

BAB I

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan suatu proses penuaan yang berkaitan dengan proses tumbuh kembang dan usia ditandai dengan adanya penurunan fungsi anatomi dan fisiologis pada tubuh. Menurut *World Health Organization (WHO)*, lanjut usia adalah orang-orang yang sudah berusia 60 tahun keatas atau 45-60 tahun keatas. Pada tahun 2021 jumlah lansia di seluruh dunia mengalami peningkatan setiap tahunnya, mencapai 727 juta jiwa pada tahun 2022, serta diperkirakan akan dua kali lipat pada tahun 2050 menjadi 1,5 miliar juta jiwa. Prevelensi lansia di Indonesia pada tahun 2021 diperkirakan mencapai 10,82 persen atau sekitar 29,3 juta jiwa. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) jumlah lansia di Indonesia akan terus mengalami peningkatan dan diperkirakan hingga mencapai 19,9 persen pada tahun 2045 (Failia *et al.*, 2023).

Lanjut usia mengalami berbagai perubahan dari fisik, mental hingga sosial. Penyakit yang terjadi pada lansia umumnya disebabkan oleh faktor usia seperti gangguan kognitif. Gangguan fungsi kognitif berkaitan dengan fungsi otak manusia, karena kemampuan berfikir yang dimiliki lansia dipengaruhi oleh keadaan penuaan dari sel-sel otak yang terjadi karena bertambahnya usia (Sari *et al.*, 2023). Penurunan fungsi kognitif yang terjadi pada lansia menjadi masalah paling serius dalam proses penuaan, yang menyebabkan lansia kesulitan untuk hidup secara mandiri, meningkatkan demensia, serta berujung pada perilaku dan penurunan kualitas hidup lansia. Menurut perkiraan prevalensi WHO lansia dengan gangguan kognitif di seluruh dunia terdapat 65,6 juta jiwa (*World Health Organization*, 2022). Sedangkan prevalensi lansia dengan gangguan kognitif di Indonesia pada tahun 2021 terdapat 121 juta jiwa, dimana 5,8 persennya adalah laki-laki dan 9,5 persennya perempuan (Wulandari *et al.*, 2023).

Fisioterapi berperan penting dalam peningkatan fungsi kognitif lansia dengan melalui tindakan promotif, preventif, terapeutik dan rehabilitatif. Pemberian intervensi fisioterapi merupakan bentuk pencegahan dan penanganan gangguan kognitif pada lansia merupakan salah satu upaya untuk menurunkan angka kejadian gangguan kognitif pada lansia dengan menggunakan *Dual Task Training*. *Dual Task Training* mengacu pada suatu kemampuan untuk melakukan dua atau lebih aktivitas fungsional dan motorik secara bersamaan dengan mempertahankan kontrol postural (Failia *et al.*, 2023).

Dual Task Training adalah latihan yang menggabungkan latihan motorik dan kognitif pada saat yang bersamaan. Latihan fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan aliran darah menuju ke otak dan dapat menjaga plastisitas otak, proses ini sangat penting untuk menghambat hipertrofi jaringan pada otak yang dapat menyebabkan degenerasi neuronal yang mempengaruhi fungsi kognitif. Efek sinergis dari pemberian latihan motorik memicu neurologis yang meningkatkan neuroplastisitas (Candraningtyas *et al.*, 2024).

Dari penjelasan dampak gangguan kognitif pada lansia diatas, sehingga penulis ingin menyusun media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) berupa video fisioterapi dengan judul “Penerapan *Dual Task Training* untuk Peningkatan Fungsi Kognitif pada Lansia”. **Tujuan** dari penulisan media KIE yaitu sebagai media edukasi dan informasi yang disampaikan kepada masyarakat khususnya lansia dengan usia lebih dari 60 tahun dan keluarga lansia. Serta agar lansia dapat mengetahui bagaimana cara untuk meningkatkan fungsi kognitif dan pencegahan gangguan kognitif dengan melakukan latihan *Dual Task Training* dan keluarga lansia dapat mendampingi lansia dalam melakukan latihan. **Manfaat** dari media KIE berupa video adalah sebagai media informasi untuk masyarakat yang diharapkan dapat menambah pengetahuan masyarakat dan lansia mengenai latihan fisioterapi *Dual Task Training* terhadap peningkatan fungsi kognitif dan pencegahan terjadinya gangguan kognitif pada lansia. Bagi instansi kesehatan terkhususnya fisioterapi diharapkan media KIE ini dapat menjadi refrensi dan membantu fisioterapis dalam pemberian intervensi pada peningkatan fungsi kognitif lansia.