

PEMBERIAN CHAIR BASED EXERCISE TERHADAP PENINGKATAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Dias Adyb Illyasa¹, Dita Mirawati²

Diasadyb06@gmail.com

^{1,2}Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Pada usia lanjut otak akan mengalami penyusutan neuron sel-sel otak, penyusutan jumlah *neuron* dan *neurotransmiter* dapat mengakibatkan penurunan sinapsis antar sel dan otak tidak mampu menyampaikan dan menyimpan informasi. Gangguan neurotransmitter akan mengakibatkan menurunnya fungsi kognitif, Salah satu permasalahan yang sering dihadapi lansia seiring dengan berjalannya waktu adalah penurunan fungsi kognitif. Dampak dan komplikasi dari hipertensi sendiri sudah jelas yang salah satunya adalah penurunan fungsi kognitif. Penurunan kognitif merupakan masalah yang sering terjadi pada golongan lanjut usia. *Chair based exercise* masuk dalam kegiatan olahraga yang dapat memberikan manfaat melatih fungsi otak sehingga dapat meningkatkan status kognitif lansia.

Tujuan: Meningkatkan pengetahuan terutama bagi lansia/keluarga lansia, fisioterapi dan mahasiswa fisioterapi tentang bagaimana penatalaksanaan *Chair Based Exercise* pada lansia dengan hipertensi. **Metode:** media KIE booklet yang berjudul “Pemberian *Chair Based Exercise* terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia dengan hipertensi”. **Kesimpulan:** Booklet yang berjudul “Penerapan *Chair Based Exercise* terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia dengan Hipertensi” dipilih sebagai media edukasi dan promosi kesehatan dengan sasaran lansia atau keluarga lansia, praktisi fisioterapi dan mahasiswa fisioterapi.

Kata kunci: Hipertensi: *Chair Based Exercise*: Lansia: Fungsi Kognitif