BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Demensia merupakan salah satu masalah kesehatan yang menjadi perhatian serius di seluruh dunia. Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO 2023). Proses menua tidak hanya memengaruhi kondisi fisik, tetapi juga berdampak pada fungsi psikologis dan kognitif. Fungsi kognitif mencakup kemampuan belajar, berpikir, memahami, serta memproses informasi, yang apabila mengalami penurunan dapat menyebabkan keterlambatan dalam merespons dan perubahan perilaku pada lansia. Gangguan fungsi kognitif menjadi isu penting karena berkaitan erat dengan kesehatan fisik, mental, serta kualitas hidup lanjut usia (Pratidina, 2023). Selain itu, lansia yang mengalami penurunan fungsi kognitif berisiko lebih tinggi mengalami depresi, penurunan kemampuan adaptasi, hingga menurunnya kualitas hidup (Pratidina, 2023; Triyulianti & Ayuningtyas, 2022).

Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa gangguan fungsi kognitif pada lansia dapat meningkatkan risiko terjadinya demensia, yang selanjutnya berdampak pada beban keluarga serta meningkatnya kebutuhan perawatan jangka panjang (World Health Organization [WHO], 2023). Senada dengan hal tersebut, studi yang dilakukan oleh (Krisnawati & Almari, 2022) menegaskan bahwa penurunan fungsi kognitif pada lansia berkaitan signifikan dengan menurunnya aktivitas sehari-hari dan meningkatnya ketergantungan pada orang lain.

jumlah penderita demensia diperkirakan mencapai lebih dari 55 juta jiwa, dan angka ini diprediksi akan meningkat menjadi 78 juta pada tahun 2030 serta 139 juta pada tahun 2050 (WHO, 2023). Lansia merupakan kelompok usia yang paling berisiko mengalami penurunan fungsi kognitif, termasuk daya ingat, atensi, kemampuan berpikir abstrak, bahasa, dan fungsi eksekutif (Pratidina, 2023).

Seiring meningkatnya harapan hidup dan jumlah populasi lansia, prevalensi demensia di Indonesia juga semakin meningkat. jumlah penderita demensia di Indonesia diperkirakan sekitar 1,2 juta jiwa dan diproyeksikan meningkat hingga 4 juta jiwa pada tahun 2050. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kualitas hidup lansia, tetapi juga berdampak signifikan pada keluarga dan sistem pelayanan kesehatan (Triyulianti & Ayuningtyas, 2022). Penurunan fungsi kognitif pada lansia merupakan masalah serius yang berdampak langsung terhadap kualitas hidup mereka. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO, 2021, dalam (Triyulianti & Ayuningtyas, 2022), tercatat lebih dari 55 juta orang di dunia mengalami demensia. Salah satu faktor risiko utama dari demensia adalah gangguan kognitif ringan yang tidak tertangani sejak dini, khususnya pada lansia yang tinggal di lingkungan dengan minim rangsangan, seperti panti werdha.

Di Indonesia, data Badan Pusat Statistik (BPS, 2022) menunjukkan bahwa jumlah penduduk lansia mencapai 10,82% dari total populasi, dan angka ini diproyeksikan terus meningkat setiap tahunnya. Seiring dengan pertambahan usia, banyak lansia mengalami penurunan fungsi otak, termasuk daya ingat, konsentrasi, serta kecepatan berpikir. Hal ini diperkuat oleh *Riset Kesehatan*

Dasar (Riskesdas, 2021), yang melaporkan sekitar 26% lansia Indonesia menunjukkan tanda-tanda gangguan kognitif, namun sebagian besar belum memperoleh intervensi yang memadai.

Temuan lokal di Panti Werdha Hargodedali Surabaya tahun 2025 mencatat terdapat 32 lansia, dengan 21 di antaranya mengalami demensia, serta sekitar 60% menunjukkan gejala awal penurunan fungsi kognitif berdasarkan hasil wawancara dan observasi. Kondisi ini selaras dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kognitif pada lansia di Indonesia berkisar antara 20–30%, dengan prevalensi lebih tinggi pada lansia yang tinggal di institusi perawatan dibandingkan yang tinggal bersama keluarga (Astuti et al., 2025).

Seiring dengan bertambahnya usia, lansia mengalami berbagai perubahan fisiologis maupun psikologis, salah satunya berupa penurunan fungsi kognitif. Penurunan tersebut umumnya berlangsung secara bertahap, dimulai dari keluhan ringan seperti lupa meletakkan barang, kesulitan mengingat nama, hingga menurunnya kemampuan berpikir, berkonsentrasi, dan memahami informasi yang diterima. Kondisi ini dapat semakin memburuk pada lansia yang tinggal di panti werdha, mengingat lingkungan institusi sering kali kurang memberikan stimulasi kognitif maupun sosial yang memadai.

Kurangnya interaksi sosial, rutinitas yang monoton, serta minimnya aktivitas yang merangsang mental dapat mempercepat terjadinya proses degeneratif pada fungsi otak lansia. Selama ini, sebagian besar aktivitas di panti werdha lebih berfokus pada kegiatan fisik ringan seperti senam lansia atau jalan santai, sedangkan program yang secara khusus ditujukan untuk menstimulasi

fungsi kognitif masih sangat terbatas. Padahal, penurunan fungsi kognitif tidak hanya berdampak pada ingatan, tetapi juga berpengaruh terhadap kemampuan lansia dalam melakukan perawatan diri, mengambil keputusan, serta menjalin komunikasi dengan lingkungan sekitarnya (Pratidina, 2023; Triyulianti & Ayuningtyas, 2022).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa lansia yang tidak mendapatkan stimulasi kognitif secara teratur memiliki risiko lebih tinggi mengalami penurunan fungsi kognitif progresif dibandingkan mereka yang aktif mengikuti aktivitas mental, sosial, maupun spiritual (Perneczky, 2019; Wangler & Jansky, 2022). Oleh karena itu, diperlukan intervensi berbasis stimulasi otak yang terstruktur, seperti *brain gym* atau terapi kognitif, untuk membantu mempertahankan fungsi otak lansia.

Penanganan demensia pada lansia memerlukan pendekatan multidimensi, termasuk intervensi non-farmakologis yang dapat membantu memperlambat progresivitas penurunan fungsi kognitif. Salah satu intervensi non-farmakologis yang cukup sederhana, murah, dan efektif adalah terapi senam otak (*brain gym*). Senam otak merupakan serangkaian gerakan tubuh yang dirancang untuk merangsang kerja otak kiri dan kanan agar bekerja lebih terintegrasi sehingga membantu meningkatkan konsentrasi, daya ingat, keseimbangan, dan koordinasi tubuh (Alanazi et al., 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh (Varela et al., 2023) menunjukkan bahwa penerapan senam otak selama secara rutin dapat meningkatkan nilai *Mini Mental State Examination* (MMSE) pada lansia dengan demensia ringan. Temuan serupa juga dilaporkan oleh (Eyzalika Modesty et al., 2025), yang

menemukan bahwa terapi senam otak dapat memperbaiki kemampuan kognitif, terutama fungsi memori kerja dan atensi.

Senam otak dinilai memiliki beberapa keunggulan, di antaranya gerakannya mudah dipelajari, tidak memerlukan alat khusus, dapat dilakukan secara mandiri maupun kelompok, serta memiliki risiko cedera yang rendah. Dengan demikian, terapi ini menjadi alternatif intervensi yang tepat untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia dengan demensia.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan studi kasus tentang penerapan terapi senam otak sebagai upaya meningkatkan fungsi kognitif pada lansia dengan demensia.

1.2 Pertanyaan Peneliti

1. Bagaimana pengaruh sebelum diberikan senam otak pada fungsi kognitif lansia pada demensia di panti hargodadali surabaya?
2. Bagaimana respon pasien saat dilakukan penerapan senam otak dalam meningkatkan fungsi kognitif lansia pada demensia di panti hargodadali surabaya?
3. Bagaimana pengaruh sesudah diberikan senam otak pada fungsi kognitif lansia pada demensia di panti hargodadali surabaya?

1.3 Obyektif

1.3.1 Obyektif Umum

Menganalisis perubahan fungsi kognitif pada lansia dengan demensia setelah diberikan terapi senam otak di panti hargodadali surabaya

1.3.2 Obyektif Khusus

1. Mengidentifikasi fungsi kognitif pada lansia sebelum intervensi senam otak
2. Mengidentifikasi respon pasien saat dilakukan penerapan senam otak dalam meningkatkan fungsi kognitif
3. Mengidentifikasi fungsi kognitif pada lansia setelah intervensi senam otak

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan mengenai cara mengoptimalkan fungsi kognitif pada lansia dengan melakukan senam otak karena bisa dilakukan dimana saja, kapan saja, dan tidak membutuhkan energi yang banyak.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan mengenai cara mengoptimalkan fungsi kognitif pada lansia dengan melakukan senam otak.

b. Bagi instansi Kesehatan

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai upaya mengembangkan program dalam rangka meningkatkan kesehatan lansia dengan melakukan senam otak sebagai salah satu cara untuk mengoptimalkan fungsi kognitif pada lansia.

c. Bagi peneliti

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman nyata bagi peneliti dalam melaksanakan penelitian tentang pengaruh senam otak terhadap kejadian demensia pada lansia.

d. Bagi peneliti lain

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber informasi dalam penelitian selanjutkan serta memberikan tindakan atau terapi lain untuk mengoptimalkan fungsi kognitif pada lansia.