

GAMBARAN KEMAMPUAN KOGNITIF DAN KESEIMBANGAN PADA WANITA LANJUT USIA

Okatiranti, Indah Kurniaty

Fakultas Ilmu Keperawatan

Universitas BSI

Jalan Sekolah Internasional No.1-6 Antapani, Bandung 40282

Abstract - Increasing age will also causing a decreased organ function and physical changes. Cognitive abilities and the balance in the elderly will also decreased. The purpose of this research is to identify a picture of cognitive abilities and balance in older women. Research method is descriptive, subjects are taken by purposive sampling of 30 respondents in The Elderly Social Institution Budi Pertiwi Bandung, data retrieval using Trail Making Test B research instruments for cognitive ability and standing with one leg eyes closed for balance, then the data is processed using distribution percentages and descriptive statistics. The research overview of cognitive abilities in older women in The Elderly Social Institution Budi Pertiwi Bandung is 90% lack and 10 % good category. While the picture of the balance of the elderly is 87% lack and 13 % good category. The conclusion of this research is almost all elderly women in The Elderly Social Institution Budi Pertiwi Bandung decreased cognitive abilities and balance.

Keyword : Elderly, Cognitive, Balance

Abstrak - Bertambahnya usia juga akan menyebabkan penurunan fungsi organ tubuh dan berbagai perubahan fisik. Kemampuan kognitif dan keseimbangan pada lanjut usia juga akan mengalami kemunduran. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi gambaran kemampuan kognitif dan keseimbangan pada wanita lanjut usia. **Metode penelitian** adalah deskriptif, subyek penelitian yang diambil berdasarkan *purposive sampling* sebanyak 30 responden di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Bandung, pengambilan data menggunakan instrumen penelitian *Trail Making Test B* untuk kemampuan kognitif dan Berdiri Satu Kaki Dengan Mata Tertutup untuk keseimbangan, kemudian data diolah menggunakan distribusi prosentase dan statistik deskriptif. **Hasil penelitian** gambaran kemampuan kognitif pada wanita lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi yaitu 90% kategori kurang dan 10% kategori baik. Sedangkan gambaran keseimbangan lansia yaitu 87% kategori kurang dan 13% kategori sedang. **Kesimpulan** adalah hampir seluruh wanita lansia di Panti sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Bandung mengalami penurunan kemampuan kognitif dan keseimbangan.

Kata Kunci : Lansia, Kognitif, Keseimbangan

PENDAHULUAN

Indonesia masuk ke dalam lima besar negara di dunia yang mempunyai populasi lanjut usia (lansia) yang besar. Tahun 2003 jumlah lanjut usia di Jawa Barat adalah 2.742.551 jiwa dan pada tahun 2010 mencapai 2.880.548 jiwa (Dinas Kesehatan Propinsi Jabar, 2010), dari jumlah itu ada sekitar 264.080 jiwa yang dikategorikan lansia terlantar dan tersebar di 26 kabupaten/kota.

KAJIAN LITERATUR

Masalah fisik yang sering diderita kaum lanjut usia adalah penurunan kemampuan kognitif, gangguan keseimbangan, hipertensi, stroke, jantung koroner, gagal ginjal, diabetes mellitus, tumor, dan malnutrisi (Darmojo, 2009).

Menurunnya kemampuan kognitif sering kali dianggap sebagai masalah biasa dan merupakan hal yang wajar terjadi pada mereka yang berusia lanjut terutama lanjut usia wanita,

yang ditandai dengan banyak lupa merupakan salah satu gejala awal demensia (Darmojo, 2007).

Tahun 2005 di Indonesia jumlah penderita demensia sebanyak 500 ribu jiwa dan diperkirakan pada tahun 2020 jumlah penderita demensia mencapai 1,5 juta jiwa, sedangkan di Jawa Barat jumlah penderita demensia pada tahun 2007 sebanyak 2500 jiwa dan diperkirakan pada tahun 2025 jumlah penderita demensia mencapai 20.000 jiwa (Hawari, 2007).

Keseimbangan pada lanjut usia juga akan mengalami kemunduran. Keseimbangan pada umumnya didefinisikan adanya keseimbangan pada sistem tubuh manusia, seperti keseimbangan sistem sensorik, sistem saraf pusat, dan muskuloskeletal (Darmojo, 2009).

Gangguan keseimbangan merupakan salah satu gangguan neurologis yang penting pada lansia. Adanya gangguan keseimbangan pada lanjut usia akan menyebabkan jatuh pada lanjut usia. (Darmojo, 2009). Data tahun 2010 di Indonesia 25-35 % lanjut usia pernah mengalami jatuh, baik dirumah maupun di luar rumah, dan pada tahun 2010 insiden jatuh pada lanjut usia di daerah Jawa Barat sendiri sekitar 45-50 % dari populasi lanjut usia terutama yang tinggal di pegunungan (Notoatmodjo, 2007).

Studi pendahuluan dilakukan di dua Panti Sosial di Bandung yaitu di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi dan Panti Sosial Tresna Werdha Nazaret. Peneliti melakukan studi pendahuluan terhadap 10 orang lanjut usia.

Tabel 1
Data Kemampuan Kognitif dan Keseimbangan di Panti Sosial Tresna Werdha

Nama Panti	Kemampuan Kognitif (Trail Making Test B)		Keseimbangan (Berdiri Satu Kaki Dengan Mata Tertutup)		
	Baik	Kurang	Baik	Sedang	Kurang
PSTW Budi Pertiwi	2	8	0	3	7
PSTW Nazaret	7	3	2	5	3

Selain itu berdasarkan hasil wawancara kepada lansia wanita dan petugas Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi didapatkan bahwa sebagian dari lansia sering lupa nama-nama saudara mereka yang sering menjeguk ke panti, lupa tentang masa lalu, tanggal dan hari, salah menaruh barang-barang serta kesulitan dalam menghitung hal yang sederhana. Kejadian jatuh di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi dalam setahun lebih dari 4 kali. Maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Gambaran Kemampuan Kognitif dan Keseimbangan pada Wanita Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Bandung.”

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita lanjut usia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Bandung sebanyak 34 lanjut usia wanita yang tinggal di Panti Sosial tersebut. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *Purposive Sampling*

Kriteria inklusi meliputi sebagai berikut:

1. Berusia diatas 60 tahun sesuai dengan kriteria lanjut usia menurut WHO.
2. Sehat berdasarkan anamnesis dan pemeriksaan kognitif (MMSE normal).
3. Bersedia mengikuti penelitian.
4. Mampu menyelesaikan seluruh tes kemampuan kognitif dan keseimbangan.
5. Mampu membaca, menulis, dan berhitung.

Masuk kriteria inklusi adalah sebanyak 30 orang wanita lanjut usia

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan instrumen. Menurut Lauten schlajer dkk (2008) menggunakan instrumen *Trail Making Test B* (TMT-B) Kategori TMT-B adalah Baik jika mampu mengerjakan instrumen kurang dari 180 detik dan Kurang jika mengerjakan instrumen lebih dari 180 detik. Menurut Priyo (2010) teknik pengumpulan data pada keseimbangan dapat menggunakan tes berdiri satu kaki dengan mata tertutup. Kategorinya adalah Baik jika mampu berdiri lebih dari 30 detik, Sedang jika berdiri

antara 10-30 detik, dan Kurang jika berdiri kurang dari 10 detik.

Teknik Analisa Data

Teknik analisa data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Kemudian data ini diinterpretasikan menggunakan skala (Arikunto, 2006) sebagai berikut :

- 0 : Tak seorang pun dari responden
- 1% - 25% : Sebagian kecil
- 26% - 49% : Hampir setengahnya

- 50% : Setengahnya
- 51% - 75% : Sebagian besarnya
- 76% - 99% : Hampir seluruhnya
- 100% : Seluruhnya

Penelitian ini dilakukan di Panti sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Bandung. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 11 – 13 Febuari 2011.

Hasil Penelitian

Karakteristik responden menurut usia dan tingkat pendidikan lansia di dapat data sebagai berikut :

Tabel 2
Data Lansia Menurut Kriteria Usia

Kriteria Usia	Rentang Usia	Jumlah	%
Lanjut Usia (<i>Elderly</i>)	60 – 74 tahun	14	46.67
Lanjut Usia Tua (<i>Old</i>)	75 – 90 tahun	16	53.33
Usia Sangat Tua (<i>Very Old</i>)	> 90 tahun	0	0
Total		30	100

Menurut tabel di atas dapat terlihat bahwa sebagian besar (53.33%) subjek

penelitian merupakan wanita lanjut usia tua (*old*) dan 14 orang (46.67%) merupakan wanita lanjut usia (*elderly*).

Tabel 3
Data Lansia(Subjek Penelitian) Menurut Kriteria Tingkat Pendidikan

Tingkat Pendidikan	Jumlah	%
SD	25	83.33
SMP	3	10
SMA	2	6.67
Total	30	100

Menurut tabel diatas dapat terlihat bahwa hampir seluruhnya (83.33%) wanita lanjut usia berpendidikan SD, sisanya 3 orang (10%) berpendidikan SMP dan 2 orang (6.67%) berpendidikan SMA, dapat disimpulkan bahwa wanita lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Bandung umumnya berpendidikan rendah tingkat Sekolah Dasar (SD).

Hasil penelitian gambaran kemampuan kognitif pada Wanita Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna

Werdha Budi Pertiwi Bandung adalah sebagai berikut :

Tabel 4
Gambaran Kemampuan Kognitif pada Wanita Lanjut Usia
di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Bandung.

Kriteria Kemampuan Kognitif	Jumlah	Prosentase (P)
BAIK	3	10%
KURANG	27	90%
Total	30	100

Menurut Tabel diatas didapat bahwa hampir seluruhnya (90%) wanita lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Bandung memiliki kemampuan kognitif yang kurang, sedangkan sebagian kecil (10%) adalah wanita lanjut usia yang memiliki kemampuan kognitif yang baik

Tabel 5
Gambaran Keseimbangan pada Wanita Lanjut Usia
di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Bandung.

Kriteria Keseimbangan	Jumlah	Prosentase (P)
BAIK	0	0%
SEDANG	4	13%
KURANG	26	87%
Total	30	100

Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Bandung memiliki keseimbangan yang kurang, sebagian kecil (13%) memiliki keseimbangan yang sedang dan tidak ada seorangpun dari wanita lanjut usia tersebut memiliki keseimbangan yang baik.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang terdapat pada tabel diatas menunjukkan kemampuan kognitif pada wanita lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Bandung hampir seluruhnya (90%) memiliki kemampuan kognitif yang kurang. Kemampuan kognitif yang kurang kemungkinan dikarenakan pendidikan terakhir lansia wanita di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi hampir seluruhnya berpendidikan SD (83.33%) sehingga berpengaruh terhadap daya ingat lansia. Menurut Akbar (1996), banyaknya jumlah lansia wanita yang mengalami kemampuan kognitif yang kurang dikarenakan faktor gaya hidup, ketika masih muda lanjut usia wanita biasanya kegiatannya lebih banyak di rumah, memasak di dapur, jarang membaca koran dan menonton berita ditelevisi. Selain itu kurangnya olahraga juga menjadi salah satu

penyebab menurunnya kemampuan kognitif. Wanita lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi hanya melakukan olahraga dua kali dalam seminggu. Menurut penelitian Edward dan Larson (1994) dalam Darmojo (2009), bahwa lansia yang melakukan olahraga kurang dari tiga kali dalam seminggu akan mendapatkan sedikit sekali perubahan pada kebugaran fisik termasuk kerja sistem tubuh. Olahraga dapat memberikan keuntungan bagi lansia melalui banyak hal antara lain untuk kesehatan kardiovaskular, proses mental, keseimbangan dan daya ingat. Selain itu menurut Cotman (2005), banyaknya lansia wanita yang memiliki kemampuan kognitif yang kurang dikarenakan setelah mengalami menopause jumlah estrogen mengalami penurunan. Estrogen pada wanita berfungsi untuk meregulasi ekspresi gen BDNF (*Brain Derived Neurotrophic Factor*) untuk meningkatkan produksi BDNF, sehingga pada wanita yang telah menopause terjadi penurunan BDNF yang sangat penting dalam proses plastisitas sinaps di otak. Hasil penelitian yang terdapat di tabel 1.4, bahwa keseimbangan pada wanita lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Bandung hampir seluruhnya (87%) dari sampel mempunyai

keseimbangan yang kurang. Menurut Darmojo (2009), penurunan keseimbangan dapat diperbaiki dengan berbagai latihan keseimbangan. Latihan itu meliputi gerakan menyandar (*leaning*), berbalik (*turning*), dan mengangkat (*lifting*) dan gerakan seperti mendorong ke berbagai arah untuk menstimulasi tanggapan postural yang benar. Latihan ini juga bermanfaat untuk penguatan otot penyangga keseimbangan tubuh, kurangnya penerangan di panti sosial serta kurang hati-hati setiap melakukan kegiatan di panti sosial juga dapat menyebabkan gangguan keseimbangan bahkan bisa menyebabkan jatuh pada lansia wanita.

PENUTUP

Kesimpulan

Hampir seluruhnya (90%) kemampuan kognitif dan keseimbangan (87%) lansia wanita di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi dalam kategori kurang .

Saran

Ada pun saran dari hasil penelitian ini sebagai berikut :

Petugas Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi perlu merencanakan penyuluhan mengenai pencegahan penurunan kemampuan kognitif dan keseimbangan pada lansia.

REFERENSI

- Akbar, IB. 1996. *Optimalisasi Profil Fisiokemo-Psikologis dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Hidup Lanjut Usia Melalui Latihan Fisik Teratur*. Universitas Padjajaran. Bandung.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Cotman, CW, Berchtold IVC, Adlar PA, Perreau VM. *Exercise and The Brain* . Dalam : Mooren FC, Volker K, editor. *Molecular and Cellular Exercise Physiology*. United States : Human Kinetics ; 2005.
- Darmojo, R.B. dan Martono, H. Hadi. 2009. *Geriatrici (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Fakultas ilmu kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. 2010. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat*, Bandung.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. 2005. *Menuju Indonesia Sehat 2010*. Departemen Kesehatan R.I, Jakarta.
- Hardywinoto dan Setiabudhi, T. 2006. *Panduan Gerontologi : tinjauan dari berbagai aspek*. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Hawari, D. 2007. *Sejahtera di Usia Senja*. Fakultas ilmu kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta.
- Lautensch dkk. 2008. Effect of Physicalactivity on Kognitive Function in Older Adults at Risk for Alzheimer Disease : A Random Zed Trial.
- Maryam, Siti. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Salemba Medika, Jakarta.
- Nugroho, W. 2006. *Keperawatan Gerontik*. EGC, Jakarta.
- Notoatmodjo, S. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Notoatmodjo, S. 2007. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Priyono. 2010. Jenis Latihan Pada Manula. Disediakan di <http://priyosport07.wordpress.com/2010/06/02/jenis-latihan-pada-manula/>
- Sugiyono. 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta. Jakarta. Menurut tabel diatas didapat bahwa hampir seluruhnya (87%) wanita lanjut usia di Panti