

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004 lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (Kemenkes RI, 2017). *World Health Organization* mendefinisikan lansia sebagai kelompok penduduk dengan usia 60 tahun atau lebih. Menurut Ekasari (2016), lansia atau lanjut usia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah mencapai tahapan akhir dari masa kehidupannya. Tahap kehidupan yang dimulai dari proses kelahiran hingga masa perkembangan pada era globalisasi mendorong manusia agar bisa bertahan dan melewati tantangan hidup untuk mencapai umur yang panjang.

Populasi penduduk dunia saat ini berada di era *ageing population* dimana jumlah penduduk yang berusia diatas 60 tahun lebih dari 7% dari total penduduk (Kemenkes, 2017). Menurut Prospek Populasi Dunia 2019, pada tahun 2050 diperkirakan 1 dari 6 orang di dunia akan memiliki usia diatas 65 tahun yang naik dari tahun 2019 yaitu 1 dari 11 orang. Diketahui hampir setiap Negara di dunia mengalami pertumbuhan ukuran dan proporsi lansia dalam populasi mereka. Pada tahun 2019 terdapat 703 juta orang berusia 65 tahun atau lebih di dunia. Pada tahun 2050 jumlah lansia diproyeksikan menjadi dua kali lipat yaitu sebanyak 1,5 miliar. Secara global populasi yang berusia 65 tahun atau lebih terus berkembang dari 6% pada tahun 1990 menjadi 9% di

tahun 2019. Dan ini akan terus meningkat hingga 16% pada tahun 2050 (Bank, 2019).

Persentase lansia meningkat dua kali lipat (1971-2020) dari 4,46 (13,41) menjadi 9,92% (26,82 juta orang) di Indonesia. Berdasarkan data yang didapatkan dari Badan Pusat Statistik 2020 ditemukan bahwa lansia muda (60-69 tahun) lebih mendominasi di Indonesia dengan besaran 64,92%, selanjutnya lansia madya (70-79 tahun) sebanyak 27,23%, dan lansia tua (80 tahun ke atas) dengan besaran 8,49%. Pada tahun 2020 terdapat enam provinsi yang memiliki struktur penduduk tua di mana penduduk lansianya sudah mencapai 10%. Sumatera Barat merupakan satu dari enam provinsi yang memiliki struktur penduduk tua dengan besaran 10,07% (BPS, 2020). Berdasarkan profil dinas kesehatan kota Padang 2019 edisi 2020 penduduk lansia di kota Padang berjumlah 68.509 orang.

Meningkatnya penuaan penduduk membawa tantangan tersendiri dalam bidang sosial, kesehatan, dan ekonomi. Salah satu tantangan yang timbul yaitu masalah kesehatan dan perawatan bagi penduduk berusia lanjut. Pertambahan usia pada lansia cenderung diiringi dengan menurunnya kapasitas intrinsik dan kapabilitas fungsional tubuh yang berdampak pada kesehatan lansia sehingga kasus morbiditas semakin banyak ditemukan pada lansia. Hampir separuh lansia di Indonesia mengalami keluhan kesehatan, baik fisik maupun psikis (48,14%) (BPS, 2020). Lebih dari 20% lansia menderita kelainan psikis dan neurologik yang menyebabkan terbatasnya aktivitas sehari-

hari. Adapun kelainan neuropsikiatrik yang sering terjadi adalah demensia dan depresi (WHO, 2017).

Demensia merupakan penurunan kemampuan otak terutama dalam hal kognitif dan memori secara bertahap yang sering terjadi pada kelompok lanjut usia diatas 60 tahun dan mengganggu aktivitas sehari-hari (Marisza, 2017). Pada umumnya masyarakat menganggap demensia sebagai hal yang wajar karena proses penuaan pada lansia. Namun demensia bukanlah bagian penuaan yang normal. Demensia terjadi sebagai akibat dari kerusakan sel-sel otak di mana sistem saraf tidak lagi membawa informasi ke dalam otak sehingga membuat kemunduran pada daya ingat, keterampilan secara progresif, gangguan emosi, dan perubahan perilaku harian (Pieter, 2011).

Berdasarkan penelitian Albugami, *et al*, (2018), gejala demensia bisa berupa perubahan kognitif dan perubahan perilaku. Gejala yang paling umum adalah gangguan memori, kebingungan, dan perubahan kepribadian. Jika lansia mengalami gejala-gejala seperti ini maka perlu penanganan lebih lanjut agar demensia ini tidak semakin berat. Adapun penanganan yang bisa dilakukan lansia dan keluarga adalah dengan mengetahui dan mengurangi faktor risiko dari demensia.

Beberapa faktor risiko yang berkaitan dengan demensia adalah usia, aktivitas fisik, aktivitas kognitif, jenis kelamin, tingkat pendidikan, riwayat penyakit (hipertensi, diabetes melitus), dan riwayat demensia keluarga (Mulyadi, 2017). Demensia biasanya ditemukan pada mereka yang berusia lebih dari 65 tahun (Albugami, 2018). Namun tidak menutup kemungkinan

terjadinya demensia onset muda (onset gejala sebelum 65 tahun). Risiko terdampak demensia akan meningkat seiring bertambahnya usia. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya prevalensi penderita demensia seiring bertambahnya usia dengan persentase 3% usia 65-74 tahun, 17% usia 75-84 tahun dan 32% usia 85 atau lebih tua (Alzheimer's Association, 2017).

Insiden demensia meningkat dengan cepat dan saat ini diperkirakan mendekati angka 46,8 atau 50 juta orang yang didiagnosis dengan demensia di dunia, dan 20,9 juta di Asia Pasifik, serta ada sekitar 10 juta kasus baru setiap tahunnya. Selain itu, lebih dari 5,5 juta orang Amerika, termasuk sekitar 5,3 juta orang berusia 65 tahun ke atas saat ini hidup dengan demensia (Alzheimer's Association, 2017). Dilihat dari data Alzheimer's Indonesia, ada sekitar 1,2 juta orang dengan demensia pada tahun 2016, yang akan meningkat menjadi 2 juta di tahun 2030 dan 4 juta orang di tahun 2050.

Data prevalensi jumlah lansia yang menderita demensia belum ada di Sumatera Barat. Namun diperkirakan akan ditemukan kasus demensia yang banyak dikarenakan semakin meningkatnya populasi lansia. Selain itu, penelitian mengenai penurunan fungsi kognitif pada lansia sebagai faktor yang berkaitan dengan demensia sudah dilakukan oleh Deharnita di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Kabupaten Padang Pariaman pada tahun 2016 didapatkan bahwa 26,7% responden (lansia) di Panti PSTW memiliki tingkat fungsi kognitif yang terganggu atau berisiko demensia (Deharnita, 2016).

Tingginya prevalensi demensia pada lansia di dunia maupun Indonesia harus ditanggulangi dengan cepat dan tepat. Jika tidak diatasi dengan cepat,

maka dapat berdampak pada kehidupan lansia. Lansia yang demensia kemungkinan akan mengalami berbagai emosi seperti kesedihan, kehilangan, kemarahan, dan ketidakpercayaan. Selain itu lansia juga akan memiliki tingkat ketergantungan yang tinggi, dan dapat meningkatkan beban ekonomi keluarga karena membutuhkan perawatan jangka panjang, serta dapat menurunkan kualitas hidup lansia (Greenblat dalam Missesa, 2019). Aspek yang paling mengkhawatirkan dari peningkatan kasus demensia adalah belum adanya obat atau terapi baru yang efektif untuk mengobatinya. Namun, beberapa faktor gaya hidup seperti aktivitas fisik (PA) dapat menurunkan risiko demensia (Gregory, Parker, Thompson, 2012).

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi (Kemenkes, 2018). Aktivitas fisik diketahui dapat mengurangi risiko demensia. Selain itu, aktivitas fisik juga dianggap bisa merangsang pertumbuhan saraf yang kemungkinan dapat menghambat penurunan fungsi kognitif pada lansia. Saat melakukan aktivitas fisik, otak akan distimulasi sehingga dapat meningkatkan protein di otak yang disebut *Brain Derived Neutrophic Factor* (BDNF).

Aktivitas fisik yang bermanfaat untuk lansia harus memenuhi kriteria FITT (Frekuensi, Intensitas, *Time*, dan Tipe). Frekuensi menyatakan seberapa sering lansia melakukan aktivitas fisik yang dihitung dalam hitungan hari-minggu. Intensitas menyatakan seberapa keras aktivitas dilakukan. *Time*

menyatakan durasi atau lamanya aktivitas fisik dilakukan. Tipe atau jenis mengarah kepada jenis aktivitas fisik yang dilakukan (Dewi, 2014).

World Health Organization merekomendasikan aktivitas fisik untuk usia 18-64 tahun berupa aktivitas sedang minimal 75 menit selama seminggu seperti bersepeda, mencuci motor, berenang, aktivitas aerobik, berkebun, dan bermain bola. Kemudian melakukan aktivitas aerobik minimal 10 menit dan maksimal 300 menit per minggu serta melakukan kegiatan yang melibatkan kekuatan otot dengan frekuensi dua kali setiap minggu. Selain itu, juga terdapat beberapa rekomendasi aktivitas fisik untuk lansia dengan usia 65 tahun atau lebih seperti melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang 150 menit per minggu, melakukan aktivitas aerobik minimal 10 menit dan maksimal 300 menit dengan intensitas tinggi. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin akan berpengaruh terhadap skor fungsi kognitif yang menjadi tolak ukur demensia. Lansia yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang kurang akan mengalami penurunan skor fungsi kognitif khususnya fungsi memori dan bahasa (Muzamil, 2014).

Aktivitas fisik memainkan peran penting dalam perlindungan terhadap penurunan kognitif dan demensia melalui proses neuroplastisitas (Panza, Taylor, MacDonald, 2018). Neuroplastisitas merupakan perubahan kemampuan otak dan sistem saraf secara struktural dan fungsional akibat input lingkungan (Said, 2017). Berdasarkan seri lanset tentang *Physical Activity, Progress and Challenges* (2016), Sallis dan rekannya melaporkan bahwa aktivitas fisik reguler hampir dapat mencegah 300.000 kasus demensia per

tahun di seluruh dunia jika aktif secara fisik. Namun, pada kenyataannya tingkat ketidakaktifan fisik di seluruh dunia tetap tinggi mulai dari 20% hingga 30% pada populasi lansia. Prevalensi ketidakaktifan fisik dapat dianggap tinggi di antara mereka yang berusia 60 tahun ke atas dan berkisar 31% hingga 63% di Brazil (Van Campfort, Koyanagi, Ward, 2017). Prevalensi khusus terkait ketidakaktifan fisik lansia di Indonesia belum ada. Begitu juga di Sumatera Barat.

Berdasarkan study kohort yang dilakukan oleh Sabia dan rekannya di Paris pada tahun 2017, mengindikasikan bahwa aktivitas fisik tidak memiliki hubungan dengan kejadian demensia (Sabia, 2017). Namun ada juga penelitian lain yang menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian demensia. Penelitian ini dilakukan oleh Lee pada tahun 2018 dan menemukan bahwa lansia yang berpartisipasi dalam sejumlah besar aktivitas fisik mengalami penurunan 22% dalam semua penyebab risiko demensia dibandingkan lansia yang tidak berpartisipasi dalam aktivitas fisik. 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).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Cunningham (2019), menunjukkan hasil bahwa kebiasaan melakukan aktivitas fisik mengurangi risiko demensia pada lansia yang sehat. Intensitas aktivitas fisik yang baik akan mengurangi risiko demensia sebesar 28% dari semua penyebab demensia pada

lansia. Intensitas aktivitas fisik yang sedang mengurangi risiko demensia sebesar 24% dari semua penyebab demensia.

Pada penelitian ini, peneliti melakukan penelitian di wilayah kerja Puskesmas Andalas kota Padang. Puskesmas Andalas adalah salah satu puskesmas yang terletak di Kecamatan Padang Timur. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2020, didapatkan bahwa Puskesmas Andalas memiliki jumlah penduduk lansia terbanyak di Kota Padang yaitu 6.411 jiwa dengan jumlah lansia laki-laki 3.046 dan lansia perempuan 3.365 orang.

Studi pendahuluan pada penelitian ini dilakukan melalui wawancara terhadap 10 orang lansia menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire* dan *Mini Mental State Examination* (MMSE) di Puskesmas Andalas. Berdasarkan hasil wawancara menggunakan kuesioner GPAQ diketahui bahwa tiga orang lansia memiliki skor $MET \geq 3000$ dengan kategori aktivitas fisik tinggi. Empat orang lansia memiliki skor $MET \geq 600$ dengan kategori aktivitas fisik sedang, dan tiga orang lansia memiliki skor $MET < 600$ dengan kategori aktivitas fisik rendah. Pada saat wawancara, peneliti juga menanyakan alasan bagi beberapa lansia yang jarang melakukan aktivitas fisik. Adapun alasan utama sebagian besar lansia jarang melakukan aktivitas fisik adalah karena larangan oleh keluarga untuk beraktivitas supaya lansia tidak kelelahan dan sakit. Kemudian hasil wawancara menggunakan kuesioner MMSE diketahui bahwa 4 orang lansia memiliki skor ≥ 23 dengan kategori normal, dan 6 orang lansia memiliki skor < 23 dengan kategori berisiko demensia. Adapun masalah

paling banyak dialami lansia terdapat pada aspek orientasi, perhatian, memori, dan aspek bahasa.

Aktivitas fisik sangat bermanfaat dalam pencegahan risiko demensia. Kapasitas aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia akan mempengaruhi kesehatan otak dan fungsi kognitif dalam peningkatan fungsi otak, meningkatkan pertumbuhan pembuluh kapiler di sekitar neuron, memberi oksigen dan gizi dari darah, serta meningkatkan kerapatan sinapsis (Nelson, 2016). Selain itu aktivitas fisik juga diketahui memainkan peran penting dalam perlindungan terhadap penurunan fungsi kognitif dan demensia melalui proses neuroplastisitas (Panza, Taylor, MacDonald, 2018).

Mengingat pentingnya manfaat aktivitas fisik terhadap pencegahan risiko demensia pada lansia maka penting untuk dilakukan studi lebih lanjut untuk memperdalam penelitian sebelumnya. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik dengan risiko kejadian demensia pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang 2021.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “apakah ada hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan risiko kejadian demensia pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2021?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan risiko kejadian demensia pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Andalas tahun 2021.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya tingkat aktivitas fisik lansia di wilayah kerja Puskesmas Andalas.
- b. Diketuinya risiko kejadian demensia pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Andalas.
- c. Diketuinya hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan risiko kejadian demensia pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Andalas.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat mengembangkan keterampilan peneliti dalam melaksanakan penelitian dan diharapkan dapat digunakan sebagai bahan acuan bagi peneliti selanjutnya.

2. Bagi Puskesmas

Diharapkan dapat memberikan informasi atau masukan untuk menurunkan risiko demensia pada lansia.

3. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu keperawatan untuk mengembangkan model promosi kesehatan terkhusus dengan topik hubungan tingkat aktivitas fisik dengan risiko kejadian demensia pada lansia.

