BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia atau lansia adalah istilah yang umum digunakan dalam menggambarkan individu yang telah berada di fase akhir dari perkembangan hidup. Berdasarkan Peraturan Menteri Sosial RI Nomor 5 Tahun 2018, seseorang dianggap lansia jika usianya sudah lebih dari 60 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2016). Lansia sering kali diasosiasikan dengan proses penuaan. Penuaan adalah suatu proses di mana kemampuan jaringan dalam memperbaiki diri atau mempertahankan fungsi normalnya berkurang secara bertahap, sehingga individu menjadi lebih rentan terhadap infeksi dan kesulitan dalam memperbaiki kerusakan yang terjadi. Proses penuaan ini berlangsung terus-menerus secara alami, dimulai sejak lahir dan umumnya dialami oleh semua makhluk hidup (Fazriana et al. 2024)

Menurut *World Heealth Organization* (WHO) jumlah lansia di seluruh dunia mencapai 1.184,7 miliar orang (WHO 2024). Diperkirakan, proporsi lansia di dunia akan mencapai 22% dari total populasi global atau sekitar dua kali lipat pada tahun 2030, dengan sekitar 80% dari mereka tinggal di negara-negara berkembang. Di kawasan Asia Tenggara, 11 negara anggota WHO memiliki total 142 juta lansia, dan jumlah ini diprediksi akan terus meningkat hingga tiga kali lipat pada tahun 2050 (Pipit Muliyah dkk, 2020). Menurut data dari Survey Social Ekonomi Nasional (Susenas), pada tahun 2023 terdapat 29,3 juta lansia di Indonesia, yang setara dengan 10,82% dari total populasi negara ini (Statistik 2023).

Berdasarkan data di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) pada tahun 2024 terdapat sebanyak 70 0rang lansia yang terdiri dari 44 laki-laki dan 26 perempuan. Dari data penyakit terbanyak pada lansia di dapatkan data bahwa Demensia adalah salah satu penyakit terbanyak dengan jumlah yang penderita mencapai 20 0rang.

Seiring bertambahnya usia maka fungsi tubuh lansia akan banyak mengalami perubahan baik dari fisiologis, fungsional, psikososial, dan kognititf. Lansia sebagai tahap akhir dari siklus kehidupan manusia sering diwarnai dengan kondisi hidup yang tidak memenuhi harapan, ditambah dengan penurunan fungsi kognitif di kalangan lansia, menjadi salah satu penyebab utama ketidakmampuan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Hal ini juga menjadi alasan paling umum yang membuat lansia bergantung pada orang lain untuk perawatan diri mereka (Mongisidi, Tumewah, and Kembuan 2013).

Penurunan fungsi kognitif terjadi ketika seseorang mengalami gangguan dalam beberapa aspek, seperti perhatian, daya ingat, orientasi waktu dan tempat, serta kemampuan dalam konstruksi dan eksekusi, termasuk pengambilan keputusan dan pemecahan masalah, tanpa disertai kesadaran akan hal tersebut. Seiring dengan proses penuaan, otak mengalami penurunan jumlah neuron secara bertahap. Perubahan kognitif ini dapat menyebabkan gangguan pada sistem saraf pusat, yang ditandai dengan pengurangan massa otak dan aliran darah ke otak. Gejala yang muncul sering kali disertai dengan gangguan emosi, kecemasan, stres, hingga depresi yang bersifat agresif.

Penurunan fungsi kognitif dapat bermanifestasi sebagai pelupa, bentuk paling ringan dari gangguan kognitif, diperkirakan 39% dari usia 50-59 tahun mengeluhkondisi tersebut, meningkat menjadi 85% pada usia yang lebih tua di atas 80 tahun. Pada tahap ini, seseorang masih dapat berfungsi secara normal, yang mulai sulit untuk mengingat informasi yang telah dipelajari, yang tidak jarang terjadi pada orang dewasa paruh baya. Jika Indonesia memiliki 7% penduduk berusia di atas 60 tahun, sekitar 3% penduduk Indonesia menderita keluhan lupa. Kelupaan ini dapat berkembang dari gangguan kognitif ringan menjadi demensia sebagai bentuk klinis yang paling parah (Pragholapati et al. 2021).

Demensia merupakan sindrom yang ditandai dengan penurunan kemampuan intelektual secara bertahap, yang mengakibatkan kemunduran dalam aspek

kognitif dan fungsional. Seseorang yang menderita demensia mengalami gangguan pada fungsi intelektualnya, yang berdampak pada aktivitas sehari-hari serta interaksi dengan orang lain. Selain itu, penderita demensia juga kehilangan kemampuan untuk menyelesaikan masalah, mengelola emosi, dan dapat mengalami perubahan dalam kepribadian serta masalah perilaku, seperti mudah tersinggung dan mengalami halusinasi.

Demensia tidak dapat dipulihkan, namun terdapat beberapa terapi yang bisa membantu meringankan gejala dan meningkatkan kualitas hidup lansia dengan terapi famakoologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis dengan pemberian obat-obatan seperti donepezil, rivastigmine, galantamine, memantine, antiansietas, antipsikotik, dan antidepresan. Terapi nonfarmakologis dengan pemberian Terapi Stimulasi Kognitif, *Reminiscence* therapy, *Reality orientation training*, Terapi okupasi, Fisioterapi, Terapi psikologis, dan Terapi senam fisik.

Senam fisik adalah latihan fisik yang melibatkan gerakan tubuh yang terencana dan sistematis untuk meningkatkan kebugaran fisik dan mental. ada beberapa senam fisik yang dapat di terapkan pada lansia yaitu senam lansia, senam prolanis, dan senam yoga. Senam yoga adalah suatu kegiatan yang memanfaatkan teknik gerakan dan pernapasan untuk mencapai relaksasi. Melalui senam yoga, kita dapat meningkatkan perubahan kognitif karena di dalam gerakannya terdapat elemen meditasi yang membantu menenangkan pikiran, menciptakan kedamaian, dan memberikan rasa rileks. Latihan meditasi dalam yoga ini berkontribusi pada ketenangan pikiran dan pemahaman, sehingga dapat mendukung peningkatan fungsi kognitif.

Lansia yang menderita demensia memerlukan perhatian dan terapi yang lebih mendalam agar dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan baik. Oleh sebab itu, perawatan Demensia harus menjadi prioritas utama dalam bidang kesehatan, dan perencanaan yang tepat harus diterapkan agar individu dengan demensia dapat menikmati kehidupan yang berkualitas (Alzheimer's disease international, 2021). Fungsi perawatan gerontik bagi pasien demensia dalam

memberikan asuhan keperawatan sangat penting, baik sebagai pengasuh, motivator, inovator, maupun sebagai advokat dan konselor. (Rika Widianita 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan penelitian sebelumnya di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu, melalui wawancara langsung dengan pengelola PSTW didapatkan hasil bahwa pasien yang mengalami demensia hanya di berikan obat-obatan dan senam satu kali seminggu dan belum diberikan terapi yang lebih spesifik seperti Senam yoga untuk menjaga kemampuan kognitif pada lansia yang mengalami Demensia.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penulis merasa terdorong untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah dengan judul "Implementasi terapi Senam Yoga dalam menjaga fungsi kognitif pada lansia yang menderita demensia di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu pada tahun 2025".

B. Rumusan Masalah

Bagaimakah penerapan terapi senam yoga untuk menjaga fungsi kognitif pada lansia demensia di Panti Tresna Werdha Provinsi Bengkulu tahun 2025?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Diketahui penerapan terapi senam yoga untuk menjaga fungsi kognitif pada lansia yang mengalami demensia di Panti Tresna Werdha Provinsi Bengkulu tahun 2025

2. Tujuan Khusus
   a. Diketahui kemampuan kognitif pada lansia dengan demensia sebelum & sesudah penerapan terapi senam yoga.
   b. Diketahui pelaksanaan tindakan keperawatan yang komprehensif pemberian terapi senam yoga untuk menjaga fungsi kognitif pada lansia dengan demensia.

c. Diketahui evaluasi & dokumentasi hasil tindakan keperawatan pemberian penerapan terapi senam yoga untuk menjaga fungsi kognititf pada lansia demensia di panti sosial Tresna Werdha Bengkulu

D. Manfaat Penelitian

Mengetahui fungsi kognitif pada pasien lansia demensia setelah diberikan penerapan terapi senam yoga.

1. Bagi Institusi Pendidikan (Dosen dan Mahasiswa)

   Sebagai pengalaman dan menambah pengetahuan bahwa terapi senam yoga dapat digunakan untuk menjaga kemampuan kognitif pada lansia demensia.

2. Bagi Klien dan Keluarga

   Pasien dapat menjaga kemampuan kognitif, keluarga memproleh pengetahuan dan keterampilan untuk melatih pasien secara mandiri.

3. Bagi Perawat di Rumah Sakit

   Studi kasus ini memiliki potensi untuk memberikan wawasan dan informasi mengenai terapi non-farmakologis yang dapat diterapkan oleh perawat guna meningkatkan kualitas pelayanan, khususnya dalam penerapan terapi senam yoga untuk mempertahankan fungsi kognitif pada lansia yang menderita demensia.

4. Bagi Peneliti Lain

   Karya ilmiah ini diharapkan dapat memberi informasi tambahan untuk penelitian selanjutnya tentang pengaruh terapi senam yoga untuk menjaga fungsi kognitif pada lansia yang mengalami demensia.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu