

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Demensia yaitu keadaan yang ditandai penurunan fungsi kognitif pada lebih dari satu domain, termasuk memori, praxis, gnosia, bahasa, keterampilan visuospasial dan fungsi eksekutif. Selain itu, kondisi ini dapat disertai dengan satu atau lebih gangguan perilaku, seperti depresi, kecemasan, perubahan kepribadian, halusinasi, maupun delusi (Chahyani & Hastuti, 2021).

Tanda dan gejala demensia pada tahap awal sering kali bersifat samar dan tidak mudah teridentifikasi. Namun, secara umum, gejala yang muncul meliputi kebingungan, gangguan daya ingat, penurunan kemampuan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, serta kecenderungan untuk menarik diri dari interaksi sosial. Pada lansia, demensia berdampak pada penurunan kapasitas intelektual, gangguan emosi, kognitif, serta psikomotor, selanjutnya dapat memengaruhi produktivitas kerja, aktivitas sosial, serta hubungan interpersonal (Nazirah et al., 2021).

Secara fisik dan mental, lansia akan mengalami kemunduran. Perubahan karakter dan perilaku yang disebabkan oleh kemunduran psikologis pada lansia dapat menimbulkan masalah bagi mereka. Hilangnya ingatan, demensia, putus asa, marah, tersinggung, dan curiga merupakan masalah yang sering terlihat pada lansia. Hubungan interpersonal yang tidak memadai dapat menjadi penyebabnya (Nurlan & Eny, 2021). Aktivitas fisik pada lansia dapat meningkatkan *Brain Derived Neurotrophic Factor* (BDNF). Protein BDNF ini sangat penting untuk menjaga kesehatan dan kebugaran sel saraf. Selain itu, berjalan kaki bisa menurunkan tekanan darah serta berdampak pada fungsi kognitif juga fisik pada lansia (Ega Halima Ramdini & Siti Ainun Ma'rufa, 2023).

Aktivitas fisik memiliki pengaruh terhadap risiko terjadinya demensia pada lanjut usia. Individu yang rutin melakukan latihan fisik seperti olahraga, kegiatan yang melibatkan fungsi kognitif contohnya berjalan, senam, maupun aktivitas ringan seperti pekerjaan rumah tangga atau sekadar berjalan santai cenderung mempunyai kemampuan daya ingat lebih baik dibandingkan mereka yang jarang beraktivitas. Aktivitas fisik dapat membantu tubuh mencegah demensia dengan merangsang faktor pertumbuhan neuron dan mencegah penurunan fungsi otak pada lansia (Ariestya et al., 2021).

Setiap tahun, jumlah lansia tampaknya meningkat. Kejadian gangguan penyakit pada lansia tidak diragukan lagi lebih dipengaruhi oleh harapan hidup yang lebih panjang. Proses penuaan orang dewasa yang lebih tua bisa mengakibatkan berbagai perubahan fisik, mental, dan psikologis dalam tubuh mereka. Usia, imobilitas, dan risiko jatuh keseluruhannya berdampak pada kemandirian lansia melakukan tugas sehari-hari (Sari et al., 2022). Menurut perkiraan, akan ada 1,3 miliar orang lanjut usia di kawasan Asia Pasifik pada tahun 2050, naik dari 410 juta di tahun 2007 jadi 733 juta di tahun 2025. Setelah Cina, India, dan Jepang, angka ini menempati urutan keempat terbesar (Badan Pusat Statistik, 2010). Sekitar 19 juta (8,9%) penduduk lanjut usia Indonesia menderita demensia pada tahun 2006, dengan harapan hidup 66,2 tahun; 23,9 juta (9,77%) menderita demensia pada tahun 2010, dengan harapan hidup 67,4 tahun; dan 28,8 juta (11,34%) menderita demensia pada tahun 2020, dengan harapan hidup 71,1 tahun (Badan Pusat Statistik, 2010). Berdasarkan data statistik jumlah penduduk kota Medan pada 2012 yaitu 2.122.804 jiwa, jumlah lansia di Kota Medan terus meningkat. Masalah demensia akan muncul seiring dengan meningkatnya jumlah lansia (Sijabat et al., 2024). Perawatan lansia memerlukan perhatian khusus karena penurunan fisik dan mental yang menghambat aktivitas, sehingga banyak keluarga memilih panti jompo dengan tenaga profesional, sebab faktor usia, gaya hidup, dan lingkungan memengaruhi fungsi kognitif yang sebenarnya masih dapat dicegah atau diperbaiki melalui aktivitas fisik (Nabila et al., 2022).

Dari latar belakang tersebut peneliti tertarik meneliti mengenai hubungan aktivitas fisik dengan demensia pada lansia di UPTD lanjut usia binjai dinas sosial Provisi Sumatera Utara.

1.2 Rumusan masalah

Dari latar belakang di atas, maka permasalahan yang dapat dikaji pada penelitian ini yaitu “Apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan demensia pada lansia di UPTD lanjut usia binjai dinas sosial Provinsi Sumatera Utara”

1.3 Tujuan penelitian

Menganalisa hubungan antara aktivitas fisik dengan demensia pada lansia di UPTD lanjut usia binjai dinas sosial Provinsi Sumatera Utara.

1. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada lansia di Panti Jompo
2. Mengidentifikasi kejadian demensia pada lansia di Panti Jompo
3. Menganalisa hubungan aktivitas fisik dengan demensia pada lansia di Panti Jompo

1.4 Manfaat penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk menambah wawasan ilmiah mengenai keterkaitan antara aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada lansia yang tinggal di UPTD Lanjut Usia Binjai, Dinas Sosial Provinsi Sumatera Utara.

Penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu referensi informasi mengenai keterkaitan antara aktivitas fisik dan demensia pada lansia. Masyarakat bisa memperoleh pengetahuan serta pemahaman edukatif mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan demensia pada lansia