

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Lansia adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia, proses ini terjadi sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Lansia telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa dan tua. Tiga tahap ini berbeda, baik secara biologis atau psikologis. Lansia juga mengalami penurunan secara berkala berupa produktifitas berpikir, mengingat, menangkap dan merespon sesuatu. (Untari, 2018)

Berdasarkan prevalensi lansia di dunia, Asia menempati urutan pertama dengan populasi terbesar di dunia, secara global ada 703 juta lansia yang berusia 65 tahun ke atas pada tahun 2019. Jumlah lansia terbesar di Asia yang menempati urutan pertama yaitu Asia bagian Timur dan Tenggara dengan jumlah 260 juta lansia, diikuti oleh Negara Eropa dan Amerika Utara mencapai lebih dari 200 juta. Selama tiga dekade berikutnya, jumlah lansia diperkirakan menjadi lebih dari dua kali lipat, mencapai lebih dari 1,5 miliar lansia pada tahun 2050 (United Nation, 2019). Menurut Badan Pusat Statistik (2019) statistik penduduk lansia di Indonesia tahun 2019 mencapai 9,6% atau sekitar 25,64 juta orang. Keberadaan penduduk lansia tersebar baik di perkotaan maupun pedesaan, dimana lansia yang tinggal di perkotaan lebih tinggi dari pada di pedesaan (52,80% berbanding 47,20%).

Stanhope dan Lancaster (2016) mengungkapkan bahwa risiko biologi termasuk risiko terkait usia pada lansia yaitu terjadinya berbagai penurunan fungsi biologi akibat proses menua. Peristiwa penting yang dihadapi oleh lansia salah satunya adalah perubahan pada sistem saraf yang dapat bermanifestasi pada penurunan fungsi kognitif.

Fungsi kognitif adalah kemampuan seseorang berupa perhatian, memori, pertimbangan, pemecahan masalah serta kemampuan eksekutif seperti

merencanakan, menilai, mengawasi dan melakukan evaluasi. Menurut Pandean dan Surachmanto (2016) menyatakan prevalensi gangguan fungsi kognitif pada lansia di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado ditemukan sebanyak 17-34 %.

Roh dan Lee (2019) menyatakan bahwa untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dapat dilakukan dengan meningkatkan fungsi kognitif serta kemampuan keseimbangan dengan diberikan latihan berupa *Gaze Stability Exercise* (GSE). *Gaze Stability Exercise* adalah suatu latihan yang bertujuan untuk melatih dan memperbaiki interaksi vestibular-visual.

Selain GSE menurut Triestuning (2018) *Brain Gym* juga bisa sebagai terapi untuk memperbaiki memori jangka pendek. Senam otak (*Brain Gym*) merupakan serangkaian gerakan sederhana yang menyenangkan dan digunakan untuk meningkatkan kemampuan belajar dengan menggunakan keseluruhan otak.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis ingin membuat *booklet* yang berjudul “*Gaze Stability Exercise* dan *Brain Gym* untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia”.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis ingin membuat *booklet* dengan judul “*Gaze Stability Exercise* dan *Brain Gym* untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif pada Lansia”.

## **C. TUJUAN**

### **1. Tujuan umum**

*Booklet* disusun sebagai media informasi yang berisi program latihan *gaze stability exercise* dan *brain gym* untuk meningkatkan penurunan fungsi kognitif pada lansia.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Menyampaikan informasi kepada masyarakat khususnya lansia tentang program latihan *gaze stability exercise* dan *brain gym* untuk meningkatkan penurunan fungsi kognitif pada lansia.
- b. Memudahkan masyarakat khususnya lansia dalam melakukan *gaze stability exercise* dan *brain gym* untuk meningkatkan penurunan fungsi kognitif pada lansia.
- c. Sebagai media edukasi fisioterapi kepada masyarakat khususnya lansia untuk meningkatkan penurunan fungsi kognitif pada lansia.

## D. MANFAAT

Manfaat yang diharapkan dari penulis adalah:

1. Menambah wawasan lansia dalam meningkatkan penurunan fungsi kognitif.
2. Menambah wawasan lansia tentang program latihan yang tepat untuk meningkatkan penurunan fungsi kognitif.
3. Menambah wawasan lansia tentang program latihan yang mudah untuk difahami dan mudah diterapkan dalam meningkatkan penurunan fungsi kognitif.

## E. KEUTAMAAN

1. Menarik minat masyarakat sekaligus tenaga kesehatan fisioterapi dalam menerima informasi kesehatan yang dikemas dalam media cetak *booklet* dengan desain dan ilustrasi yang jelas dan menarik untuk dibaca.
2. Media cetak ini memiliki isi yang lengkap dan sumber akurat sehingga dapat dijadikan sebagai acuan dalam mengatasi masalah penurunan fungsi kognitif pada lansia.
3. Memberikan produk inovatif baru kepada lansia yang berupa latihan untuk mengatasi atau mencegah penurunan fungsi kognitif pada lansia.

## **F. LUARAN TUGAS AKHIR**

Luaran yang dihasilkan yaitu produk berupa booklet dengan judul “*Gaze Stability Exercise* dan *Brain Gym* untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia” sebagai sarana media publikasi bidang fisioterapi.