

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pembangunan kesehatan di Indonesia merupakan upaya mencapai kemampuan hidup sehat bagi setiap penduduk dalam mewujudkan derajat kesehatan optimal, sebagai salah satu dari tujuan pembangunan nasional. Keberhasilan pemerintah dalam pembangunan nasional, telah mewujudkan hasil diberbagai bidang yaitu adanya kemajuan ekonomi, perbaikan lingkungan hidup, kemajuan dibidang medis atau ilmu kedokteran sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan penduduk serta meningkatkan umur harapan hidup manusia, akibatnya jumlah penduduk yang berusia lanjut cenderung bertambah lebih cepat (Nugroho, 2000).

Pada tahun 2000 penduduk lanjut usia diseluruh dunia sudah mencapai 426 juta atau sekitar 6,8 % populasi. Jumlah ini akan meningkat hampir dua kali lipat pada tahun 2025, yaitu menjadi sekitar 828 juta jiwa atau sekitar 9,7 % dari total penduduk di dunia. Sedangkan struktur demografi penduduk di Indonesia selama kurun waktu atau dekade terakhir ini ditandai antara lain dengan semakin meningkatnya jumlah penduduk berusia lanjut usia. Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2004, menyimpulkan bahwa abad ke-21 bagi bangsa Indonesia merupakan abad lansia (*era of population*) karena pertumbuhan penduduk lansia di Indonesia diperkirakan lebih cepat dibandingkan negara-negara lain. Di Indonesia pada tahun 2000 diperkirakan 7,4% populasi dari jumlah penduduk Indonesia atau sekitar 15,3 juta orang akan berusia diatas 60 tahun (Notoatmojo, 2007).

Perkembangan jumlah penduduk lansia khususnya di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), saat ini terdapat 44.425 orang lansia atau hampir 9,7% dari jumlah dari keseluruhan penduduk kota Yogyakarta yaitu 457.668 orang. Angka harapan hidup di Indonesia pada tahun 2005 laki-laki 62,9 % dan perempuan 66,7 %. Sedangkan angka harapan hidup di propinsi DIY, menunjukkan angka yang tertinggi di Indonesia yaitu 66,28 % untuk laki-laki dan 70,25 % untuk perempuan (Dinas Kesehatan, 2012).

Seiring dengan meningkatnya populasi lansia, pemerintah telah merumuskan berbagai kebijakan pelayanan kesehatan usia lanjut ditujukan untuk meningkatkan kehidupan lansia demi mencapai masa tua bahagia dan berdaya guna dalam kehidupan keluarga serta masyarakat sesuai dengan keberadaannya. Masalah yang kompleks pada lansia baik dari segi fisik, mental, dan sosial berkaitan dengan kesehatan dan kesejahteraan mereka, sehingga menyebabkan kebutuhan terhadap pelayanan kesehatan meningkat. Pelayanan kesehatan yang diperlukan oleh lansia pun tidak hanya rehabilitatif dan kuratif saja melainkan secara komprehensif (terpadu) yang mencakup pelayanan preventif, promotif, rehabilitatif dan kuratif (Fallen, 2011).

Menurut Keliat (1999) *cit* Maryam, (2008), lanjut usia memiliki beberapa karakteristik diantaranya, pertama adalah orang yang berusia lebih dari 60 tahun sesuai dengan UU No 23 tahun 1992 tentang kesehatan, kedua kebutuhan dan masalah yang bervariasi dari rentang sehat sampai sakit, dari kebutuhan biopsikososial sampai spiritual, serta dari kondisi adaptif hingga kondisi maladaptive, ketiga lingkungan dan tempat tinggal yang bervariasi. Menjadi tua ditandai dengan kemunduran biologi yang terlihat sebagai gejala-gejala fisik, antara lain kulit mulai mengendur, timbul keriput, rambut beruban, gigi mulai ompong pendengaran dan penglihatan berkurang, mudah lelah, gerakan melamban.

Kemunduran lain adalah berupa orientasi terhadap waktu, ruang, tempat, serta tidak mudah menerima hal atau ide baru. Akibat berkurangnya fungsi-fungsi tubuh atau bahkan kecacatan pada lansia seperti menjadi bungkuk pendengaran sangat berkurang penglihatan kabur sehingga sering menimbulkan rasa keterasingan dilingkungan sosial. Hal itu sebaiknya dicegah dengan selalu mengajak mereka melakukan aktivitas selama lansia itu masih sanggup. Karena jika lansia merasa terasingkan maka akan semakin menolak untuk berkomunikasi dengan orang lain serta muncul perilaku regresi seperti mudah menangis, mengurung diri (Stanley dan Beare, 2007).

Seiring dengan proses penuaan karena adanya kemunduran kemampuan fisik, penglihatan dan pendengaran sehingga terkadang seorang lansia membutuhkan

alat bantu untuk mempermudah dalam melakukan berbagai aktivitas sehari-hari tersebut. Permasalahan yang sering terjadi ada lanjut usia adalah berkaitan dengan aktivitas dasar sehari-hari atau mobilisasi. Pergerakan yang memberikan kebebasan dan kemandirian bagi seseorang, yang jenisnya berubah-ubah sesuai dengan rentang kehidupan manusia. Mempertahankan kemampuan mobilisasi optimal sangat penting untuk kesehatan mental dan fisik lanjut usia (Stanley dan Beare, 2007). Menurut hasil penelitian Herlina (2010), terdapat ada pengaruh pelaksanaan senam lanjut usia terhadap kemandirian melakukan aktifitas dasar sehari-hari pada lanjut usia.

Senam otak (*brain gym*), dapat dilakukan dimana saja dengan tujuan meningkatkan aktivitas dasar sehari-hari pada lanjut usia. Secara umum, terdapat dua macam latihan yang dapat meningkatkan potensi kerja otak yakni meningkatkan kebugaran secara umum dan melakukan senam otak (*brain gym*). *Brain gym* merupakan senam otak yang dapat dilakukan oleh segala umur. Gerakan-gerakan ringan dengan permainan melalui olah tangan dan kaki dapat memberikan rangsangan atau stimulus otak. Gerakan dan stimulus itulah yang dapat meningkatkan kemampuan kognitif, menyelaraskan kemampuan beraktifitas dan berfikir pada saat yang bersamaan, meningkatkan keseimbangan, panca indera, menjaga kelenturan dan keseimbangan tubuh (Widianti & Proverawati, 2010). Menurut Elsabeth Demuth (2005), *brain gym* mampu menunjang kemampuan belajar dan bekerja dengan membuka bagian-bagian otak sebelumnya tertutup atau terhambat sehingga kegiatan belajar atau bekerja berlangsung dengan menggunakan seluruh otak (*"Whole Brain Learning"*).

Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul, merupakan panti sosial yang berada di wilayah Bantul Yogyakarta. Sesuai dengan studi pendahuluan peneliti pada tanggal 22 februari 2013 jumlah lansia di PSTW tersebut sebanyak 88 orang lansia, yang terdiri dari 75 lansia yang tidak tersubsidi dan 13 orang lansia yang bersubsidi. PSTW tersebut terdiri dari 9 wisma, dimana masing-masing wisma terdapat 1 orang pengasuh. Sesuai dengan wawancara terstruktur peneliti pada tanggal 28 Februari 2013 dan tanggal 25 April 2013, dengan petugas di panti tersebut, hampir sebagian besar lansia yang

terdapat di PSTW adalah lansia yang terlantar atau diserahkan dari pihak keluarga karena keluarga tidak mau merawat atau karena masalah ekonomi keluarga. Sedangkan yang membantu aktivitas dasar sehari-hari pada lansia tersebut adalah pramukti yang terdiri dari 12 orang, mereka membantu aktivitas dasar sehari-hari lansia pada pagi hari, membagikan susu pada siang hari, sedangkan untuk aktivitas dasar sehari-hari lainnya terkadang dibantu oleh petugas panti, atau lansia melakukannya sendiri, sedang untuk mandi lansia hanya satu hari sekali yaitu pada pagi hari, selebihnya petugas hanya memberi motivasi terhadap para lansia untuk melakukannya sendiri. Dari hasil observasi beberapa lansia masih bergantung kepada perawat atau petugas panti untuk melakukan kegiatan dan aktivitas dasar sehari-hari contohnya mencuci baju, mandi, melakukan aktivitas jalan kaki disekitar wisma, yang berakibat pada kesehatan jasmani yang makin melemah karena tidak sering digunakan untuk beraktivitas. Menurut beberapa lansia mereka berkata terkadang masih malas untuk melakukan kegiatan diluar wisma dengan alasan mengantuk dan sakit kepala.

Dari uraian diatas maka peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian tentang pengaruh *brain gym* terhadap terhadap tingkat aktivitas dasar sehari-hari lanjut usia.

B. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : "Bagaimanakah pengaruh *brain gym* terhadap tingkat aktivitas dasar sehari-hari lansia di PSTW Unit Budhi Luhur Bantul Yogyakarta" ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *brain gym* terhadap tingkat aktivitas dasar sehari-hari lansia di PSTW Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui gambaran aktivitas dasar sehari-hari lansia sebelum dilakukan *brain gym* di PSTW Unit Budhi Luhur Bantul Yogyakarta.
- b. Mengetahui gambaran aktivitas dasar sehari-hari lansia setelah dilakukan *brain gym* di PSTW Unit Budhi Luhur Bantul Yogyakarta.
- c. Mengukur pengaruh sebelum dan sesudah dilakukakan *brain gym* di PSTW Unit Budhi Luhur Bantul Yogyakarta.
- d. Mengetahui skor item kemandirian ADS lansia sebelum dan sesudah dilakukan *brain gym* di PSTW Unit Budhi Luhur Bantul Yogyakarta.

D. Manfaat penelitian

Adapun manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah untuk:

1. Perkembangan ilmu keperawatan

Bagi perkembangan ilmu keperawatan diharapkan dapat memberi sumbangan konsep dan teori, dan ilmu pengetahuan khususnya mengenai pelayanan lanjut usia, dengan implementasi *brain gym*

2. Panti Sosial Tresna Werdha

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan pada panti dalam mengelola pelaksanaan program seperti pelaksanaan *brain gym*, sebagai upaya meningkatkan kesehatan lansia dalam mencapai aktivitas sehari-hari secara optimal.

3. Bagi Lansia

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman, kesadaran dan minat lanjut usia dalam mengikuti aktivitas sehari-hari guna meningkatkan kesehatan baik fisik maupun mental. Bagi peneliti lain

4. Peneliti lain

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh peneliti lain untuk mengembangkan penelitian dalam pelayanan lansia di Panti Tresna Werdha.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang *brain gym* dan aktivitas dasar sehari-hari pada lansia pernah dilakukan, penelitian yang berhubungan dengan penelitian ini adalah:

1. Kurtanti (2009), Pengaruh senam otak pada daya ingat orang dewasa di Kecamatan Pancoran Mas, Kota Depok. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode *Quasi eksperimen*, dengan *one group pre-test pot-test design* tanpa kelompok kontrol.

Hasilnya dengan menggunakan uji statistik menggunakan *t-berpasangan* terdapat peningkatan rerata skor sebesar 7,74 (CI 95%: 3,36-11,8; $P < 0,05$). Tes daya ingat jangka pendek secara bermakna, peningkatan terbesar terjadi pada kelompok lansia (60 tahun) dibanding pada kelompok dewasa menengah ($p > 0,05$). Perbedaan dengan penelitian penulis adalah waktu, tempat, dan variabel terikat yaitu, tingkat aktivitas dasar sehari-hari. Persamaanya adalah variabel bebasnya yaitu *brain gym* (senam otak), serta menggunakan uji, serta menggunakan metode *Quasi eksperimen*.

2. Festi (2010), Pengaruh *brain gym* terhadap peningkatan fungsi kognitif lansia di Karang Werdha Peneleh Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode *Quasi eksperimen*, dengan uji analisa data menggunakan *Chi square* dan *Mc Nemar*, dengan hasil $P= 0.016$, pada uji *Mc Nemar* dan $P= 0,03$ dari hasil uji *Chi Square*, adanya pengaruh *brain gym* terhadap fungsi kognitif lansia.

Perbedaannyadengan penelitian penulis adalah waktu, tempat, analisa data dan variabel terikatnya yaitu aktivitas dasar sehari-hari. Persamaan penelitian ini ada pada variabel bebasnya yaitu *brain gym*, serta metode penelitiannya menggunakan *Quasi eksperimen*.

3. Herlina (2010), Pengaruh pelaksanaan senam lanjut usia terhadap kemandirian melakukan aktivitas dasar sehari-hari lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Kalimantan Selatan. Penelitian ini menggunakan *pre-experimental* dengan *pre test post-test design*. Dengan menggunakan uji statistik *wilcoxon*, hasil penelitian didapatkan bahwa nilai keseluruhan signifikan $p=0,000$ ($p < 0,05$), terdapat perbedaan bermakna antara kemandirian melakukan aktivitas sehari-hari pada lanjut usia pada *pre* dan *post* pelaksanaan senam lanjut usia. Jadi dapat disimpulkan ada pengaruh pelaksanaan senam lanjut usia terhadap kemandirian melakukan aktivitas dasar sehari- hari pada lanjut usia.

Perbedaan dengan penelitian penulis adalah waktu, tempat, variabel bebas, yaitu *brain gym* (senam otak), serta metode penelitian menggunakan *Quasi eksperimen*.

Persamaannya yaitu variabel terikatnya yaitu aktivitas dasar sehari-hari, serta uji statistik menggunakan uji *wilxocon*.