

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia atau lansia didefinisikan sebagai suatu kondisi penurunan, kelemahan, meningkatnya kerentanan terhadap berbagai penyakit dan perubahan lingkungan, hilangnya mobilitas serta perubahan fisiologis yang terkait dengan usia. Menurut Undang-undang RI Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia, yang disebut lansia ialah seseorang yang berusia lebih dari 60 tahun (Idris & Afni, 2023 Dalam(Meryska et al., 2024)). Tahap terakhir dari perjalanan pertumbuhan dan perkembangan manusia adalah masa lanjut usia (lansia), di mana terjadi perubahan signifikan baik secara biologis maupun fungsi tubuh. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998, lanjut usia didefinisikan sebagai individu yang telah memasuki usia lebih dari enam puluh tahun.(Ningrum et al., 2023).

WHO memperkirakan bahwa minimal 12% dari populasi dunia terdiri dari lansia dan jumlah individu berusia di atas 60 tahun diprediksi akan meningkat dari 900 juta menjadi 2 miliar (22%) pada tahun 2050 (Girsang et al., 2022 Dalam (Noor & Merijanti, 2023)). Indonesia saat ini sedang memasuki fase ageing population, yaitu proporsi penduduk lanjut usia (lansia) semakin meningkat. Berdasarkan Sensus Penduduk Indonesia pada 2023, hampir 12 persen atau sekitar 29 juta penduduk Indonesia masuk kategori lansia. Menurut Wakil Menteri Kesehatan Republik Indonesia Prof. dr. Dante Saksono Harbuwono, jumlah lansia di Indonesia akan terus meningkat hingga 2045. Diperkirakan, Indonesia akan memiliki 20 persen atau sekitar 50 juta jiwa lansia.(Kementrian kesehatan republik indonesia, 2024).

Berdasarkan data yang dikumpulkan BPS pada Maret 2022, provinsi Jawa Tengah dengan 14,47 persen dalam periode terakhir. Pada tahun 2015.(Girsang et al., 2022 Dalam(Noor & Merijanti, 2023)). Data demografi menunjukkan bahwa jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Kabupaten Klaten mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2021, jumlah lansia tercatat sebanyak 191.036 jiwa atau sekitar 15,07 persen dari total populasi Kabupaten Klaten. Angka tersebut mengalami kenaikan pada tahun 2022, di mana jumlah lansia mencapai 199.719 jiwa atau setara dengan 15,65 persen dari keseluruhan penduduk. Tren peningkatan ini berlanjut pada tahun 2023, dengan penambahan sebanyak 2.872 jiwa sehingga total lansia mencapai 202.591 jiwa atau sekitar 15,77 persen dari total populasi Kabupaten Klaten.(Klaten, 2023).

Fase lansia ini merupakan proses alami yang disertai berbagai perubahan fisik maupun perilaku yang dapat diperkirakan sesuai dengan tahapan usia kronologis individu. Sejalan dengan bertambahnya usia, terjadi proses penuaan yang bersifat degeneratif dan berdampak pada berbagai aspek, tidak hanya fisik tetapi juga fungsi kognitif, emosional, sosial, serta seksual. Perubahan fisik yang umum dialami mencakup gangguan pada sistem sensorik, muskuloskeletal, kardiovaskular, pernapasan, pencernaan dan metabolisme, perkemihan, sistem saraf, serta reproduksi. Khusus pada sistem saraf, penuaan ditandai dengan perubahan anatomi berupa atrofi progresif pada serabut saraf yang dapat menyebabkan penurunan koordinasi gerak dan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari. Selain itu, penuaan juga menurunkan persepsi sensorik dan respons motorik akibat perubahan pada susunan saraf pusat, yang selanjutnya berpengaruh terhadap penurunan fungsi kognitif pada lansia.(Pragholapati et al., 2021)

Penurunan fungsi kognitif merupakan kondisi yang umum dialami oleh individu lanjut usia dan dianggap sebagai bagian dari proses penuaan yang normal. Seiring bertambahnya usia, tubuh mengalami berbagai perubahan fisiologis, termasuk pada struktur dan fungsi otak. Salah satu perubahan yang sering terjadi adalah penyusutan volume otak akibat perubahan anatomi serta terjadinya gangguan pada proses biokimia yang memengaruhi sistem saraf pusat. Perubahan tersebut dapat mengakibatkan penurunan kemampuan otak dalam memproses informasi, mengingat, dan melakukan fungsi eksekutif lainnya. Mengingat otak memiliki peran penting sebagai pusat pengaturan seluruh aktivitas tubuh sekaligus pusat proses kognitif, maka kerentanan otak terhadap proses degeneratif yang terjadi pada lansia menjadi faktor utama yang memicu terjadinya penurunan fungsi kognitif. Proses degeneratif ini tidak hanya berdampak pada kemampuan berpikir dan mengingat, tetapi juga dapat memengaruhi kualitas hidup lansia secara keseluruhan, termasuk kemampuan mereka untuk beraktivitas sehari-hari dan mempertahankan kemandirian.(Agustana et al., 2023).

Salah satu faktor penting yang berperan dalam memengaruhi fungsi kognitif pada lansia adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik diketahui mampu memberikan stimulasi terhadap sistem saraf, yang secara tidak langsung dapat memperlambat proses penurunan fungsi kognitif akibat penuaan. Ketika seseorang melakukan aktivitas fisik, gerakan tubuh yang dilakukan dapat merangsang koordinasi berbagai bagian otak, sehingga membantu menjaga integritas jaringan saraf. Selain itu, aktivitas fisik juga berperan dalam meningkatkan dan mempertahankan aliran darah ke otak, yang membawa oksigen serta nutrisi penting yang dibutuhkan untuk mendukung fungsi otak secara optimal. Dengan

adanya suplai darah dan nutrisi yang memadai, aktivitas fisik tidak hanya dapat membantu menjaga kesehatan kognitif lansia, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup mereka melalui perbaikan fungsi berpikir, memori, serta konsentrasi.(Agustana et al., 2023).

Terdapat beberapa hambatan yang dapat mengurangi partisipasi seseorang dalam melakukan aktivitas fisik, meliputi faktor pribadi, sosial, dan lingkungan. Faktor pribadi mencakup kurang tidur, stres, nyeri, rasa jenuh, serta keterbatasan finansial. Faktor lingkungan meliputi keamanan lokasi, keterbatasan fasilitas untuk berolahraga, dan kondisi cuaca. Sementara itu, faktor sosial seperti dukungan keluarga maupun adanya perilaku perundungan juga berperan dalam menghambat aktivitas fisik. Pada kelompok tertentu, seperti lansia atau individu dengan kondisi kesehatan khusus, hambatan bisa berasal dari penyakit kronis, usia lanjut, maupun status berat badan (Tiara Bunga Mayang Permata et al., 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan di kabupaten Klaten tidak ditemukan data urutan tingkat aktivitas fisik dan fungsi kognitif lansia secara tertulis. Namun setelah beberapa kali dilakukan studi pendahuluan yang dilakukan di posyandu ILP Talang Kidul, Talang, Bayat, Klaten terdapat 7 posyandu di desa talang. Di posyandu ILP lansia Talang Kidul di dapati 61 lansia dan dari hasil wawancara pada 8 lansia ditemukan data bahwa 50% lansia tidak bekerja dan penurunan aktivitas fisik dan setelah saya lakukan observasi dan wawancara lebih lanjut pada lansia talang kidul sudah lupa dengan hari, tanggal dan tidak bisa menyebutkan kembali 3 benda yang telah disebutkan oleh peneliti, dan itu menunjukkan penurunan fungsi kognitif yang jadi masalah dalam penelitian ini. Dari hasil studi pendahuluan tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Lansia Di Posyandu ILP (Integrasi Layanan Primer) Lansia Talang Kidul, Talang, Bayat, Klaten”.

B. Rumusan Masalah

Jumlah lansia yang terus meningkat seiring dengan bertambahnya angka harapan hidup membawa konsekuensi pada meningkatnya masalah kesehatan, salah satunya penurunan fungsi kognitif. Kondisi ini berpotensi berkembang menjadi demensia yang menimbulkan beban signifikan bagi masyarakat. Karena belum tersedia terapi yang dapat menyembuhkan secara tuntas, upaya pencegahan lebih diarahkan pada intervensi non-farmakologis, salah satunya melalui aktivitas fisik. Aktivitas fisik diyakini mampu

menjaga kesehatan tubuh sekaligus mempertahankan fungsi kognitif lansia, meliputi kemampuan berpikir, mengingat, dan fungsi otak lainnya. Namun, hingga kini belum terdapat data yang menggambarkan secara jelas tingkat aktivitas fisik dan kondisi fungsi kognitif lansia di Posyandu Lansia Talang Kidul. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan fungsi kognitif lansia, sehingga dapat menjadi dasar dalam pengembangan intervensi kesehatan dan peningkatan kualitas layanan posyandu.

Berdasarkan latar belakang diatas maka permasalahan dapat dirumuskan: Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif lansia di Posyandu ILP (Integrasi Layanan Primer) Lansia Talang Kidul, Talang, Bayat, Klaten?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif lansia di Posyandu ILP Talang Kidul.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden (usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, status perkawinan, tinggal bersama)
- b. Mengetahui aktivitas fisik pada lansia di Posyandu ILP Talang Kidul.
- c. Mengetahui fungsi kognitif pada lansia di Posyandu ILP Talang Kidul.
- d. Menganalisis hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia di posyandu ILP Talang Kidul.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi tambahan bagi institusi pendidikan, khususnya program studi s1 ilmu keperawatan, mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif lansia. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan ajar serta rujukan dalam pengembangan kurikulum dan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan keperawatan gerontik maupun keperawatan komunitas.

2. Bagi Instansi Terkait (Posyandu Lansia/ILP)

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam penyusunan program kerja posyandu lansia, khususnya dalam merancang kegiatan aktivitas fisik yang terstruktur guna mempertahankan dan meningkatkan fungsi kognitif lansia. Penelitian ini juga diharapkan dapat membantu posyandu lansia dalam mengevaluasi program kesehatan

yang sudah berjalan dan memperkuat upaya promotif serta preventif di bidang kesehatan lansia.

3. Bagi Lansia

Penelitian ini memberikan manfaat berupa informasi dan pemahaman mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik secara teratur untuk mempertahankan fungsi kognitif. Dengan adanya penelitian ini, lansia diharapkan termotivasi untuk lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan fisik yang sesuai dengan kondisi lansia sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

4. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya keluarga, mengenai pentingnya mendukung lansia dalam melakukan aktivitas fisik menciptakan lingkungan yang ramah lansia dan mendorong terbentuknya partisipasi aktif dalam menjaga kesehatan lansia di lingkungan sekitar.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan data dasar untuk melakukan penelitian lanjutan yang berkaitan dengan aktivitas fisik dan fungsi kognitif pada lanjut usia. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu peneliti selanjutnya dalam mengembangkan variabel lain yang berhubungan, seperti faktor psikologis, dukungan sosial, atau status kesehatan lansia, serta memperluas lokasi dan jumlah sampel agar hasil penelitian lebih komprehensif dan dapat digeneralisasikan.

E. Keaslian Penelitian

Table 1.1 Keaslian Penelitian

Peneliti dan Tahun	Fokus Penelitian	Hasil Utama	Keterbatasan	Kesimpulan	Perbedaan dengan Penelitian Saya
(Maulina & Ulfa, 2022)	Hubungan intensitas aktivitas fisik sehari-hari dengan fungsi kognitif lansia.	Terdapat hubungan positif yang signifikan antara intensitas aktivitas fisik dan fungsi kognitif ($p=0,001$).	Ukuran sampel relatif kecil ($n=54$) dan lokasi penelitian yang spesifik (Medan). Pendekatan korelasional tidak dapat membuktikan kausalitas.	Penelitian menemukan terdapat hubungan positif yang signifikan antara aktivitas fisik dan fungsi kognitif lansia. Ini berarti semakin tinggi intensitas aktivitas fisik, fungsi kognitif juga akan semakin baik.	Penelitian saya memiliki judul yang lebih umum, tidak hanya terbatas pada intensitas, dan menggunakan teknik pengambilan sampel yang berbeda.
(Alfarisi et	Hubungan	Terdapat	Penelitian tidak	Terdapat hubungan	Penelitian ini

al., 2022)	Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif pada Lansia	hubungan signifikan antara kualitas tidur dan fungsi kognitif ($p=0,002$). Terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan fungsi kognitif ($p=0,016$).	mengukur waktu istirahat aktual dan hanya berdasarkan pengakuan subjek. Tidak menyelidiki faktor lain yang memengaruhi gangguan tidur (psikologis, finansial) atau fungsi kognitif (asupan gizi).	yang signifikan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia di lokasi penelitian tersebut. Penelitian menunjukkan bahwa lansia dengan kualitas tidur baik dan tingkat aktivitas fisik yang memadai cenderung memiliki fungsi kognitif yang lebih baik.	berfokus pada fungsi kognitif sebagai variabel dependen, sementara penelitian saya akan berfokus pada variabel dependen yang berbeda, yaitu keseimbangan. Selain itu, penelitian ini menggunakan populasi terbatas di panti jompo, yang mungkin tidak representatif, sedangkan penelitian saya dapat menargetkan populasi lansia yang tinggal di komunitas. Secara metodologis, penelitian saya dapat mengadopsi desain yang berbeda (misalnya, <i>longitudinal</i> atau <i>intervensi</i>) untuk membuktikan hubungan sebab-akibat yang lebih kuat, bukan hanya asosiasi.
(Syah & Febriyeni Utami, 2021)	Pengaruh aktivitas fisik dan kognitif terhadap keseimbangan lansia.	Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan keseimbangan ($p=0,033$) dan antara kognitif dengan keseimbangan ($p=0,014$).	Dokumen penelitian tidak secara spesifik mencantumkan keterbatasan yang dihadapi.	Peneliti menemukan adanya hubungan yang signifikan antara kognitif dengan keseimbangan lansia.	Penelitian ini tidak menyertakan variabel Kualitas Tidur. Penelitian saya akan mengintegrasikan variabel ini ke dalam kerangka kerja, yang secara eksplisit menguji hipotesis bahwa kualitas tidur mungkin memiliki hubungan langsung atau tidak langsung dengan keseimbangan pada lansia. Ini mengisi kesenjangan konseptual yang

					signifikan dalam literatur yang ada. Selain itu, penelitian saya dapat menargetkan populasi yang berbeda atau menggunakan metodologi yang lebih maju untuk memperkuat bukti kausalitas.
(Agustana et al., 2023)	Kajian literatur: pengaruh aktivitas fisik berbasis olahraga terstruktur terhadap fungsi kognitif.	Aktivitas fisik (latihan terstruktur) meningkatkan fungsi kognitif.	Hanya meninjau studi eksperimental berbasis olahraga dan secara eksplisit mengakui kurangnya kajian tentang manfaat aktivitas fisik sehari-hari.	Hasil dari kajian literatur yang telah dilakukan menunjukkan bahwa beberapa aktivitas fisik yang dilakukan pada lansia yang teratur tersebut dapat memberikan pengaruh terhadap fungsi kognitif karena dapat menstimulasi produksi protein pada otak yang mampu mempertahankan dan melindungi fungsi kognitif.	Penelitian saya adalah studi primer empiris, bukan kajian literatur. Saya akan mengisi kesenjangan yang mereka identifikasi dengan memberikan data baru tentang hubungan antara aktivitas fisik sehari-hari dan fungsi kognitif secara umum.
