggal duduk dirumah sehingga ada lansia yang mengalami demensia.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dibahas, peneliti merasa perlu mengadakan suatu penelitian yang bertujuan untuk mengurangi terjadinya demensia, dan penulis tertarik untuk mengambil judul “Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Risiko Kejadian Demensia pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Anjatan Kabupaten Indramayu”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah yang dapat diambil oleh peneliti adalah sebagai berikut :
“Bagaimanakah Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Risiko Kejadian Demensia Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Anjatan Kabupaten Indramayu”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan risiko kejadian demensia pada lansia di wilayah Kerja Desa Anjatan Kabupaten Indramayu.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik pada lansia di wilayah kerja Desa Anjatan Kabupaten Indramayu.

2. Untuk mengetahui kejadian demensia pada lansia di wilayah kerja Desa Anjatan Kabupaten Indramayu.
3. Untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan risiko kejadian demensia pada lansia di wilayah kerja Desa Anjatan Kabupaten Indramayu.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang keperawatan gerontik maupun keperawatan komunitas gerontik.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini sebagai bagian dari proses pembelajaran dalam merencanakan penulisan karya ilmiah maupun penulisan asuhan keperawatan sehingga ilmu yang didapat dapat diaplikasikan dalam penelitian serta dapat menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti.

2. Bagi Puskesmas

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam memberikan pelayanan kesehatan pada lansia dengan demensia sehingga dapat menambah serta meningkatkan mutu dan kualitas

pelayanan puskesmas khususnya pelayanan pada kelompok lansia.

3. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dan bahan informasi tentang aktivitas fisik pada lansia.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi dan kepustakaan dalam pengembangan ilmu di bidang keperawatan gerontik maupun keperawatan komunitas khususnya pada kasus demensia berdasarkan riset ataupun penelitian terbaru.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Setiawan (2016) dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Senam Otak Terhadap Tingkat Kognitif Lansia Demensia di Panti Wredha Darma Bakti Kasih Surakarta” dengan desain penelitian *Quasi experimental*. Hasil p value (0,000), sehingga H_0 ditolak yaitu ada pengaruh senam otak terhadap tingkat kognitif lansia demensia.
2. Berdasarkan hasil penelitian Izzah (2017) dengan judul —Hubungan aktivitas fisik dengan fungsi kognitif lansia pada lansia usia 60-69 tahun di Kelurahan Purwantoro Kecamatan Blimbing Kota Malang. Jenis penelitian analitik observasional dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel adalah consecutive sampling. Besar sampel

adalah 95 orang. Dilakukan uji Chi-Square untuk menentukan hubungan antar variabel. Hasil Penelitian dan Diskusi: Didapatkan skor fungsi kognitif pada lansia dengan skor 0-23 (gangguan kognitif), sebanyak 71,4% memiliki aktivitas fisik rendah dan sebanyak 28,6% memiliki aktivitas fisik sedang. Sedangkan yang memiliki skor 24-30 (tidak gangguan kognitif), sebanyak 84,1% memiliki aktivitas fisik sedang, 11,4% memiliki aktivitas fisik berat, dan 4,5% memiliki aktivitas fisik rendah. Hasil analisis dengan uji Chi-Square didapatkan nilai signifikansi 0.000 (lebih kecil dari $\alpha = 0,05$). Hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif adalah hubungan yang positif. Kesimpulan: Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif lansia. Semakin tinggi aktivitas fisik, maka akan semakin tinggi pula skor fungsi kognitifnya.

3. Amirullah. 2016. Evaluasi Keaktifan Lansia dalam Mengikuti Program Posyandu Lansia terhadap Tingkat Demensia Lansia di Posyandu Adji Yuswo Ngebel Tamantirto Kasihan Bantul. Jenis penelitian menggunakan Cross Sectional. Dengan hasil Semakin tinggi tingkat keaktifan lansia dalam mengikuti posyandu maka semakin berkurangnya resiko terjadinya demensia.