

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Seiring dengan bertambahnya usia, sistem-sistem organ dalam tubuh manusia akan mengalami perubahan baik secara anatomis maupun fungsional (*aging*). Proses *aging* dapat memunculkan berbagai kemunduran dan kelemahan yang diderita oleh lanjut usia (lansia). Solomon *et al* (UCLA Conference, 1988) mengungkapkan kemunduran dan kelemahan ini dengan istilah “13 I”. Salah satu dari 13 I tersebut adalah *impairment of cognitive* (gangguan kognitif)¹.

Gangguan kognitif adalah gangguan seseorang untuk mengingat, belajar hal-hal baru, berkonsentrasi, atau mengambil keputusan yang mempengaruhi kehidupan sehari-hari mereka. Gangguan kognitif bervariasi mulai ringan sampai berat. Dengan gangguan ringan, seseorang mungkin mulai merasa ada perubahan dalam fungsi kognitif mereka, namun masih mampu untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Gangguan kognitif berat dapat mengakibatkan hilangnya kemampuan untuk memahami atau pentingnya sesuatu dan hilangnya kemampuan menulis atau

berbicara, sehingga mengakibatkan hilangnya kemampuan untuk hidup mandiri.²

Pada lansia, fungsi kognitif dasar yang paling cepat menurun adalah memori, atensi, dan persepsi. Penurunan pada fungsi-fungsi kognitif dasar dapat mengganggu kinerja fungsi kognitif lainnya, seperti bahasa dan *decision making*.³

Atensi adalah kemampuan untuk bereaksi atau memperhatikan satu stimulus dengan mampu mengabaikan stimulus lain yang tidak dibutuhkan. Konsentrasi merupakan kemampuan untuk mempertahankan atensi dalam periode yang lebih lama. Gangguan keduanya akan mempengaruhi fungsi kognitif lain seperti memori, bahasa dan fungsi eksekutif.⁴ Atas alasan itulah penulis memutuskan untuk meneliti secara spesifik mengenai fungsi atensi lansia saja.

Beberapa faktor resiko yang dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif pada lansia selain proses *aging* adalah genetik, gaya hidup (misalnya kurang olahraga), konsumsi obat-obatan tertentu, dan kesehatan yang terganggu (misalnya karena kolesterol tinggi, tekanan darah tinggi, diabetes). Lansia yang cenderung memiliki banyak waktu luang dan kurang beraktivitas, misalnya para lansia yang berada di panti wreda, mengalami penurunan kognitif yang

lebih cepat.⁵ Sebaliknya, Bherer, *et al.*, menyimpulkan bahwa fungsi kognitif pada lansia dapat dipertahankan atau bahkan ditingkatkan dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur.⁶

Selama ini, di Panti Wreda Bhakti Luhur telah dilakukan olahraga setiap hari Senin-Sabtu pagi. Namun, belum pernah ada penelitian yang memfokuskan mengenai durasi olahraga dan fungsi atensi lansia. Oleh karena itu, penulis ingin meneliti apakah rerata durasi olahraga per minggu yang dilakukan oleh para lansia di panti wreda berhubungan dengan fungsi atensi pada lansia di Panti Wreda Bhakti Luhur. Durasi olahraga yang dihitung adalah rerata lama olahraga per minggu yang dilakukan oleh para lansia dalam jangka waktu 12 minggu terakhir, yang kemudian dibandingkan dengan rekomendasi aktivitas fisik dalam *guideline World Health Organization* (WHO).

1.2 Identifikasi Masalah

Wreksoatomojo melakukan penelitian pada lansia yang tinggal di panti wreda dan lansia yang tinggal di keluarganya. Hasilnya, lansia dengan fungsi kognitif buruk lebih banyak dijumpai di panti (61,8%) daripada lansia yang tinggal di keluarganya (29,0%). Di Panti Wreda

Bhakti Luhur, secara umum lansia yang tinggal disana cukup banyak yang mengalami penurunan fungsi kognitif.

Beberapa faktor yang menyebabkan fungsi kognitif lansia di panti yang buruk ialah tingkat pendidikan yang rendah pada lansia, kurangnya aktivitas fisik maupun aktivitas kognitif, dan kecenderungan keluarga untuk memasukkan lansia ke panti karena dianggap sudah ‘tidak berfungsi’ atau sudah ‘pikun’.⁵ Penulis akan meninjau dari faktor aktivitas fisik pada lansia yang berada di Panti Wreda Bhakti Luhur.

1.3 Rumusan Masalah

Apakah terdapat korelasi antara rerata durasi olahraga per minggu dengan fungsi atensi pada lansia di Panti Wreda Bhakti Luhur?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Menganalisis korelasi antara durasi olahraga per minggu dengan fungsi atensi pada lansia di Panti Wreda Bhakti Luhur.

1.4.2 Tujuan Khusus

- 1.4.2.1 Mengidentifikasi karakteristik dasar lansia yang meliputi usia dan tingkat pendidikan.
- 1.4.2.2 Menilai fungsi atensi pada lansia.
- 1.4.2.3 Menilai rerata durasi olahraga pada lansia selama seminggu dalam 12 minggu.
- 1.4.2.4 Menilai pengaruh variabel perancu berupa depresi, konsumsi obat-obatan, dan nyeri terhadap korelasi antara rerata durasi olahraga dengan fungsi atensi pada lansia.
- 1.4.2.5 Mencari korelasi antara rerata durasi olahraga dengan fungsi atensi pada lansia.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoretis

Mengetahui korelasi antara rerata durasi olahraga per minggu terhadap fungsi atensi pada lansia di Panti Wreda Bhakti Luhur.

1.5.2 Manfaat Praktis

Untuk institusi pendidikan, diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan guna pengembangan ilmu pengetahuan, serta menambah data dan wacana mengenai durasi olahraga dengan fungsi atensi pada lansia. Untuk panti jompo dan masyarakat pada umumnya, apabila terdapat hubungan antara rata-rata durasi olahraga per minggu dengan fungsi atensi di Panti Werda Bhakti Luhur, maka sebaiknya setiap panti jompo atau perkumpulan lansia menyelenggarakan kegiatan olahraga secara rutin dengan durasi yang cukup panjang agar dapat mempertahankan atau bahkan meningkatkan fungsi atensi lansia sekaligus meningkatkan kualitas hidup mereka.