

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penurunan fungsi kognitif pada lanjut usia (lansia) merupakan penyebab terbesar dan tersering terjadinya ketidakmampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari, dan juga menyebabkan para lansia menjadi ketergantungan kepada orang lain untuk merawat diri sendiri. Jika tidak dilakukan upaya pencegahan yang efektif dan diikuti dengan peningkatan jumlah populasi lansia akan mengakibatkan terjadinya peningkatan penduduk dengan demensia.¹ Menurut *World Alzheimer Report*, peningkatan jumlah penderita demensia yang terjadi terus-menerus, akan menyebabkan terjadi krisis kesehatan terbesar di abad ini. Jumlah penderita demensia di dunia saat ini mencapai sekitar 35.600.000 penduduk dan akan meningkat menjadi 71.200.000 penduduk pada tahun 2030. Di Indonesia prevalensi penderita demensia di perkirakan mencapai 10% dari jumlah penduduk Indonesia, yaitu sekitar 2.200.000 penduduk.² Demensia bisa terjadi karena ada kelainan pada sindrom neurodegeneratif yang bersifat kronis dan progresifitas. Kelainan ini akan menyebabkan gangguan fungsi kognitif yang disertai dengan perburukan kontrol emosi, motivasi, dan perilaku.³

Salah satu cara mencegah lansia terkena demensia yang bisa kita lakukan yaitu menjaga fungsi kognitif para lansia. Fungsi kognitif yang menurun pada lansia dapat diperbaiki/dihambat dengan melakukan

aktivitas fisik.⁴ Aktivitas fisik dilakukan untuk meningkatkan kesehatan lansia dan harus dirancang khusus untuk mereka.^{5 6} Ada beberapa aktivitas fisik yang disarankan untuk lansia, seperti yoga, tai chi, aerobik, dan tarian.⁶ Yoga berasal dari India kuno yang berarti metode untuk mencapai keselarasan tubuh, pikiran, dan jiwa.⁷ Yoga memiliki banyak manfaat untuk tubuh, salah satunya dapat membantu meningkatkan kognitif.⁸ Saat melakukan yoga terjadi aktivasi sistem saraf parasimpatis, peningkatan persepsi tubuh, dan juga peningkatan volume substansia grisea dan amigdala dengan pembesaran regional.⁹ Yoga sudah terbukti dapat meningkatkan fungsi kognitif, seperti fungsi eksekutif, kecerdasan, perhatian, memori, dan konsentrasi.¹⁰

Berdasarkan penelitian terdahulu dari Devon Brunner, dkk (2017), menyatakan bahwa yoga memberikan peningkatan fungsi kognitif yang signifikan dari saat sebelum dan sesudah melakukan yoga. Penelitian yang dilakukan oleh mereka dengan menggunakan responden dengan usia 18-36 tahun.¹¹ Ada juga penelitian yang dilakukan oleh Arthur F.Kramer, dkk (2014), menyatakan bahwa yoga memberikan peningkatan yang signifikan pada kinerja fungsi-fungsi eksekutif. Penelitian ini menggunakan responden dengan usia 55 -75 tahun.¹²

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada pengaruh yoga terhadap fungsi kognitif pada lansia di Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya. Pengambilan data menggunakan kuesioner *Montreal Cognitive Assessment* (MoCA-Ina)

yang merupakan alat yang biasa digunakan untuk pemeriksaan penurunan kognitif.³

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat perbedaan fungsi kognitif sebelum dan sesudah senam yoga pada lansia di Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis perbedaan fungsi kognitif sebelum dan sesudah senam yoga pada lansia di Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mempelajari karakteristik jenis kelamin, usia, dan kemampuan fisik lansia di Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya
- b. Mempelajari fungsi kognitif lansia di Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya sebelum senam yoga.
- c. Mempelajari fungsi kognitif lansia di Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya sesudah senam yoga.
- d. Menganalisis perbedaan fungsi kognitif sebelum dan sesudah senam yoga pada lansia di Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dapat menambah wawasan tentang hubungan senam yoga dengan fungsi kognitif pada lansia terutama di bidang neurologi dan geriatri.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Manfaat Bagi Peneliti

Menjadi sarana bagi peneliti untuk mengaplikasikan ilmu metodologi penelitian yang telah di dapat selama perkuliahan.

1.4.2.1 Manfaat Bagi Masyarakat

Masyarakat dapat mempraktikkan senam yoga untuk menjaga fungsi kognitif dan menambah wawasan untuk penggemar yoga.

1.4.2.2 Manfaat Bagi Posyandu

Pengelola posyandu dapat melaksanakan senam yoga rutin bagi para lansia yang masih dapat melakukan aktivitas fisik sehingga dapat mencegah penurunan fungsi kognitif yang cepat.