BAB I

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan seorang individu yang memasuki usia 60 tahun ke atas. Proses penuaan pada lansia bisa menyebabkan perubahan organ tubuh, termasuk pada perubahan fisik dan psikologis dan penurunan fungsi kognitif (Zahroh *et al*., 2024). Proses menjadi tua terlihat sebagai kemunduran di dalam sel dan proses ini berlangsung secara terus menerus yang akan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis dan biokemia pada jaringan tubuh yang akhirnya mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan (Rahayu *et al.*, 2022).

Menurut WHO, di kawasan Asia Tenggara 8% populasi adalah lansia atau sekitar 142 juta jiwa. Pada 2020, secara global jumlah orang yang berusia 65 tahun ke atas sebanyak 727 juta dan diproyeksikan meningkat menjadi 1,5 miliar tahun 2050 (Amperaningsih *et al.*, 2024). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2023, jumlah lansia di Indonesia mencapai 22,8 juta jiwa (8,4% dari total populasi), dengan tren peningkatan signifikan di daerah perkotaan. Sedangkan di Jawa Tengah, persentase lansia mencapai 12,3% pada 2022 (Wahyuni & Arifiati, 2025).

Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami berbagai perubahan fisik dan kognitif yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka. Pada populasi yang menua, terjadi penurunan fungsi fisik yang bermanifestasi sebagai kecepatan berjalan yang lambat, daya tahan yang buruk, dan kelemahan otot yang dapat memperkuat risiko untuk hasil klinis yang merugikan seperti jatuh, patah tulang, dan kematian. Selain itu, penurunan fungsi kognitif seperti daya ingat dan kemampuan berpikir, sering kali terjadi bersamaan dengan penurunan performa fisik (Muthiah & Yusfina 2025). Jika terjadi penurunan fungsi kognitif, maka

Dipindai dengan CamScanner

kemampuan menjaga keseimbangan mungkin saja berkurang dikarenakan adanya perubahan (Zahroh *et al.*, 2024).

Fungsi kognitif adalah suatu kemampuan yang digunakan dalam proses berpikir, proses mengingat, proses belajar, mempertimbangkan sesuatu, serta kemampuan untuk memecahkan masalah. Pada lansia penurunan fungsi kognitif disebabkan karena proses menua yang mana sistem saraf pusat telah mengalami perubahan (Mardiana & Sugiharto, 2022). Gangguan Kognitif Ringan paling sering terjadi pada memori episodik yang berdampak pada kesulitan mengingat kejadian baru dan informasi baru. Selain itu, terdapat gangguan perhatian dan konsentrasi yang memengaruhi kemampuan mempertahankan fokus dan berpindah tugas, serta penurunan fungsi eksekutif yang berdampak pada perencanaan, pengambilan keputusan, dan kontrol perilaku. Individu dengan gangguan kognitif ringan juga dapat mengalami penurunan kecepatan pemrosesan kognitif yang memperlambat aktivitas mental, serta gangguan bahasa terutama dalam kelancaran verbal dan kesulitan menemukan kata yang tepat. (Munoz *et al.*, 2022).

Oleh karena itu, masih tingginya jumlah lansia yang mengalami gangguan kognitif ringan menjadi perhatian serius. Prevalensi gangguan kognitif ringan pada orang dewasa >60 tahun berkisar antara 6,7% hingga 25,2%, yang meningkat seiring bertambahnya usia dan tingkat pendidikan yang lebih rendah, terutama lebih sering terjadi pada pria (Salari *et al.*, 2025). Di Indonesia, Survei Sosial Ekonomi Nasional 2018 melaporkan 17,08 % lansia (≥60) mengalami MCI (Aridamayanti *et al.*, 2025). Angka kejadian gangguan kognitif ringan cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Penderita gangguan kognitif ringan memiliki risiko berkembang menjadi demensia sebesar 10–15% per tahun, dan mencapai 80% setelah 6 tahun (Azis *et al.*, 2024).

Fungsi kognitif dan kapasitas fungsional merupakan metrik kunci pada orang dewasa lanjut usia, baik dari perspektif kesehatan agregat maupun sebagai faktor penting yang berkontribusi pada kemampuan orang dewasa lanjut usia

Dipindai dengan CamScanner

untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara memadai dan mencegah penurunan lebih lanjut dalam kualitas hidup mereka (Stavrinou *et al.*, 2022). Studi terdahulu melaporkan bahwa intervensi yang mengombinasikan latihan fisik dan kognitif memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kapasitas kognitif dan kapasitas fungsional pada lansia dengan gangguan kognitif ringan (Caballero *et al.*, 2024).

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan suatu program Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) dengan judul **"Penerapan Kombinasi Latihan Kognitif dan Fisik untuk Meningkatkan Kognitif dan Kapasitas Fungsional Lansia dengan Gangguan Kognitif Ringan"** dengan media edukasi berupa video. Tujuan penyusunan KIE ini untuk meningkatkan pemahaman lansia dan pendamping mengenai manfaat latihan fisik dan kognitif, serta mendorong penerapan intervensi nonfarmakologis pada lansia dengan gangguan kognitif ringan. Sasaran KIE ini adalah lansia dengan gangguan kognitif ringan, keluarga, serta kader posyandu yang berperan dalam pelayanan lansia. Diharapkan, KIE ini dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan kapasitas fungsional dan kognitif lansia, mencegah penurunan fungsi lebih lanjut, serta mendukung peningkatan kualitas hidup lansia secara optimal.

Dipindai dengan CamScanner