

## BAB 1

## PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang Masalah

Proses penuaan merupakan suatu tanda dan gejala yang pesat dan tidak dapat dihindari bagi tiap manusia. Proses tersebut merupakan kejadian alami yang pasti dialami oleh setiap orang, karena merupakan tahap akhir dari sebuah perjalanan hidup (Suryani, 2007). Lanjut usia merupakan saat dimana manusia berada pada periode akhir rentang dari kehidupan manusia. Sebagian lansia melewati hidupnya dengan tinggal bersama keluarga atau hidup sendiri karena sudah tidak memiliki pasangan (meninggal) atau tidak memiliki sanak saudara sama sekali. Pada periode ini, lansia memiliki kesempatan dalam mengembangkan dirinya mencapai pribadi yang lebih baik dan berkreasi sesuai dengan minat mereka (Sulandri *dkk.*, 2009). Menurut Depkes RI (2014) dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, pengertian dari lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas.

Populasi penduduk lansia pada tahun 2013 di negara berkembang sekitar 554 juta penduduk. Sedangkan di negara maju perkembangan lansia juga cukup pesat akan tetapi lebih lambat dibandingkan negara berkembang, pada tahun 2013 terdapat sekitar 287 juta penduduk, yang kemungkinan akan bertambah menjadi 417 juta penduduk pada tahun 2050 (*United Nation*, 2013). Sedangkan di Indonesia, jumlah lansia pada tahun 2012 sebesar 7,59% (Depkes RI, 2014). Pada tahun 2013, populasi lansia juga mengalami peningkatan dibandingkan dengan kelompok usia lainnya sekitar

(8,9%), dan diperkirakan pada tahun 2020 (11,34%) hingga tahun 2050 (21,4%). Menurut (Badan Pusat Statistik, 2013) terdapat tiga provinsi yang memiliki jumlah lansia terbanyak yaitu Provinsi DI Yogyakarta (13,04%), Jawa Timur (10,40%) dan Jawa Tengah (10,34%).

Pada lansia terjadi banyak perubahan pada fungsi fisiologis, yaitu pada sistem organ, terutama pada sistem muskuloskeletal yaitu terjadinya kerapuhan tulang sehingga gerak seseorang menjadi lambat dan akan mengganggu aktivitas sehari-hari (Effendi, 2009). Selain fungsi fisiologis, perubahan juga terjadi pada status fungsional (kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari), yaitu fungsi biologis, sosial dan psikologis (afektif dan kognitif). Pada perubahan fungsi psikologis, perubahan dapat mempengaruhi fungsi afektif dan kognitif yang mampu mempengaruhi harga diri seseorang (lansia). Fungsi afektif dapat dikaitkan dengan perubahan *mood* dan emosi, sedangkan pada fungsi kognitif dikaitkan dengan memori, pembelajaran (*pay attention*), dan kecerdasan (Hassan, 2011).

Fungsi kognitif mengacu pada status mental seseorang dan erat kaitannya dengan fungsi otak yang memegang peranan penting dalam memori dan sebagian besar aktivitas sehari-hari (Miller, 2011). Terjadinya penurunan fungsi kognitif pada lansia diakibatkan karena penurunan masa dan berat otak, khususnya pada bagian frontal dan temporal yang erat kaitannya dengan fungsi intelektual (Barnes, 2010). Hal tersebut banyak dihadapi oleh lansia, karena merupakan salah satu tanda normal pada penuaan, akan tetapi jika fungsi kognitif mengalami penurunan secara berlebihan dapat mengakibatkan terjadinya gangguan kognitif yang lebih berat (Chiu Chen et al, 2014). Tiap individu memiliki fungsi kognitif yang



bervariasi, beberapa menunjukkan perubahan kognitif yang drastis dan beberapa lainnya menunjukkan perubahan yang kecil (Nevriana, 2012).

Penurunan fungsi kognitif yang masih normal pada lansia adalah tidak mengganggu aktivitas sehari-hari dari lansia tersebut. Salah satu keadaan yang biasanya terjadi adalah “sekejap lupa” tetapi pada lain waktu dengan mudah mengingat apa yang dilupakan tersebut (Santoso & Ismail, 2009). Pada lansia yang memiliki fungsi kognitif yang normal, terjadi penurunan kecepatan belajar, kecepatan dalam memproses informasi baru, dan kecepatan bereaksi terhadap rangsangan di sekitarnya. Kemampuan bahasa dan kemampuan verbal tidak berubah dengan adanya proses penuaan, namun kemampuan untuk menghasilkan kata-kata lebih lambat. Sedangkan lansia dikatakan memiliki gangguan kognitif yang berat yaitu kehilangan kemampuan daya ingat dan intelektual sehingga mengganggu fungsi sosial dan aktivitas sehari-hari (Santoso & Ismail, 2009).

Hal yang perlu dilakukan dalam menghindari dan menghambat penurunan fungsi kognitif yang berlebihan salah satunya adalah melakukan aktivitas di waktu luang. Peningkatan kesehatan pada lansia adalah dengan meningkatkan aktivitasnya dan memanfaatkannya pada waktu luang. Aktivitas di waktu luang adalah aktivitas dimana lansia menghabiskan waktu luangnya digunakan untuk kesehatan dan kesenangan yang dilakukan dalam kegiatan sehari-hari. Salah satu manfaat yang diperoleh dalam melakukan aktivitas di waktu luang bagi usia tua yaitu berperan sebagai stimulasi kognitif, meningkatkan peran sosial, dan meningkatkan kekuatan fisik melalui olahraga fisik (Leung *et al*, 2010). Penelitian yang telah dilakukan oleh Leung *et al* (2010), menyatakan bahwa semakin tinggi

partisipasi dalam melakukan aktivitas di waktu luang, khususnya aktivitas intelektual (membaca buku, koran, bermain catur), maka semakin baik pula fungsi kognitif khususnya di usia tua. Lansia yang berpartisipasi pada aktivitas yang berbeda-beda lebih baik fungsi kognitifnya dibandingkan dengan lansia yang tidak memanfaatkan waktu luangnya dengan baik. Keterlibatan lansia dalam bermacam-macam aktivitas dapat meningkatkan kemampuan memori dan organisasi dalam membuat jadwal, melakukan aktivitas dan merubah jadwal aktivitas yang dilakukan.

Penelitian di Indonesia, terkait pengaruh aktivitas di waktu luang yang salah satu jenisnya adalah aktivitas kognitif. Lansia yang bertempat tinggal di Jakarta, menunjukkan bahwa lansia yang melakukan aktivitas kognitif seperti bermain catur, teka-teki silang, menonton siaran berita, membaca buku berpengaruh dalam fungsi kognitif (Wreksoatmojo, 2015). Secara konsep aktivitas di waktu luang secara praktik sulit untuk distandarisasi, diklasifikasikan, dan dilakukan pengukuran sehingga aktivitas fisik di waktu luang didefinisikan dalam berbagai kategori. Bagi tiap individu menentukan aktivitas pada waktu luang memang cukup sulit, karena aktivitas pada waktu luang mencerminkan pilihan yang bebas bagi tiap individu (Chiu Chen, 2014) sehingga satu individu dengan individu yang lain tidak memiliki aktivitas yang sama saat waktu luang.

Aktivitas di waktu luang melibatkan komponen intelektual (tingkat edukasi), fisik, sosial, dan rekreasi yang mana belum dapat diukur dan diprioritaskan karena terdapat faktor seperti kebiasaan, budaya, dan pola pikir yang berbeda dari tiap negara (Leung *et al*, 2010). Di negara barat atau negara maju, lansia lebih banyak memanfaatkan waktu luangnya untuk



membaca buku, koran, atau berolahraga. Sehingga lansia di negara maju orientasi pemanfaatan waktu luangnya lebih ke aspek fisik dan intelektual (ABS, 2006). Sedangkan di Indonesia, semakin tua seseorang maka semakin sedikit pula aktivitas yang dilakukan. Di Indonesia, lansia lebih berorientasi pada aspek sosial atau religi. Lansia di Indonesia lebih banyak meningkatkan aktivitas religinya dibandingkan dengan aktivitas intelektual ataupun fisik. Aktivitas religi banyak dilakukan karena dapat membawa ketenangan dan menghindari depresi terutamanya lansia yang berada di panti sosial atau panti werdha (Trisnawati, 2009).

Studi pendahuluan yang telah dilakukan di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pandaan di Pasuruan didapatkan lansia sebanyak 107 lansia. Di panti sosial tersebut, lansia lebih banyak melakukan aktivitas di waktu luang berdasarkan jadwal kegiatan yang telah ditetapkan oleh pihak panti. Kegiatan yang dilakukan banyak mencakup aspek sosial (religi, bina sosial), rekreasi (menonton TV, mendengarkan radio, menyanyi bersama), dan fisik (senam tera). Selebihnya, aktivitas di waktu luang yang dilakukan oleh lansia adalah duduk-duduk, mengobrol dengan sesama lansia, berjalan-jalan, dan melakukan pekerjaan rumah tangga seperti menyapu, mengepel, dan mencuci baju.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 15 Januari 2016, peneliti melakukan pengkajian pada 5 lansia tentang aktivitas di waktu luang dan fungsi kognitifnya. Didapatkan hasil bahwa 3 diantaranya lansia yang aktif (mandiri) memiliki fungsi kognitif yang baik dan sedang. Sedangkan 2 lansia yang lain, memiliki fungsi kognitif di bawah rata-rata

normal. Hal tersebut dapat dikaitkan dengan aktivitas (ADL) yang dilakukan lansia membutuhkan bantuan sepenuhnya.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas di waktu luang dengan fungsi kognitif pada lansia.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Adakah hubungan tingkat aktivitas di waktu luang dengan tingkat fungsi kognitif pada lansia?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan tingkat aktivitas di waktu luang dengan tingkat fungsi kognitif pada lansia.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi tingkat aktivitas di waktu luang pada lansia
2. Mengidentifikasi tingkat fungsi kognitif pada lansia
3. Menganalisa hubungan antara tingkat aktivitas di waktu luang dengan tingkat fungsi kognitif

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Akademik**

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tambahan baik secara umum maupun dalam bidang keperawatan. Dalam bidang keperawatan dapat digunakan sebagai dasar dalam memberikan edukasi terkait aktivitas apa yang baik dan bermanfaat dalam

meningkatkan fungsi kognitif pada lansia. Sehingga lansia dapat memanfaatkan waktu luangnya dengan lebih baik.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan informasi dalam meningkatkan upaya peningkatan kesehatan pada lansia sehingga terhindar dari penyakit yang tidak diinginkan, serta melatih kemampuan lansia dalam memilih aktivitas apa yang cocok dilakukan saat waktu luangnya.

