

BAB I

PENDAHULUAN

Lansia adalah kelompok populasi yang memiliki umur di atas 60 tahun (Yulisetyaningrum *et al.* 2023). Menurut World Health Organization (WHO), jumlah lansia di dunia pada tahun 2020 mencapai 962 juta orang, atau sekitar 13% dari total populasi dunia. Jumlah ini di proyeksikan akan meningkat menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030 dan 2,1 miliar pada tahun 2050. Asia menempati urutan pertama dengan populasi lansia terbanyak, yaitu sekitar 549 juta orang pada tahun 2020. Di indonesia, jumlah lansia juga mengalami peningkatan yang signifikan. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah lansia di Indonesia pada tahun 2020 mencapai 26,2 juta orang, atau sekitar 9,7% dari total populasi Indonesia. Jumlah ini di proyeksikan akan meningkat menjadi 36,2 juta pada tahun 2025 dan 48,2 juta pada tahun 2030. Provinsi dengan populasi lansia terbanyak adalah Jawa Barat, yaitu sekitar 4,6 juta orang, di ikuti oleh Jawa Timur dengan 4,4 juta orang, dan Jawa Tengah 3,9 juta orang (Fitri *et al.* 2020).

Seiring bertambahnya usia, penuaan tidak dapat dihindarkan dan terjadi adanya perubahan. Proses menua di dalam perjalanan hidup manusia merupakan suatu hal yang wajar akan di alami oleh semua orang yang di karuniai umur Panjang. Menua bukanlah suatu penyakit akan tetapi merupakan suatu proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh yang berakhir dengan kematian. Proses menua juga terjadi pada sel-sel otak. Hal ini berakibat pada proses berpikir yang menjadi lamban, sulit berkonsentrasi, kemampuan daya ingat dan fungsi kognitif menurun. Pada usia lanjut otak akan mengalami penyusutan neuron sel-sel otak, penyusutan jumlah neuron dan neurotransmitter dapat mengakibatkan penurunan sinapsis antar sel dan otak tidak mampu menyampaikan dan menyimpan informasi. Gangguan neurotransmitter akan mengakibatkan menurunnya fungsi kognitif (Yulisetyaningrum *et al.* 2023).

Salah satu permasalahan yang sering di hadapi lansia seiring dengan berjalannya waktu adalah penurunan fungsi kognitif (Chrismonika and Prafitri 2021b). Kasus gangguan fungsi kognitif ini bersifat reversibel yang artinya dapat

diobati dengan persentase sebanyak 20%. Sekitar 5% dari populasi lansia di Indonesia pada usia 65 tahun mengalami gangguan kognitif. Angka kejadian ini semakin meningkat pada lansia dengan rentang usia di atas yaitu sekitar 20% (Lasmini and Sunarno 2022). Fungsi kognitif adalah kemampuan otak untuk memproses informasi, seperti memori, perhatian penalaran, dan kreavitas. Penurunan fungsi kognitif pada lansia dapat membawa dampak negatif bagi kehidupan lansia, baik secara fisik, mental, sosial, maupun spiritual.

Menurut Yulisetyaningrum *et al.*, (2023) secara fisik, penurunan fungsi kognitif dapat meningkatkan resiko terjadinya kecelakaan, jatuh, atau cidera, karena lansia menjadi kurang waspada, koordinasi, dan keseimbangan. Secara mental, penurunan fungsi kognitif dapat menyebabkan lansia mengalami gangguan psikologis, seperti depresi, ansietas, stres, atau isolasi diri. Kemudian, secara sosial, penurunan fungsi kognitif dapat mengurangi kualitas hubungan lansia dengan keluarga, teman, atau masyarakat. Adapun secara spiritual, penurunan fungsi kognitif dapat mengganggu kesejahteraan rohani lansia (Chrismonika and Prafitri 2021b).

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal pada pemeriksaan tekanan darah. Penyakit ini dikategorikan sebagai *the silent disease* karena penyandang tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi sebelum memeriksa tekanan darahnya. Hipertensi merupakan penyakit penyebab komplikasi terbesar saat ini yang bahkan bisa berakhir dengan kematian. 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 (Darmawati and Kurniawan 2021).

Perkembangan gaya hidup menyebabkan meningkatnya angka kejadian hipertensi di masyarakat. Lima puluh persen lansia (usia 60 tahun) menderita hipertensi, hal tersebut memberi kontribusi peningkatan angka kematian lansia pertahun. Hipertensi yang tidak terkontrol akan menjadi berbagai faktor risiko pada penyakit yang mengancam jiwa seperti stroke dan penyakit kardiovaskular. Salah satu komplikasi hipertensi pada sistem syaraf pusat selain stroke juga dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif, salah satunya fungsi memori yang bila

dibiarkan secara kronis dapat menyebabkan dementia (vascular cognitive impairment). Beberapa penelitian sebelumnya telah mengungkapkan bahwa hipertensi jangka lama dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif, yang tentunya akan sangat mengganggu kualitas hidup penderita (Ayu 2021).

Gangguan kognitif erat kaitannya dengan penambahan usia manusia. Gangguan ini berdampak pada penurunan kemampuan otak dalam hal pemusatan perhatian, fokus, perhitungan, pengambilan keputusan, pemberian alasan atau logika dan berpikir abstrak (Lasmini and Sunarno 2022). Salah satu cara untuk mempertahankan fungsi kognitif pada lansia adalah dengan cara menstimulasi otak dan di istirahatkan dengan tidur, kegiatan seperti membaca, mendengarkan berita dan cerita melalui media sebaiknya dijadikan sebuah kebiasaan, hal ini bertujuan agar otak tidak beristirahat secara terus menerus serta permainan yang prosedurnya membutuhkan konsentrasi atau atensi, orientasi (tempat, waktu, dan situasi) dan memori (Yulisetyaningrum *et al.* 2023).

Chair Based Exercise adalah Latihan berbasis kursi yang dapat dipromosikan sebagai Latihan yang aman dan sebagai aktivitas progresif bagi mereka yang mungkin lemah atau dikondisi dalam hal ini lanjut usia. Latihan ini dapat mengurangi adanya tekanan pada sendi sehingga risiko cidera dapat dihindari dan dapat meningkatkan kesehatan. *Chair based exercise* dapat meningkatkan status kognitif padalansia. Olahraga yang dilakukan oleh lansia dapat memperpanjang umur, menyehatkan jantung, otot dan tulang, membuat lansia lebih mandiri, mencegah penurunan fungsi kognitif, mengurangi kecemasan dan depresi serta menambah rasa percaya diri. *Chair based exercise* masuk dalam kegiatan olahraga yang dapat memberikan manfaat melatih fungsi otak sehingga dapat meningkatkan status kognitif lansia (Prayogi and Fratama 2023)

KIE (Komunikasi Informasi Edukasi) merupakan salah satu bentuk kegiatan yang penting dalam upaya promosi Kesehatan perorangan, kelompok maupun masyarakat yang dilaksanakan baik di puskesmas maupun di rumah sakit. Tujuan KIE adalah agar khalayak atau target atau sasaran paham dan mampu menerapkan hidup sehat. Media KIE yang digunakan berupa: Lembar balik, *Booklet*, *Leaflet*, selemparan, poster, model, dll (Maisyarah *et al.*, 2021). Tujuan dari pembuatan

media Booklet ini yaitu memberikan informasi mengenai *Chair Based Exercise* untuk meningkatkan Fungsi kognitif pada lansia. **Manfaat** pembuatan media *Booklet* ini di harapkan dapat menambah informasi tentang Kesehatan bagi masyarakat umum diantaranya seperti para lansia, para pekerja, mahasiswa, terutama lansia yang mengalami penurunan fungsi kognitif. Menambah wawasan serta meningkatkan pengetahuan fisioterapi mengenai *Chair Based Exercise* dan dapat dijadikan alternatif intervensi bagi fisioterapis untuk masalah penurunan kognitif pada lansia, serta dapat di jadikan acuan mahasiswa fisioterapi dalam melakukan kegiatan pengabdian masyarakat.

