

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

World Health Organization (WHO) mengatakan bahwa lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Selain itu, Peraturan Presiden Republik Indonesia No. 88 Tahun 2021 tentang Strategi Nasional Kelanjutusiaan, yang dimaksud dengan lansia adalah seseorang yang sudah mencapai usia 60 tahun keatas (Peraturan Presiden RI, 2021). Fenomena yang terjadi pada lansia adalah fase kehidupan tingkat akhir yang tidak dapat dihindari dan harus dilalui oleh semua individu (Sholekah et al., 2022).

Populasi lansia di dunia meningkat dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar pada tahun 2022, dan pada tahun 2030 sebanyak 1 dari 6 orang akan berusia 60 tahun atau lebih. Pada tahun 2050 akan berlipat ganda sebanyak 2,1 miliar. Antara tahun 2015 sampai 2050 populasi lansia di dunia akan meningkat hampir dua kali lipat dari 12% menjadi 22%. Pada tahun 2050, dua pertiga populasi lansia di dunia akan terdapat di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2022).

Sejak tahun 2021, Indonesia memasuki struktur penduduk tua (*ageing population*), dimana persentase penduduk lanjut usia sudah mencapai lebih dari 10%. Persentase ini meningkat setidaknya 3% selama lebih dari sepuluh tahun

(2010-2021) sehingga menjadi 10,82%. Pada tahun 2022 terdapat delapan provinsi yang memiliki struktur penduduk tua dimana penduduk lansianya sudah mencapai 10%. Sumatera Barat berada pada urutan ke 6 dengan jumlah lansia terbanyak di Indonesia yaitu 10,79%. Pada tahun 2021 jumlah lansia di Sumatera Barat sebanyak 603 ribu orang meningkat di tahun 2022 sebanyak 629 ribu orang (BPS, 2022). Menurut data dari Dinas Kesehatan Kota Padang, pada tahun 2023 terdapat 75.800 lansia di Kota Padang,

Proses menua mengakibatkan terjadinya banyak perubahan pada lansia. Perubahan itu meliputi perubahan fisik, psikologis, psikososial, dan spiritual. Pada perubahan fisik lansia mengalami perubahan sistem saraf yaitu hubungan persarafan cepat menurun, berat otak menurun 10% sampai 20%, kurang sensitif terhadap sentuhan, lambat dalam respon dan waktu untuk berpikir, sehingga lansia berisiko mengalami demensia (Nasrullah, 2016).

Demensia adalah keadaan ketika seseorang mengalami penurunan daya ingat dan daya pikir yang secara nyata mengganggu aktivitas kehidupan sehari-hari (Untari, 2018). Tanda dan gejala demensia biasanya tidak disadari oleh penderita dan keluarganya karena proses dimulainya penurunan fungsi kognitif ini dimulai secara perlahan. Terjadi penurunan dalam ingatan, kemampuan untuk mengingat waktu, mengenali orang, tempat dan benda. Gejala awal biasanya adalah kemunduran fungsi kognitif ringan, kemunduran dalam mempelajari hal-

hal baru, ingatan terhadap peristiwa jangka pendek menurun, dan kesulitan menemukan kata-kata yang tepat (Sopyanti et al., 2019).

Demensia dapat menyebabkan perubahan cara berpikir dan berinteraksi dengan orang lain. Seringkali, memori jangka pendek, pikiran, kemampuan berkomunikasi dan kemampuan motorik terpengaruh. Demensia pada lansia akan memberi dampak pada kemunduran kapasitas intelektual, gangguan emosi, gangguan kognitif dan gangguan psikomotor, dan akan mempengaruhi pekerjaan, aktivitas sosial serta hubungan dengan orang lain (Sopyanti et al., 2019). Selain itu, dampak bagi keluarga dan pengasuh lansia dengan demensia yaitu dapat menjadi stressor karena adanya tekanan secara fisik, emosional, dan keuangan dalam merawat lansia demensia (Pramana & Harahap, 2020).

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa saat ini lebih dari 55 juta orang menderita demensia di seluruh dunia. Setiap tahunnya terdapat hampir 10 juta kasus baru. Demensia saat ini menduduki peringkat ketujuh penyebab kematian dan salah satu penyebab utama kecacatan dan ketergantungan pada lansia secara global (WHO, 2023). Berdasarkan World Alzheimer Report pada tahun 2015, angka kejadian kasus baru demensia tertinggi berada di benua Asia sekitar 4,9 juta (49%) diikuti dengan Eropa sekitar 2,5 juta (25%), Amerika Serikat 1,7 juta (18%) dan Afrika sekitar 0,8 juta (8%) (Prince et al., 2015).

Angka kejadian demensia di Asia Tenggara meningkat dari tahun 2010 sebanyak 2,48 juta menjadi 5,3 juta pada tahun 2030 (Ong et al., 2015). Di

Indonesia, terkait kondisi lansia dengan gangguan fungsi kognitif terdapat 121 juta dengan persentase 5,8% laki-laki dan 9,5% perempuan (Wulandari et al., 2023). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang pada bulan Januari sampai bulan September tahun 2023 terdapat lansia dengan gangguan kognitif sebanyak 663 orang. Puskesmas tertinggi dengan gangguan kognitif terdapat di puskesmas Rawang sebanyak 207 orang.

Demensia dapat terjadi karena beberapa faktor risiko yaitu usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, riwayat penyakit (hipertensi, diabetes mellitus), riwayat demensia keluarga, dan aktivitas fisik. Seseorang yang banyak beraktivitas fisik termasuk berolahraga cenderung memiliki memori yang lebih tinggi dari pada yang jarang beraktivitas, misalnya kegiatan yang harus melibatkan fungsi kognitif seperti berjalan kaki, senam, dan mengerjakan pekerjaan rumah tangga dapat membantu tubuh mencegah penurunan daya kerja otak pada lansia (Mulyadi et al., 2017). Orang yang tidak banyak bergerak berisiko lebih tinggi mengalami demensia (Yan et al., 2020). Lansia yang mengalami demensia dapat mengambil tindakan untuk mempertahankan kualitas hidup dan meningkatkan kesejahteraan dengan melakukan aktivitas fisik yang dapat merangsang otak (WHO, 2023).

Aktivitas fisik adalah setiap pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh aktivitas otot-otot skelet yang mengakibatkan pengeluaran energi (Ekasari et al., 2018). Bergerak berfungsi menyiapkan otak untuk belajar secara optimal, dengan

bergerak aliran darah ke otak menjadi lebih tinggi sehingga suplai nutrisi lebih baik. Otak membutuhkan nutrisi terutama oksigen dan glukosa. Glukosa bagi otak merupakan bahan bakar utama agar otak dapat bekerja secara optimal. Glukosa digunakan saat setiap kali seseorang berpikir. Kurangnya suplai oksigen ke otak dapat menimbulkan disorientasi, bingung, kelelahan, gangguan konsentrasi, dan masalah daya ingat (Afconneri et al., 2024). Melakukan aktivitas fisik dapat menstimulasi otak, sehingga lansia yang berolahraga secara teratur dapat menghasilkan peningkatan protein di otak yang disebut *Brain Derived Neurotrophic Factor* (BDNF). Protein *Brain Derived Neurotrophic Factor* (BDNF) sangat penting untuk menjaga sel saraf tetap sehat dan bugar, kadar protein BDNF yang rendah dapat menyebabkan risiko demensia. Seseorang yang banyak beraktivitas fisik seperti berolahraga cenderung memiliki memori yang lebih tinggi dari pada yang jarang beraktivitas (Situmorang, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ariestyra pada tahun 2022, terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada lansia di Panti Sosial Yayasan Srikandi Bandar Surabaya Lampung Tengah tahun 2021 ($p\text{-value} = 0.027$; $CC = 70,414$) yang didapatkan lansia yang melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga dapat memperbaiki daya ingat, menenangkan pikiran, mengurangi kecemasan, dan depresi. Selain itu, olahraga juga dapat membantu otak berfungsi menjadi lebih baik secara intelektual, hal ini tentunya dapat memperlambat risiko demensia pada lansia (Ariestyra et al., 2022). Menurut

penelitian yang dilakukan oleh Lee pada tahun 2018, lansia yang berpartisipasi dalam sejumlah besar aktivitas fisik mengalami penurunan 22% dalam semua penyebab risiko demensia dibandingkan lansia yang tidak berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Selain itu, lansia yang tidak berpartisipasi dalam aktivitas fisik memiliki 1,51 kali risiko demensia dengan berbagai penyebab dibandingkan lansia yang aktif dalam aktivitas fisik (Lee, 2018).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Feter et al., 2021) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat mengurangi risiko penyebab demensia pada lansia, penelitian tersebut menganalisis data dari 8.270 peserta yang diklasifikasikan sebagai aktivitas fisik tidak aktif, rendah, dan sedang/tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 7,8% peserta didiagnosis menderita demensia karena semua penyebab. Risiko semua penyebab demensia meningkat sebesar 6,1% seiring bertambahnya usia. Peserta yang melakukan aktivitas fisik dengan intensitas rendah dan sedang/tinggi memiliki penurunan risiko semua penyebab demensia. Orang berusia 80 tahun atau lebih yang melakukan aktivitas fisik sedang hingga berat memiliki risiko lebih rendah terkena demensia dibandingkan orang dewasa berusia 50 hingga 69 tahun yang tidak aktif.

Pada penelitian ini, peneliti melakukan penelitian di wilayah kerja Puskesmas Rawang Kota Padang. Puskesmas Rawang adalah salah satu puskesmas yang terletak di Kecamatan Padang Selatan. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2023, didapatkan bahwa Puskesmas Rawang

memiliki jumlah penduduk lansia sebanyak 2.348 orang, dengan jumlah lansia laki-laki 1.116 orang dan lansia perempuan 1.232 orang. Lansia yang mengalami gangguan kognitif di Kota Padang pada bulan Januari-September tahun 2023 sebanyak 663 orang, dimana angka tertinggi gangguan kognitif terdapat di Puskesmas Rawang sebanyak 207 orang.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 9 Desember 2023, dari hasil wawancara terpimpin terhadap 10 orang lansia dengan menggunakan kuesioner PASE (*Physical Activities Scale For The Elderly*) dan MMSE (*Mini Mental State Examination*) di wilayah kerja Puskesmas Rawang Kota Padang. Berdasarkan hasil wawancara menggunakan kuesioner PASE didapatkan data 4 orang lansia jarang berjalan-jalan diluar rumah, 5 orang lansia tidak pernah mengikuti senam, 6 orang lansia kadang-kadang mencuci piring, 4 orang lansia jarang menyapu dan memasak. Pada saat wawancara peneliti juga menanyakan alasan bagi beberapa lansia yang jarang melakukan aktivitas fisik, adapun alasan utama sebagian besar lansianya yaitu karena larangan oleh keluarga untuk beraktivitas supaya lansia tidak kelelahan dan sakit, lansia hanya diminta untuk beristirahat saja. Kemudian hasil wawancara menggunakan kuesioner MMSE diketahui bahwa 5 lansia mengalami gangguan orientasi, 6 lansia mengalami gangguan perhatian dan kalkulasi, dan 4 lansia mengalami gangguan bahasa.

Berdasarkan fenomena diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Risiko Demensia Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Padang”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan risiko demensia pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Rawang Kota Padang ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian yaitu untuk mengidentifikasi hubungan antara aktivitas fisik dengan risiko demensia pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Rawang Kota Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi distribusi frekuensi karakteristik responden di wilayah kerja Puskesmas Rawang Kota Padang.
- b. Untuk mengidentifikasi nilai rerata aktivitas fisik pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Rawang Kota Padang.
- c. Untuk mengidentifikasi nilai rerata risiko demensia pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Rawang Kota Padang.

- d. Untuk mengidentifikasi hubungan, arah dan kekuatan hubungan aktivitas fisik dengan risiko demensia pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Rawang Kota Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Profesi Keperawatan

Peneliti berharap penelitian ini sebagai tambahan pengetahuan di bidang keperawatan, sehingga perawat mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan risiko demensia pada lansia.

2. Bagi Intansi Pelayanan Kesehatan

Peneliti berharap penelitian ini dapat menjadi masukan untuk pemerintah dan pelayanan kesehatan khususnya di wilayah kerja Peskesmas Rawang Kota Padang, untuk memberikan pelayanan kesehatan bagi lansia agar dapat meningkatkan aktivitas fisik sehingga menurunkan risiko demensia pada lansia.

3. Bagi Keluarga atau Masyarakat

Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan edukasi kesehatan bagi keluarga atau masyarakat kepada lansia dalam mewaspadai masalah aktivitas fisik dengan risiko demensia pada lansia.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berharap penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai hubungan aktivitas fisik dengan risiko demensia pada lansia.

