

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Meningkatnya derajat kesehatan dan kesejahteraan penduduk akan berpengaruh kepada peningkatan angka harapan hidup di Indonesia. Usia Harapan Hidup (UHH) penduduk merupakan salah satu indikator keberhasilan pencapaian pembangunan nasional terutama di bidang kesehatan. Sejak tahun 2004-2015 memperlihatkan adanya peningkatan usia harapan hidup di Indonesia dari 68,6 tahun menjadi 70,8 tahun dan proyeksi tahun 2030-2035 mencapai 72,2 tahun (Buletin dan Jendela Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2016). Hasil proyeksi penduduk tahun 2010-2035, Indonesia akan memasuki periode lanjut usia (Lansia) dimana 10% penduduk akan berusia 60 tahun ke atas di tahun 2020 (Buletin dan Jendela Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2016).

Menurut Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2015 Persentase lansia tertinggi adalah Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) yaitu sebesar 13,4% (Buletin dan Jendela Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2016). Badan Pusat Statistik prevalensi lansia pada umur > 60 tahun di Daerah Istimewa Yogyakarta pada tahun 2016 sebanyak 505.100 orang. Sedangkan pada tahun 2017 jumlah lansia meningkat menjadi 519.700 orang. Pada tahun 2020 diperkirakan akan meningkat menjadi 569.600 orang (Badan Pusat Statistik, 2015).

Data dari Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2016 jumlah lansia di Daerah Istimewa Yogyakarta di Kabupaten Sleman sebanyak 156.068 jiwa, Kabupaten Kulon Progo 79.824 jiwa, Kabupaten Bantul 133.397 jiwa, Kabupaten Gunung Kidul 140.221 jiwa, sedangkan Kota Yogyakarta yaitu 54.152 jiwa, dan diprediksi juga akan selalu meningkat setiap tahunnya.

Menurut *World Health Organisation* (WHO), lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas (Padila, 2013). Memasuki tahapan lansia, lansia akan mengalami proses menua. Proses menua merupakan proses yang terus menerus/berkelanjutan secara alamiah dan umumnya dialami oleh semua makhluk hidup. Salah satu teori yang menjelaskan tentang proses menua adalah

teori aktivitas atau kegiatan fisik (Nugroho, 2008). Lansia biasanya akan mengalami penurunan aktivitas fisik dikarenakan adanya penyakit degeneratif yang diderita oleh lansia seperti hipertensi, rheumatoid, penyakit kardiovaskular, osteoporosis dll (Baert, 2011). Dalam teori aktivitas fisik menyatakan bahwa lanjut usia yang sukses adalah mereka yang aktif dan banyak ikut serta dalam kegiatan sosial, lanjut usia akan merasa puas bila dapat melakukan aktivitas dan mempertahankan aktivitas tersebut selama mungkin sehingga hubungan antara sistem sosial dan individu agar tetap stabil sampai lanjut usia (Nugroho, 2008).

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya seperti berjalan, menari, senam, yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang serta ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani disebut olahraga (Ambardini, 2012). Dimana aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan aliran darah ke otak. Dapat membantu pembentukan sel sel otak yang baru dapat mencegah putus sambungan pada sel-sel otak (Rizky, 2011). Aktivitas dan latihan fisik dapat mempertahankan aliran darah yang optimal dan juga meningkatkan penghantaran nutrisi ke otak, hasilnya dapat meningkatkan daya ingat dan meminimalkan penurunan daya ingat yang dapat mencegah terjadinya penurunan status kognitif pada lansia (Zulkarnain, 2014).

Pada umumnya setelah orang memasuki lansia maka ia akan mengalami penurunan status kognitif. Status kognitif meliputi proses belajar, persepsi, pemahaman, pengertian, perhatian dan lain-lain sehingga menyebabkan reaksi dan perilaku lansia menjadi makin lambat (Padila, 2013). Penurunan status kognitif sering terjadi pada lansia karena perubahan morfologi dan biokimia. Sistem susunan saraf mengalami perubahan anatomi dan atrofi yang progresif pada serabut saraf lansia. Penuaan menyebabkan persepsi sensori dan respon motorik pada susunan saraf pusat dan penurunan respon proprioseptif. Perubahan pada sistem saraf dapat bermanifestasi klinis penurunan status kognitif (Maryam, 2008).

Penurunan status kognitif ini dapat berbentuk ringan, yaitu mudah lupa (*forgetfulness*) diperkirakan dikeluhkan oleh 39% lansia berusia 50-59 tahun,

meningkat menjadi lebih dari 85% pada lanjut usia lebih dari 80 tahun. Mudah lupa bisa berlanjut menjadi gangguan kognitif ringan (*Mild Cognitive Impairment*) sampai ke demensia sebagai bentuk klinis paling berat berupa kemunduran intelektual dan progresif yang mengganggu fungsi sosial, dan aktivitas harian seseorang (Asosiasi Alzheimer Indonesia, 2008).

Data dari Susenas, 2009 (Survey Sosial Ekonomi Nasional) menunjukkan bahwa lanjut usia yang melakukan kegiatan olahraga selama seminggu terakhir hanya sebesar 7,08% dan jenis olahraga yang sering dilakukan adalah jalan kaki sebesar 70,88% (Depkes RI, 2009). Penelitian yang dilakukan oleh Wreksoatmodjo (2010), hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia dengan aktivitas fisik yang buruk lebih beresiko mempunyai status kognitif yang buruk (Wreksoatmodjo, 2016).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada hari Selasa 13 Februari 2018 di Posbindu Dusun Beteng, Sleman, Yogyakarta, jumlah lansia pada tahun 2016 adalah sebanyak 102 orang dan pada tahun 2017 adalah sebanyak 130 orang. Menurut hasil wawancara dengan kader Posbindu Lansia, untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik lansia setiap minggu sekali Posbindu Lansia mengadakan senam lansia dan hanya 50% lansia yang mengikuti senam lansia. Pengukuran status kognitif dan aktivitas lansia belum pernah dilakukan di Posbindu Dusun Beteng, Sleman, Yogyakarta. Hasil pemeriksaan status kognitif pada 10 lansia menggunakan instrument *Mini Mental State Examination* (MMSE) didapatkan 5 orang memiliki status kognitif ringan dan 5 orang memiliki status kognitif sedang. Sedangkan pada aktivitas fisik yang diukur dengan menggunakan instrument *Physical Activity Scale for the Elderly* (PASE) didapatkan 6 orang termasuk dalam aktifitas fisik cukup dan 4 orang aktivitas fisik baik.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan antara aktivitas fisik dengan status kognitif pada lansia di Posbindu Dusun Beteng, Sleman, Yogyakarta”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:“Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status kognitif pada Lansia di Posbindu Dusun Beteng, Sleman, Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan status kognitif pada lansia di Posbindu Dusun Beteng, Sleman, Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui distribusi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, perilaku merokok.
- b. Mengetahui tingkat aktivitas fisik pada lansia.
- c. Mengetahui status kognitif pada lansia.
- d. Mengetahui keeratan hubungan antara aktivitas fisik dengan status kognitif pada lansia di Posbindu Dusun Beteng, Sleman, Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan Gerontik tentang hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan status kognitif pada Lansia.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi institusi pendidikan Stikes Jendral Achmad Yani Yogyakarta.

Sebagai bahan referensi bagi para pengunjung perpustakaan Stikes Jendral Achmad Yani Yogyakarta dalam menambah wawasan pengetahuan khususnya mengenai pengetahuan tentang ilmu keperawatan gerontologi dan sebagai acuan penelitian lanjutan yang berkaitan dengan hubungan antara tingkat aktivitas fisik lansia dengan status kognitif pada lanjut usia (Lansia).

b. Bagi Perawat

Dapat memberikan informasi kepada perawat untuk mengetahui manfaat aktivitas fisik terhadap kognitif lansia.

c. Bagi Lansia

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi lansia tentang manfaat aktifitas fisik bagi status kognitif.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan bukti ilmiah terhadap hubungan tingkat aktifitas lansia dengan status kognitif pada lansia sehingga dapat mengembangkan penelitian berkaitan dengan topik tersebut di Posbindu Lansia yang akan datang.

e. Bagi Posbindu

Hasil penelitian ini dapat digunakan pihak posbindu sehingga dapat dijadikan sebagai masukan dan bahan pertimbangan untuk meningkatkan dan mengembangkan kegiatan aktivitas fisik seperti senam lansia.