

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap manusia mengalami perkembangan dan perubahan mulai dari masa bayi, anak-anak, remaja, dewasa, tua, dan masa terakhir adalah lansia dari setiap tahapan melalui beberapa proses. Masa akhir disebut lansia (lanjut usia) dimana mengalami perubahan fisik yang nampak dari lansia antara lain rambut mulai putih, kulit kering, gigi keropos, dan masih banyak perubahan fisik yang terlihat, serta kemampuan berpikir maupun bertindakpun menjadi terbatas. Proses menua adalah proses alamiah kehidupan yang terjadi mulai dari awal seseorang hidup, dan memiliki beberapa fase (Ditte Ayu Suntara et al., 2021)

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Lansia merupakan istilah bagi seseorang yang telah memasuki periode dewasa akhir atau usia tua. Periode ini merupakan periode penutup bagi rentang kehidupan seseorang, dimana terjadi kemunduran fisik dan psikologi secara bertahap (Anggraini, 2021).

Seiring meningkatnya populasi lansia, penyakit akibat proses degeneratif semakin meningkat. Otak merupakan organ yang kompleks, pusat pengaturan sistem tubuh dan fungsi kognitif, serta salah satu yang paling rentan terhadap proses degeneratif. Gangguan kesehatan pada usia lanjut seringkali disebabkan oleh gangguan fungsi organ dan sistem imun, sehingga terjadi peningkatan faktor resiko terhadap penyakit, salah satunya adalah penurunan pada fungsi kognitif. Penurunan fungsi kognitif dapat mempengaruhi individu dan lingkungan sekitar, termasuk keluarga. Yang ditimbulkan dari penurunan fungsi kognitif ini adalah lansia akan mengalami penurunan rasa percaya diri dan kemandirian dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, lansia juga mengalami penurunan daya ingat atau konsentrasi, kesulitan mempelajari hal-hal baru, kesulitan dalam mengambil keputusan, dan terjadi kemunduran orientasi waktu, ruang, dan tempat. Hal ini dapat memberikan dampak buruk pada kualitas hidup lanjut usia (Rahmawati R, 2020)

Fungsi kognitif merupakan proses mental untuk memperoleh pengetahuan atau kecerdasan, yang meliputi cara berpikir, ingatan, pemahaman, serta perencanaan dan pelaksanaan. Fungsi kognitif terdapat beberapa komponen, meliputi kesadaran, pemikiran, dan penilaian serta memori dan bahasa. Namun fungsi kognitif mulai menurun seiring bertambahnya usia seseorang (Wijoyo, 2020).

Menurut WHO di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 ini diperkirakan jumlah lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. (WHO, 2020). Indonesia merupakan salah satu negara dengan struktur penduduk menua. Jumlah penduduk lansia di Indonesia lebih dari 7% dari total penduduk. Jumlah lansia usia 60 tahun ke atas di Indonesia sebesar 10,8 persen atau sekitar 29,3 juta orang. Jumlah tersebut diproyeksikan akan berlipat ganda menjadi 1,5 miliar pada tahun 2050. (WHO, 2022). Jawa Timur (12,52%) merupakan tiga provinsi dengan jumlah penduduk lansia terbesar. Angka tersebut naik 1,27% poin dibandingkan dengan tahun sebelumnya yang sebesar 10,48% dan untuk provinsi Jawa Timur 15,57%. Untuk Kabupaten Tulungagung sendiri data lansia berada pada persentase 15,94% pada tahun 2020, dan 15,44% pada tahun 2019, 14,96% pada tahun 2018. (Badan Pusat Statistik, 2023). Terdapat peningkatan yang bermakna pada prevalensi demensia dengan semakin meningkatnya umur. Diperkirakan 5% dari populasi berusia diatas 65 tahun, dan 20- 40% dari populasi berusia diatas 85 tahun menderita demensia. Lanjut usia paling tua (old) yang paling beresiko mengalami demensia (WHO 2019). (Gasril, 2022)

Terapi senam yoga chair merupakan terapi holistic yang menggabungkan postur tubuh (asanas), teknik pernafasan (pranayamas), dan meditasi. Gerakan-gerakan yoga juga dapat memperlancar sirkulasi darah dan meningkatkan perubahan kognitif karena di dalam gerakan senam yoga chair terdapat teknik meditasi dimana teknik ini membuat pikiran lebih tenang, damai, dan rileks dapat mempengaruhi peningkatan fungsi kognitif, latihan meditasi yoga dapat

menenangkan pikiran, pemahan sehingga hal tersebut dapat meningkatkan perubahan kognitif (Lestari, et.al., (2018)

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 19 Februari 2024, Panti Sosial Tresna Werdha Tulungagung merupakan salah satu asrama cabang yang terletak di Kabupaten Tulungagung Provinsi Jawa Timur. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara didapatkan hasil Observasi dan wawancara dengan Koordinator Panti, koordinator mengatakan bahwa jumlah keseluruhan lansia yang berada ditempat tersebut berjumlah 80 lansia. Koordinator mengatakan ada berbagai kriteria lansia yaitu 60 lansia mandiri, 10 lansia ketergantungan sedang, 10 lansia total care. Dan Koordinator mengatakan bahwa setiap tahunnya lansia ditempat tersebut bertambah.

Dari uraian di atas yang telah dijelaskan, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul ” Efektifitas Yoga *Chair* Terhadap Fungsi Kognitif Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Blitar Asrama Tulungagung”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan sebelumnya dalam latar belakang masalah, maka yang menjadi rumusan masalah adalah sebagai berikut, Apakah ada Efektifitas Yoga *Chair* Terhadap Fungsi Kognitif Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Blitar Asrama Tulungagung?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk Mengetahui Efektifitas Yoga *Chair* Terhadap Fungsi Kognitif Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Blitar Asrama Tulungagung

2. Tujuan Khusus

Tujuan dari penelitian yang dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Blitar di Asrama Tulungagung :

- a. Mengidentifikasi fungsi kognitif lansia sebelum dilakukan yoga *chair* di Panti Sosial Tresna Werdha Blitar Asrama Tulungagung.

- b. Mengidentifikasi fungsi kognitif lansia setelah dilakukan yoga *chair* di Panti Sosial Tresna Werdha Blitar Asrama Tulungagung.
- c. Menganalisa efektifitas yoga *chair* terhadap fungsi kognitif lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Blitar Asrama Tulungagung.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan dan menjadi bahan acuan bagi penulis dan pembaca untuk memperoleh informasi dan pengalaman berharga dalam mengaplikasikan ilmu, serta melatih penulis untuk melakukan kegiatan penelitian sebagai proses belajar. Diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi pengembangan riset keperawatan dalam menentukan kebijaksanaan dalam perencanaan program, dan dapat digunakan sebagai dasar untuk penyempurnaan penelitian untuk selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat diambil manfaatnya oleh semua pihak, khususnya :

a. Bagi Remaja

Memberikan informasi tentang gangguan fungsi kognitif , sehingga remaja dapat melakukan upaya pencegahan gangguan fungsi kognitif dan mengurangi gangguan fungsi kognitif pada lansia.

b. Bagi Lahan Peneliti

Memberikan informasi bagi instansi terkait khususnya Panti Sosial Tresna Werdha mengenai gangguan fungsi kognitif pada lansia, apa penyebab kejadian gangguan fungsi kognitif pada lansia sehingga dapat dijadikan pengambilan kebijakan dan penanggulangan penyakit ini.

c. Bagi peneliti lain

Dengan adanya penelitian ini diharapkan bisa menjadi data dasar untuk menyusun rancangan program penelitian selanjutnya tentang senam yoga *chair* bisa juga dikolaborasikan dengan terapi

yang lainya.

E. Keaslian Penelitian

Hasil dari penelitian ini, dapat dijadikan informasi sebagai tambahan pengetahuan untuk masyarakat agar dapat mengatasi kualitas hidup bagi lansia. Sebagai bahan pustaka dalam rangka menambah informasi dan sebagai tambahan materi bagi mahasiswa khususnya mahasiswa keperawatan, dan sebagai bentuk pengabdian mahasiswa dalam bentuk penelitian . Diharapkan dapat menjadi bahan masukan dan pertimbangan yang bermanfaat, serta menambah wawasan bagi lansia agar bisa menjaga aktivitas fisiknya tetap terjaga.:



Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti, Tahun	Judul	Nama Jurnal	Variabel		Metode Penelitian	Desain Sampling	Hasil
				Independen (X)	Dependen (Y)			
	Ratna Juwita, Lukman Nulhakim, Edi Purwanto, 2023 Link: https://ejournal.itka.ac.id/index.php/saintekes/article/view/79/79	Pengaruh Senam Yoga Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Salimbatu Kecamatan Tanjung Palas Tengah	SAINTEKES : JURNAL SAINS, TEKNOLOGI DAN KESEHATAN	Senam Yoga	Peningkatan Fungsi Kognitif	Metode penelitian ini menggunakan metode kuasy eksperiment dengan rancangan two group <i>pre test-post test</i> design	Pemeriksaan kognitif dilakukan dengan instrumen MMSE	Diperoleh 10 responden terdapat 10 responden fungsi kognitif lansia sama pretest maupun posttest. Diperoleh dari hasil uji Wilcoxon nilai- $p=1,000$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti tidak terdapat perubahan fungsi kognitif lansia pada kelompok kontrol yang tidak diberikan senam yoga di Posyandu Lansia Desa Salimbatu Kecamatan Tanjung Palas Tengah Bulungan.

	Rita Hadi dkk (2019)	GARDENING THERAPY: ALTERNATIF TINDAKAN DALAM MENCEGAH PROGRESIVITAS DEMENSIA PADA LANSIA DI PANTI WREDA	JURNAL PENGABDIAN DAN PEMBERDAYAAN MASYARAKAT	Gardening Therapy:	Mencegah Progresivitas demensia	Penelitian dengan rancangan cross sectional	Hasilnya menunjukkan bahwa 14 lansia dengan penurunan status kognitif mengalami kenaikan score short portable Mental State Examination(SPMS Q)	penelitian ini menggunakan variabel aktivitas fisik dan demensia pada lansia untuk menguji apakah aktivitas fisik bisa menurunkan demensia pada lansia
--	-----------------------------	---	---	--------------------	---------------------------------	---	--	--