

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia diantaranya penurunan berbagai fungsi organ tubuh, perubahan fisik, kognitif, spiritual dan psikososial. Perubahan kognitif yang sering terjadi pada lanjut usia (>60 tahun) yaitu penurunan memori yang biasa disebut demensia. Demensia sangat umum terjadi pada usia lanjut, mempengaruhi kurang lebih 10% dari orang yang berusia >65 tahun dan 47% dari orang yang berusia >85 tahun (Abdillah & Octaviani, 2018).

World Health Organization (WHO) dan *Alzheimer's Disease International Organization* (2016) menyatakan bahwa angka kejadian demensia di dunia sebanyak 47,5 juta yang sebagian besar berada di negara Asia, sedangkan di Amerika Serikat orang yang menderita demensia sebanyak >4 juta. Jumlah total kasus baru demensia di dunia setiap tahunnya kurang lebih 7,7 juta yang berarti satu kasus demensia diperkirakan akan terus meningkat menjadi 75,6 juta pada tahun 2030 dan 5 juta pada tahun 2050 (Ramli & wulandari ladewan, 2020). Di Indonesia sendiri, angka demensia mencapai sekitar 1,2 juta pada tahun 2016 dan diperkirakan akan terus berlanjut meningkat hingga 2 juta pada tahun 2030 dan mencapai 4 juta pada tahun 2050. Di Jawa Barat jumlah penderita demensia pada tahun 2007 adalah 2.500, dan diperkirakan pada tahun 2025 penderita demensia mencapai 20.000 (Alzheimer Indonesia, 2019). Biaya perawatan pasien demensia pada tahun 2016 diperkirakan menelan biaya US \$ 818 miliar per tahun dan

diperkirakan akan meningkat menjadi US \$ 1 triliun pada 2018 dan US \$ 2 triliun pada 2030 (Alzheimer Indonesia, 2019).

Penulis menemukan dampak demensia terhadap kesejahteraan lansia, diantaranya daya ingat menurun, kemampuan reaksi kurang, kemampuan bekerja, perencanaan, perawatan diri secara mandiri, dan lain-lain (Missesa *et al.*, 2019). Secara psikologis, usia lanjut akan mengalami penurunan diantaranya yaitu memori yang sudah berkurang, sering lupa, mudah tersinggung oleh temannya sehingga rentan terjadi pertengkaran, sering sedih dan malas untuk melakukan aktivitas. Selain itu, lansia penderita demensia juga membutuhkan banyak ketergantungan yang akan menambah beban ekonomi karena membutuhkan perawatan jangka panjang (Saepah *et al.*, 2019).

Berbagai upaya perawat untuk mencegah penurunan kognitif pada pasien dengan penyakit demensia yaitu melalui terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi biasanya menggunakan obat donepezil, galantamine dan rivastigmine, ketiga obat tersebut memiliki efek samping seperti gangguan pencernaan, menurunnya berat badan, insomnia, anoreksia dan otot menjadi kaku (Primaniar, 2018). Sehingga perlu ada terapi non farmakologi yang tidak menimbulkan efek samping. Terapi non farmakologi biasanya digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup, memelihara penurunan daya ingat, dan meningkatkan kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Berbagai intervensi non farmakologi untuk menangani demensia misalnya dengan terapi *puzzle*, terapi musik, terapi stimulasi kelompok (TSK) dan *brain gym* (Yuliati *et al.*, 2018).

Terapi yang paling efektif dalam meningkatkan fungsi kognitif lansia yang mengalami demensia yaitu dalam kegiatan kreatif seperti olahraga yang dapat meningkatkan daya ingat dan proses berpikir karena dapat mengurangi retensi insulin, merangsang peradangan dan pelepasan faktor pertumbuhan zat kimia yang memberi pengaruh terhadap kesehatan sel dan pembuluh darah di otak (Hukmiah *et al.*, 2019). Senam otak (*brain gym*) yaitu rangkaian olahraga yang mudah dan merupakan terapi alternatif yang dirancang untuk meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak serta menstimulasi kedua bagian otak agar bekerja dengan baik. *Brain gym* sendiri dirancang untuk memelihara keseimbangan antara otak kiri dan kanan, latihan ringan melalui olahraga tangan dan kaki dapat menimbulkan rangsangan pada otak (Godman, 2016).

Widianti dan Proverawati (2010) menyatakan bahwa aktivitas yang menimbulkan rangsangan dapat meningkatkan keterampilan kognitif (konsentrasi, kecerdasan, tanggapan, pembelajaran, daya ingat, mempunyai solusi untuk masalah dan produktivitas), keterampilan untuk mengkoordinasikan aktivitas dan berpikir pada saat yang sama, meningkatkan keseimbangan maupun koordinasi dari pengendalian emosi dan logika, menjaga kelenturan dan keseimbangan tubuh (Surahmat & Novitalia, 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian Suhari *et al.*, (2019) yang berjudul *Brain Gym Improves Cognitive Function For Elderly With Demensia*, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa setelah dilakukan senam otak selama 1 bulan terdapat perbedaan fungsi kognitif pada kelompok intervensi, ini membuktikan senam otak berpengaruh positif terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia.

Berdasarkan penelitian lain oleh Hukmiyah *et al.*, (2019) yang berjudul Pemberian *Brain Gym Exercise* dapat Meningkatkan Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia, didapatkan hasil bahwa perbandingan nilai rata-rata selisih *post* dan *pre test* fungsi kognitif lebih besar pada kelompok intervensi yaitu 4,50 dibandingkan kelompok kontrol sebesar 2,40 sehingga pemberian *brain gym* lebih efektif terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia.

Penelitian yang dilakukan oleh Saepah *et al.*, (2019) menyatakan bahwa di panti sosial lansia sering melaksanakan kegiatan positif yang dilakukan sesuai dengan potensi, minat maupun bakat pada lanjut usia sehingga mereka mampu mengaktualisasikan kemampuan mereka dengan kegiatan yang bermanfaat. Program yang saat ini ada di panti sosial yaitu diadakannya kegiatan keagamaan seperti pengajian, adapun mengenai kegiatan senam sudah jarang dilakukan terkecuali apabila ada mahasiswa yang sedang praktek lapangan (Pranata *et al.*, 2020). Maka dari itu, penurunan fungsi kognitif perlu segera diatasi karena berperan penting untuk kesejahteraan lansia serta dalam aktivitas sehari-hari seperti pengambilan keputusan, proses berpikir dan mengingat berbagai hal (Djajasaputra & Halim, 2019).

Dari beberapa penelitian yang ada, belum ada kejelasan terkait standar operasional prosedur mengenai pemberian intervensi *brain gym*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menelaah kembali mengenai Efektivitas Senam Otak (*brain gym*) untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif pada Lansia yang Mengalami Demensia secara *literature review* dengan EBN (*Evidence Based Nursing*).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalahnya adalah “Bagaimana keefektifan dari terapi *brain gym* terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia yang mengalami demensia?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Studi literatur ini bertujuan untuk menyusun Standar Operasional Prosedur (SOP) *brain gym* dalam meningkatkan fungsi kognitif pada lansia yang mengalami demensia.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi definisi dari intervensi *brain gym*.
- b. Untuk mengidentifikasi prosedur intervensi *brain gym* terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia.
- c. Untuk mengidentifikasi lama pemberian intervensi *brain gym* dalam meningkatkan fungsi kognitif pada lansia yang mengalami demensia.
- d. Untuk mengidentifikasi karakteristik responden yang diberikan intervensi *brain gym*.
- e. Untuk mengidentifikasi alat ukur keberhasilan fungsi kognitif pada lansia setelah dilakukan terapi *brain gym*.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Manfaat hasil pencarian bukti ilmiah ini dapat memberikan referensi keilmuan mengenai tata laksana dalam mengatasi penurunan fungsi kognitif

dengan terapi senam otak (*brain gym*) pada lansia. Selain itu, hasil dari penulisan ini diharapkan menjadi bahan kajian alternatif untuk pengembangan intervensi dalam bidang kesehatan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pendidikan Keperawatan

Hasil *literature review* ini diharapkan menjadi referensi bagi ilmu keperawatan terutama untuk mata kuliah keperawatan komunitas maupun keperawatan gerontik dalam upaya memperbaiki fungsi kognitif pada lansia.

b. Bagi Institusi Panti Sosial Lansia

Hasil *literature review* ini dapat dijadikan pedoman atau dasar dalam pengembangan intervensi asuhan keperawatan untuk mengatasi penurunan fungsi kognitif pada lansia.

E. Sistematika Penulisan

Dalam pembahasan proposal ini yang berjudul “Efektivitas Senam Otak (*Brain Gym*) untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif pada Lansia yang Mengalami Demensia” penulis membagi dalam lima bab, yaitu:

BAB I. PENDAHULUAN

Bab ini membahas tentang latar belakang penelitian mengenai efektivitas senam otak (*brain gym*) untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia yang mengalami demensia, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II. METODE

Pada bab ini dipaparkan bagaimana melakukan pencarian bukti klinis melalui tahapan dalam *evidence based nursing* (EBN). Adapun tahapan dalam EBN meliputi pencarian pasien atau PICO (*population, intervention, comparison, outcome*) dan mencari literatur melalui media *online* dengan menyebutkan sumbernya.

BAB III. HASIL

Pada bab ini berisi pemaparan berbagai hasil dari analisis jurnal dengan menuliskan langkah-langkah membuat EBN. Adapun langkah dalam membuat EBN yaitu dengan menilai artikel penelitian berupa intervensi yang kemudian dituangkan melalui pendekatan VIA (*Validity, Importancy dan Applicability*).

BAB IV. PEMBAHASAN

Pada bab ini berisi simpulan dari hasil analisis jurnal dengan pendekatan VIA sampai dengan pengambilan keputusan klinis. Selain itu, pada bab ini akan dijelaskan mengenai prosedur terapi senam otak (*brain gym*).

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini berisi pemaparan secara singkat hasil dari penulisan *Evidence Based Nursing* (EBN) serta menguraikan rekomendasi bagi pihak-pihak terkait.