

BAB I

PENDAHULUAN

Jumlah lanjut usia (lansia) saat ini di Indonesia diprediksi pada tahun 2020, meningkat menjadi 11,20 % dengan usia harapan hidup rerata 70,1 tahun kemudian jumlah lansia di Indonesia pada tahun 2050 diprediksi meningkat lebih dari empat kali lipat di bandingkan tahun-tahun sebelumnya. Terjadi peningkatan jumlah lansia yang cukup besar ini dapat menimbulkan permasalahan baru seperti proses degeneratif yang terjadi seiring dengan menuanya seseorang dapat menyebabkan berbagai masalah fisik, kognitif, psikologis maupun sosial (Nono *et al.*, 2020);(Kusumawardani & Wahyuni, 2017).

Peningkatan jumlah lansia tersebut menimbulkan kebutuhan penanganan yang serius karena secara alami lansia akan mengalami penurunan pada semua sistem tubuh terutama pada fungsi kognitif (Irawani & Nuryawati, 2019). Gangguan fungsi kognitif ini tentunya membawa dampak terhadap kehidupan lansia diantaranya hilangnya hubungan lansia dengan orang lain termasuk dengan keluarganya sendiri, teman dekat, aktivitas sosial dan hobi sehingga lansia mengalami kesepian dan semakin mempercepat penurunan kondisi kesehatannya. Penurunan fungsi kognitif berasosiasi secara signifikan dengan gangguan kognitif dan berdampak terhadap kualitas hidup lansia (Abas *et al.*, 2020).

Lansia dengan gangguan fungsi kognitif juga seringkali mempengaruhi aktivitas sehari-hari dan interaksi sosial lansia. Intervensi yang menstimulasi fungsi kognitif sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Intervensi fisioterapi yang dapat diberikan yakni terapi aktifitas seperti latihan senam gerak latih otak(GLO) dan terapi seni (*art therapy*) (Putri, 2017).

Senam gerak latih otak (GLO) ini dipercaya dapat mengaktifkan kembali hubungan saraf antara tubuh dan otak sehingga memudahkan aliran energi elektromagnetik ke seluruh tubuh. Senam gerak latih otak (GLO) dapat menjaga keseimbangan kinerja antara otak kanan dan kiri tetap optimal dengan memberikan stimulus perbaikan pada serat-serat di corpus callosum dan beberapa struktur otak termasuk hipokampus dan amigdala sehingga dapat menjaga fungsi kognitif agar tetap seimbang pada lansia (Erwanto & Amigo, 2017).

Begitu juga dengan *Art Therapy* dapat meningkatkan perhatian dan orientasi pada pemeliharaan fungsi kognitif, mengurangi gejala perilaku dan psikologis, meningkatkan keterampilan sosial lansia. *Art Therapy* melibatkan perhatian, memberikan kesenangan, dan meningkatkan gejala neuropsikiatri, perilaku sosial, dan harga diri pada lansia (Erwanto & Kurniasih, 2018).

Hasil observasi dengan ketua posyandu Lansia Kartini dan juga mendatangi beberapa tempat tinggal lansia di Kampung Waninngap Kai Disitrik Semangga Kabupaten Merauke, dapat diambil informasi bahwa 5 dari 10 lansia mengalami penurunan fungsi kognitif dan masih banyak para lansia dan keluarganya belum mengetahui tentang pentingnya menjaga fungsi kognitif dan latihan yang dapat dilakukan dalam menjaga fungsi kognitif dengan baik.

Melihat kondisi tersebut penulis tertarik untuk membuat media edukasi tentang menjaga fungsi kognitif dengan senam gerak latih otak (GLO) dan *Art Therapy*. Sasaran penulis yakni lansia dan keluarga lansia, jika lansia belum bisa melakukan dengan mandiri maka pihak keluarga agar membantu untuk memberi arahan dalam melakukan latihan.

Saat ini karena masa pandemi belum memungkinkan untuk memberikan penanganan secara langsung. Oleh karena itu media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) berupa *booklet* ini dapat menjadi alternatif bagi penulis untuk menjadi dasar pemberian intervensi kepada pasien. *Booklet* ini bertujuan agar lansia dan keluarganya mengetahui cara menjaga fungsi kognitif dengan baik. Manfaat dari *booklet* ini dapat membantu fisioterapis untuk memahami dan menguasai senam gerak latih otak (GLO) dan *Art Therapy* untuk menjaga fungsi kognitif pada lansia.