

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Jumlah lanjut usia (lansia) di Indonesia setiap tahunnya mengalami peningkatan. Berdasarkan data proyeksi penduduk, diperkirakan tahun 2015, terdapat 21,68 juta jiwa penduduk lansia atau sekitar 8,49% dari populasi penduduk, hal ini menunjukkan bahwa Indonesia termasuk negara yang akan memasuki era penduduk menua (*ageing population*) karena jumlah penduduknya yang berusia 60 tahun ke atas melebihi angka 7%. Diprediksi jumlah penduduk lansia pada tahun 2030 sebesar 40,95 juta jiwa dan jumlah tersebut akan terus meningkat pada tahun 2035 sebesar 48,19 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2015).

Seiring meningkatnya lansia di Indonesia, akan menimbulkan berbagai masalah kesehatan yaitu salah satunya adalah demensia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2013) mengemukakan terdapat 1 juta populasi penderita demensia, yang jumlah itu diperkirakan akan meningkat drastis menjadi dua kali lipat pada tahun 2030 dan menjadi 4 juta populasi pada tahun 2050. Bukannya menurun, penderita demensia di Indonesia semakin meningkat setiap tahunnya.

Demensia merupakan suatu istilah yang menggambarkan gangguan fungsi kognitif pada seseorang yang bersifat progresif, serta dapat mengganggu kinerja dan aktivitas kehidupan sehari-hari (Atun, 2010).

Kejadian demensia memiliki keterkaitan yang erat dengan lanjut usia, karena adanya proses menua yang terjadi secara alamiah dan merupakan fenomena yang tidak dapat dihindarkan (Uliyah *et al.*, 2009).

Pada dasarnya, fungsi kognitif akan mengalami penurunan secara normal seiring dengan bertambahnya usia seseorang. Selain itu, ada faktor risiko yang dapat memengaruhi penurunan fungsi kognitif yaitu keturunan dari keluarga, tingkat pendidikan, cedera otak, tidak melakukan aktivitas fisik, dan penyakit kronik seperti parkinson, jantung, stroke serta diabetes (The U.S Departement of Health and Human Services, 2011).

Sebenarnya, penurunan fungsi kognitif dapat dihambat dengan melakukan tindakan preventif, salah satu tindakan preventif yang dapat dilakukan lansia yaitu dengan memperbanyak aktivitas fisik (Blondell *et al.*, 2014).

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang bekerja pada otot dan memerlukan energi lebih banyak daripada saat beristirahat, seperti berjalan, menari, berenang, yoga, dan berkebun (National Institutes of Health, 2016).

Lansia yang melakukan aktivitas fisik dapat mengurangi risiko menderita demensia dengan signifikan. Beberapa jenis aktivitas fisik termasuk latihan ketahanan dan berjalan, dapat meningkatkan fungsi kognitif pada lansia, termasuk mereka yang telah didiagnosis dengan gangguan kognitif ringan (Alzheimer's Association International Conference, 2016).

Beberapa studi menyarankan lansia untuk mengadopsi aktivitas fisik dan olahraga sebagai bagian dari gaya hidup mereka agar mengurangi dampak negatif pada tubuh dan pikiran (Bherer *et al.*, 2013).

Al-Qur'an menjelaskan kejadian demensia, yaitu pada ayat berikut ini:

وَاللَّهُ خَلَقَكُمْ ثُمَّ يَتَوَفَّاكُمْ وَمِنْكُمْ مَنْ يُرَدُّ إِلَىٰ أَرْدَلِ الْعُمْرِ لِكَيْ لَا يَعْلَمَ
بَعْدَ عِلْمٍ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ قَدِيرٌ ٧٠

Artinya : Dan Allah telah menciptakan kamu, kemudian mewafatkanmu, di antara kamu ada yang dikembalikan kepada usia tua renta (pikun), sehingga dia tidak mengetahui lagi sesuatu yang pernah diketahuinya. Sungguh, Allah Maha Mengetahui, Maha Kuasa. (Q.S. An-Nahl ayat 70)

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan di atas, permasalahan yang muncul dari rencana penelitian ini adalah: “Apakah aktivitas fisik mempunyai hubungan terhadap tingkat demensia pada lansia?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai peneliti dalam penelitian ini adalah menganalisis hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat demensia pada lansia.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

1. Peneliti

Menambah wawasan peneliti mengenai kejadian demensia pada lanjut usia baik bagi yang aktif melakukan aktivitas fisik maupun yang tidak.

2. Masyarakat

Penelitian ini mampu memberikan informasi yang bermanfaat tentang hubungan aktivitas fisik dengan tingkat demensia pada lansia.

3. Pengembangan Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian dapat meningkatkan dan mengembangkan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kesehatan, serta dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian lebih lanjut mengenai hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat demensia pada lansia.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini dilakukan berdasarkan dari berbagai sumber. Semuanya diringkas pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian	Variabel	Jenis Penelitian	Perbedaan	Hasil
1	Evaluasi Keaktifan Lansia dalam Mengikuti Program Posyandu Lansia terhadap Tingkat Demensia Lansia di Posyandu Adji Yuswo Ngebel Tamantirto Kasihan Bantul (Amirullah, 2012)	Keaktifan lansia dalam mengikuti Tingkat demensia	<i>Cross Sectional</i>	Tempat dan variabel	Semakin tinggi tingkat keaktifan lansia dalam mengikuti posyandu maka semakin berkurangnya resiko terjadinya demensia.

No	Judul Penelitian	Variabel	Jenis Penelitian	Perbedaan	Hasil
2	Pengaruh Senam Otak Terhadap Tingkat Kognitif Lansia Demensia di Panti Wredha Darma Bakti Kasih Surakarta (Setiawan, 2014)	Senam otak, tingkat kognitif lansia, demensia	<i>Quasi experimental</i>	Metode, tempat dan variabel	p value (0,000), sehingga H_0 ditolak yaitu ada pengaruh senam otak terhadap tingkat kognitif lansia demensia.
2	Perbedaan karakteristik Lanjut Usia yang Tinggal di Keluarga dengan yang Tinggal di Panti di Jakarta Barat (Riyanto, 2013)	Karakteristik lansia di keluarga, karakteristik lansia di panti	<i>Cross Sectional</i>	Tempat dan variabel	Aktivitas kognitif lansia yang tinggal di panti kurang jika dibandingkan dengan lansia yang tinggal di keluarga.