

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Persentase penduduk lansia di Indonesia angkanya terus meningkat, angka ini berbanding terbalik dengan persentase penduduk balita yang cenderung mengalami penurunan. Struktur penduduk Indonesia yang mulai berada pada *ageing population* ditandai dengan persentase penduduk lansia dari tahun 2020 yang diperkirakan akan mencapai lebih dari 10 persen. Bahkan dari hasil proyeksi BPS tersebut, pada tahun 2045 lansia Indonesia diperkirakan hampir mencapai seperlima dari seluruh penduduk Indonesia. (BPS,2020).

Penduduk lansia di Jawa Timur berada pada peringkat ke tiga (13,38%) tingkat Nasional, sedangkan penduduk lansia di Kabupaten Sumenep pada tahun 2020 meningkat 14,44%. (BPS, 2020)

Peningkatan jumlah populasi lansia secara tidak langsung akan membawa tantangan dalam bidang kesehatan, yaitu bagaimana cara untuk mempertahankan kualitas hidup serta status kesehatan dari para lansia. Dengan kata lain para lansia harus dalam keadaan sehat, mandiri, aktif dan produktif.

Permasalahan yang dihadapi lanjut usia sebagai proses penuaan manusia merupakan suatu proses dan alamiah. Beberapa masalah dan gangguan yang sering muncul atau terjadi pada lansia adalah menurunnya fungsi kognitif dan mulai merasa nyeri persendian. Gejala ringan adalah mudah lupa dan jika parah akan menyebabkan kepikunan, sering kali dianggap sebagai masalah biasa dan merupakan hal yang wajar

terjadi pada mereka yang berusia lanjut. Padahal, menurunnya kemampuan kognitif yang ditandai dengan banyak lupa merupakan salah satu gejala kepikunan.

Aktivitas fisik diduga dapat menstimulasi pertumbuhan saraf yang kemungkinan dapat menghambat penurunan fungsi kognitif pada lansia (Muzamil, Afriwardi & Martini, 2014). Menurut Kirk-Sanchez & McGough (2013) saat melakukan aktivitas fisik, otak akan distimulasi sehingga dapat meningkatkan protein di otak yang disebut Brain Derived Neutrophic Factor (BDNF). Protein BDNF ini berperan penting menjaga sel saraf tetap bugar dan sehat. Jika kadar BDNF rendah maka akan me-nyebabkan penyakit kepikunan. Pada umumnya, fungsi kognitif dipengaruhi oleh beberapa factor seperti: merokok, konsumsi alkohol, depresi, kurangnya dukungan sosial, gangguan fungsi fisik, dan kurangnya aktivitas fisik, berhubungan dengan penurunan fungsi kognitif.

Saat menua, terdapat penurunan fungsi pada lansia, termasuk fungsi kognitifnya. Dimensi kognitif yang dapat mengalami penurunan fungsi saat menua adalah kecepatan serta ketepatan dari proses berpikir yang berkaitan dengan penggunaan panca indera, atensi, memori motorik serta visual, fungsi pembedaan, perbandingan, dan kategorisasi (Santrock, 2011). Setiap lansia akan mengalami sebuah proses yang alami yaitu proses menua yang merupakan suatu proses perubahan seorang dewasa sehat menjadi seorang yang frail (lemah) dengan terjadinya perubahan fungsi fisiologis dan psikologis pada lansia (Sudoyo, 2009).

Aktifitas fisik dapat menghambat atau memperlambat kemunduran fungsi alat tubuh yang disebabkan bertambahnya umur (Azizah, 2011). Frekuensi dan latihan fisik yang dilakukan pada usia 60-75 dapat menurunkan resiko terjadinya gangguan kognitif. Level aktivitas fisik yang tinggi dan dilakukan secara rutin dan terus menerus

mempunyai hubungan dengan tingginya fungsi kognitif dan penurunan fungsi kognitif. Manfaat aktivitas fisik akan tampak nyata dimana akan kelihatan 3 tahun lebih muda dari usianya dan 20% dapat menurunkan resiko gangguan fungsi kognitif (Maulini, 2011).

Penyakit yang sering dialami lansia juga adalah penyakit persendian atau osteoarthritis. Osteoarthritis (OA) sebagai salah satu penyakit degeneratif yang sering dialami oleh lansia. Semakin bertambahnya lansia yang mengalami osteoarthritis maka semakin dibutuhkannya pengetahuan tentang manajemen pasien tentang bagaimana menilai secara sistematis struktur sendi lutut, asimtomatik dan simtomatik yang paling umum pada osteoarthritis. Osteoarthritis (OA) paling banyak ditemukan pada lansia dan kemungkinan besar akan mengalami nyeri dan kecacatan parah sehingga menyebabkan penggantian sendi total (Gersing et al, 2016).

Salah satu upaya untuk mengurangi nyeri pada persendian adalah dengan terapi non farmakologis dengan senam lansia. Senam lansia sedang digencarkan pemerintah untuk menjaga kondisi kesehatan dan fleksibilitas tubuh lansia. (Tamsuri, 2003: dalam Rahman, 2013) mendefinisikan nyeri sebagai suatu keadaan yang mempengaruhi seseorang dan ekstensinya diketahui bila seseorang pernah mengalaminya. Kondisi ini dipengaruhi oleh bagaimana individu tersebut berespon terhadap nyeri, yang secara langsung berkaitan dengan kecemasan individu tentang nyeri yang dialaminya. Nyeri sendi adalah suatu peradangan sendi yang ditandai dengan pembengkakan sendi, warna kemerahan, panas, nyeri dan terjadinya gangguan gerak. Pada keadaan ini lansia sangat terganggu, apabila lebih dari satu sendi yang terserang (Santoso, 2009: dalam Suharjono,dkk, 2013)

Terapi non farmakologis adalah terapi yang tidak menggunakan obat-obatan. Terapi non farmakologis tersebut meliputi relaksasi, olah raga, pijat, doa, hypnotherapy, dan lain-lain (Potter & Perry, 2010). Penanganan nyeri dilakukan secara farmakologi dan non-farmakologi dengan tujuan untuk mengobati nyeri dengan cara menghilangkan gejala yang muncul. Pasien masih merasa nyeri dan tidak mampu beradaptasi dengan nyeri yang dirasakan apabila efek dari analgetik hilang sehingga dibutuhkan terapi non-farmakologis (Sujatmiko, 2013).

Dalam penelitian Ayu dan Warsito (2012), hasil penelitian menunjukkan senam lansia ini efektif mengatasi nyeri lutut pada lansia. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi dan Prawesti (2013) yang disimpulkan bahwa senam lansia dapat menurunkan keluhan nyeri sendi pada lansia. Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya, seperti berjalan-jalan, melakukan pekerjaan rumah, berkebun, menari, mengasuh cucu, bersepeda dan juga senam.

Senam lansia adalah olahraga ringan dan mudah dilakukan, tidak memberatkan yang diterapkan pada lansia. Aktivitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh. Jadi senam lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia yang dilakukan dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan tersebut.

Berdasarkan data laporan dari penanggung jawab program lansia di Puskesmas Giligenting diketahui jumlah penyakit terbanyak pada lansia yaitu osteoarthritis dan peringkat kedua yaitu hipertensi dan yang ketiga adalah penyakit saluran cerna.

Khususnya Desa Aenganyar wilayah kerja Puskesmas Giligenting cukup banyak yang mengalami gangguan fungsi kognitif misal sering lupa untuk hadir ke posyandu lansia, lupa membawa kartu berobat atau identitas diri, bahkan terkadang lupa kepada petugas yang melayaninya setiap bulan. Hal ini dipengaruhi juga karena sebagian besar para lansia di desa tersebut banyak yang di tinggal anaknya merantau ke luar kota karena urusan pekerjaan, sehingga bentuk dukungan keluarga terhadap kesehatan para lansia di kampung halaman kurang diperhatikan. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian senam lansia terhadap fungsi kognitif dan skala nyeri osteoarthritis di wilayah kerja Puskesmas Giligenting Kabupaten Sumenep.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada pengaruh senam lansia terhadap Fungsi Kognitif ?
2. Apakah ada pengaruh senam lansia terhadap skala nyeri Osteoarthritis ?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam lansia terhadap Fungsi Kognitif dan skala nyeri Osteoarthritis

2. Tujuan Khusus dari penelitian

- a. Mengidentifikasi fungsi kognitif sebelum dan sesudah senam lansia
- b. Menganalisis pengaruh senam lansia terhadap fungsi kognitif
- c. Mengidentifikasi skala nyeri osteoarthritis sebelum dan sesudah senam lansia
- d. Menganalisis pengaruh senam lansia terhadap nyeri osteoarthritis



- e. Menganalisis perbedaan senam lansia dan tidak senam lansia terhadap fungsi kognitif
- f. Menganalisis perbedaan senam lansia dan tidak senam lansia terhadap skala nyeri Osteoarthritis

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan metode baru dalam upaya mengetahui fungsi kognitif dan nyeri osteoarthritis melalui beberapa cara non farmakologi seperti senam lansia.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam melaksanakan program kegiatan di Puskesmas sebagai upaya dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat di wilayah kerjanya



E. Keaslian Penelitian

Nama	Judul Penelitian	Variabel Penelitian	Desain Penelitian	Teknik Sampling	Analisis Data dan Uji Statistik
Mersiliya Sauliyusta, dan Etty Rekawati (2016)	Aktivitas Fisik Memengaruhi Fungsi Kognitif Lansia	• Variabel independen : Aktifitas Fisik • Variabel dependen : Fungsi kognitif lansia	cross sectional dengan metode cluster sampling	jumlah sampel sebanyak 104 responden lansia dengan metode cluster sampling	Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan fungsi kognitif lansia ($p=0,000$; $\alpha=0,05$). Perawat diharapkan dapat mencegah penurunan fungsi kognitif dengan cara meningkatkan aktivitas fisik lansia berupa latihan fisik. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan studi mengenai intensitas, durasi, frekuensi, dan jenis latihan fisik yang paling baik untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia.
Ryan Rahmanda Putra (2016)	Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Nyeri Persendian Pada Posyandu Lansia Karang Werdha Kedurus Surabaya	• Variabel independen : Senam bugar lansia • Variabel dependen : Nyeri persendian pada lanjut usia	Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan jenis eksperimental dan design one group pre-test dan post test design	Sampel 15 orang pemilihan dengan teknik <i>purposive sampling</i> .	Hasil perhitungan data pre-test mempunyai rata-rata 4,00 dan post-test 2,67, standart deviasi pre-test 2,507 dan post-test 1,633. Hasil perhitungan nyeri persendian sebelum dan sesudah diberi latihan senam bugar lansia diperoleh nilai t hitung sebesar 6,325. Jika hasil nilai dari t hitung > nilai t tabel maka, penelitian tersebut dinyatakan ada pengaruh. Hasil nilai dari t hitung 6,325 > t tabel 1,76131 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penurunan

					nyeri persendian pada lansia di Posyandu Lansia Karang Werdha Kedurus Surabaya
Maruli Taufandas, Elsy Maria Rosa, dan Moh.Afandi (2018)	Pengaruh Range Of Motion Untuk Menurunkan Nyeri Sendi Pada lansia Dengan Osteoarthritis di Wilayah Puskesmas Godean I Sleman Yogyakarta	• Variabel independen : Range of Motion • Variabel dependen : Osteoarthritis	study intervensi berupa penelitian kuantitatif dengan rancangan quasi eksperiment design, pretest-posttest control group design	Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling	Setelah melakukan latihan range of motion selama 4 minggu, didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh range of Motion terhadap skala nyeri sendi pada lansia dengan osteoarthritis dengan p value 0,000 ($\alpha < 0,05$). Range of motion berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat skala nyeri sendi pada lansia dengan osteoarthritis
Yustika Nur Ichsanna (2017)	Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kebugaran Lanjut Usia di Posyandu Lanjut Usia Tegalsari dan Posyandu Lanjut Usia Lodalang Siswodipuran Boyolali	• Variabel independen : Senam Lansia • Variabel dependen : Kebugaran Lanjut Usia	Quasi eksperimen, dengan desain penelitian "Pretest-Posttest With Control Group Desain	Teknik Purposive Sampling, Sampel penelitian sebanyak 20 lansia posyandu lansia tegalsari sebagai kelompok perlakuan dan 10 lansia dari posyandu lansia lodalang sebagai kelompok kontrol	Alat analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan Mann Whitney. Hasil penelitian pada kelompok perlakuan rata-rata pre test kebugaran sebesar 23.23 dan post test sebesar 25.84. Hasil uji Wilcoxon diperoleh p = 0,000. pre test kebugaran kelompok kontrol sebesar 22.84 dan post test sebesar 23.64. hasil uji Wilcoxon diperoleh p = 0,285. Hasil uji beda pengaruh senam lansia terhadap kebugaran diperoleh p = 0,044. Kesimpulan ada pengaruh senam lansia terhadap kebugaran lansia pada kelompok perlakuan. Tidak ada perbedaan kebugaran pada kelompok kontrol. Ada pengaruh senam lansia

					terhadap kebugaran lansia di posyandu lansia Tegalsari dan posyandu lansia Lodalang Siswodipuran Boyolali
Giswena Lavika Lestari (2019)	Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia	• Variabel independen : Aktifitas Fisik • Variabel dependen : Fungsi Kognitif Pada Lansia	Penelitian kuantitatif dengan desain analitik korelasi	Teknik pengambilan sampel dengan cara sample random, sampel berjumlah 37 responden. Variable independen adalah aktifitas fisik dan variable dependen fungsi kognitif	Hasil penelitian didapatkan bahwa setengah responden aktifitas kurang mengalami fungsi kognitif sejumlah 15 (40%). Hampir setengah responden aktifitas fisik baik fungsi kognitif baik sejumlah 7 (18,8%) dan sebagian kecil aktifitas fisik cukup mengalami fungsi kognitif cukup sejumlah 6 (16,2). Kesimpulan dari penelitian ini didapatkan hasil uji spearman rank test $p = 0,000$ ($\alpha < 0,05$) yang berarti ada hubungan aktifitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia di Dusun Kenongorejo Desa Kenongorejo Kecamatan Pilangkenceng Kabupaten Madiun.

