



PENINGKATAN PENGETAHUAN FUNGSI KOGNITIF DI POSBINDU KENANGA II JATIMELATI PONDOK MELATI BEKASI

**Rifaa Septyani¹, Dwi Agustina², Nur Achirda³
Ariz Muhammad Laitupa⁴, Azkiya Azzahra⁵, Indah Cahyani⁶,
Naufal Zaeni Mubarakh⁷**

¹²³⁴⁵⁶⁷Polteknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Jakarta III, Indonesia

E-mail¹: dwiagustinaslamet65@gmail.com

Abstract

Introduction: Over the last several decades, the number of elderly has continued to grow, resulting in increasing health problems for the elderly, including cognitive function decline. The results of problem identification showed that the elderly at Posbindu Kenanga II was suffering from a decline in cognitive function. Therefore, the focus of community service activities was to address cognitive functions. **Method:** Community service activities were carried out at Posbindu Kenanga II Jatimelati Pondok Melati Bekasi from February to April 2023 with a target of 28 elderly. The phases of the community service included problem identification, counseling/education, brain gym exercise, and evaluation. MOCA was used to assess cognitive function, while a questionnaire was used to assess knowledge. **Results:** The average knowledge before and after community service increased from 7.00 to 8.82 with a p-value of 0.000. **Conclusion:** Community service activities significantly increased knowledge of cognitive functions in the elderly. For this reason, this activity should be continued on an ongoing basis in order not only to increase knowledge but also to affect cognitive function.

Keywords: Elderly, Cognitive, Knowledge, Health Education and Promotion

Abstrak

Pendahuluan: Dalam beberapa dekade populasi lansia terus meningkat yang berdampak pada peningkatan masalah kesehatan lansia seperti penurunan fungsi kognitif. Hasil identifikasi masalah menunjukkan masalah Kesehatan yang dihadapi lansia di Posbindu Kenanga II adalah penurunan fungsi kognitif. Dengan demikian fokus utama kegiatan pengabmas diarahkan untuk menangani fungsi kognitif. **Metode:** Kegiatan pengabmas dilaksanakan di Posbindu Kenanga II Jatimelati Pondok Melati Bekasi pada bulan Februari s/d April 2023 dengan sasaran 28 Lansia. Tahapan kegiatan meliputi identifikasi masalah, penyuluhan, brain gym exercise dan evaluasi. Fungsi kognitif diukur dengan MOCA sedangkan pengetahuan fungsi kognitif dengan kuesioner. **Hasil:** Rerata pengetahuan sebelum dan sesudah pengabmas meningkat dari 7,00 menjadi 8,82 dengan p-value 0,000. **Kesimpulan:** Kegiatan pengabmas secara signifikan berhasil meningkatkan pengetahuan fungsi kognitif lansia. Untuk itu sebaiknya kegiatan ini tetap dilanjutkan secara berkesinambungan agar tidak hanya meningkatkan pengetahuan saja tapi sampai ke fungsi kognitifnya.

Kata Kunci: Lansia, Fungsi Kognitif, Pengetahuan, Pendidikan dan Promosi Kesehatan

Pendahuluan

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi termasuk dalam bidang kesehatan, berdampak pada peningkatan usia harapan hidup dan penurunan angka kematian (Badan Pusat Statistik, 2020). Konsekuensi logis dari peningkatan usia harapan hidup adalah bertambahnya populasi lanjut usia (lansia), yaitu orang yang berusia 60 tahun ke atas (Shilpa Amarya & Additional, 2012; Undang-Undang No 13 Tahun 2019). Dalam dua dekade (1990- 2019), populasi lansia berusia lebih dari 65 tahun di dunia, meningkat dari 6% menjadi 9 % (United

Nation, 2019). Di Indonesia, proyeksi penduduk yang berumur 65 tahun ke atas meningkat dengan cepat dari tahun 2015 hingga tahun 2045 yaitu dari 14,5 juta menjadi 44,99 juta (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2018).

Sebagai kelompok usia yang memasuki tahap akhir kehidupan, lansia mengalami proses menua yang biasa disebut penuaan (Ferreira et al., 2018). Menurut World Health Organization (2018), penuaan adalah proses realitas biologis yang dialami oleh semua makhluk hidup termasuk manusia, diawali sejak masa konsepsi dalam kandungan sampai usia tua dan berakhir dengan kematian. Proses penuaan mengakibatkan terjadinya perubahan fisiologi seperti perubahan sistem syaraf dan sistem muskuloskeletal (Amarya et al., 2018). Pada lansia terjadi penurunan tingkat fungsi kognitif yang erat kaitannya dengan proses penuaan (Klimova & Dostalova, 2020).

Fungsi kognitif menurun seiring bertambahnya usia dan populasi yang lebih tua memiliki risiko lebih tinggi terhadap gangguan fungsi kognitif (Kumar et al., 2022; Pais et al., 2020). Dengan meningkatnya populasi lansia, maka masalah kesehatan yang berkaitan dengan gangguan fungsi kognitif meningkat pula. Diperkirakan bahwa pada tahun 2015 jumlah lansia yang hidup dengan gangguan kognitif di tingkat dunia diperkirakan mencapai 47.470.000, pada tahun 2030 diperkirakan akan mencapai 75.630.000 dan 135.460.000 pada tahun 2050. Data prevalensi di Indonesia penurunan fungsi kognitif pada lansia usia 65 tahun sekitar 5% dan akan meningkat menjadi 20% pada usia 85 tahun ke atas. Menurut ketua Asosiasi Psikogeriatri Indonesia, pada umumnya lansia akan mudah mengalami lupa dan 30% mengalami gangguan memori terjadi pada usia 50-59 tahun, 35-39% terjadi pada usia 65 tahun dan 85% berusia 85 tahun (Putri, 2021).

Terjadinya gangguan fungsi kognitif dalam jangka waktu yang panjang jika tidak dilakukan penanganan yang optimal dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Penurunan fungsi kognitif merupakan masalah serius pada proses penuaan yang akan mengakibatkan lansia sulit untuk hidup mandiri dan meningkatkan risiko terjadinya demensia sehingga lansia akan mengalami gangguan perilaku dan penurunan kualitas hidup (Surya Rini et al., 2018).

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan (Poltekkes) Jakarta III sebagai institusi pendidikan, memiliki kewajiban melakukan Tridharma perguruan tinggi. Dalam rangka mengamalkan salah satu dharma perguruan tinggi, Program Studi Sarjana Terapan Fisioterapi sebagai bagian dari civitas akademika melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (pengabmas) yang melibatkan mahasiswa dalam. Kegiatan ini memberikan kesempatan pada mahasiswa sebagai insan cendekia, mengimplementasikan ilmu pengetahuan yang didapat dalam perkuliahan untuk berkiprah langsung menangani masalah kesehatan di masyarakat khususnya dalam bidang fisioterapi.

Sejalan dengan masalah fisioterapi yang ada di Posbindu Kenanga II Jatimelati kegiatan pengabmas difokuskan untuk menangani fungsi kognitif pada

lansia. Selain itu kegiatan ini juga dimaksudkan untuk memperkenalkan layanan fisioterapi di masyarakat yang masih kurang dipahami oleh masyarakat umum.

Metode

Kegiatan ini dilaksanakan di Posbindu Kenanga II RW 02 Kelurahan Jatimelati, Kecamatan Pondok Melati, Kota Bekasi. Adapun kegiatan ini dilaksanakan dari bulan Februari sampai dengan bulan April 2023. Sasaran kegiatan pengabmas ini adalah lansia dengan rentang usia mulai dari 45-59 tahun (*middle age*), 60-74 tahun (*lanjut usia/ elderly*), dan 75-90 tahun (*lanjut usia tua/old*) usia

Kegiatan yang dilakukan diawali dengan koordinasi bersama kader Posbindu Kenanga II, kemudian pengurusan perizinan dengan pengiriman surat izin resmi pelaksanaan kegiatan kepada Lurah Jatimelati yang ditembuskan kepada Ketua RW, Ketua RT, dan ketua Posbindu. Kegiatan ini dilakukan dalam 4 tahapan sebagai berikut:

1. Identifikasi Masalah

Untuk memastikan, kegiatan pengabmas yang dilakukan sesuai dengan masalah yang ada di masyarakat maka dilaksanakan identifikasi masalah yang dihadiri oleh 28 orang lansia. Adapun rangkaian kegiatan meliputi pengenalan Poltekkes Jakarta III dan tim pengabmas, penjelasan kegiatan, dan proses identifikasi masalah fisioterapi pada lansia di Posbindu Kenanga II.

Identifikasi masalah fisioterapi dilakukan dengan wawancara dan pemeriksaan kesehatan berupa pengukuran hipertensi, status gizi, fungsi kognitif dan pengetahuan tentang fungsi kognitif. Pemeriksaan hipertensi dilakukan dengan pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolic. Pengukuran status gizi dilakukan menggunakan indeks IMT untuk itu maka dilakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan. Fungsi kognitif diukur dengan menggunakan instrumen *Montreal Cognitive Asesment (MOCA)* versi Indonesia. Sedangkan pengetahuan lansia tentang fungsi kognitif diukur dengan kusioner yang terdiri atas 10 pertanyaan terkait fungsi kognitif.





Gambar 1
Dokumentasi Kegiatan Identifikasi Masalah

2. Penyuluhan

Menindaklanjuti temuan pada identifikasi masalah, langkah selanjutnya adalah menerapkan solusi yang tepat untuk penanganan masalah. Langkah pertama yang dilakukan adalah penyuluhan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan terkait fungsi kognitif pada lansia. Untuk mengukur keberhasilan program, maka kegiatan diawali dengan pengisian kuisioner tentang pengetahuan fungsi kognitif yang dilanjutkan dengan pemaparan materi nyuluhan.

Materi penyuluhan meliputi definisi, faktor risiko, gejala, dan pencegahan penurunan kognitif serta latihan untuk meningkatkan fungsi kognitif. Media yang digunakan dalam penyuluhan adalah *standing banner/X-banner* dan setelah selesai penyuluhan media tersebut diserahkan ke Ketua Posbindu, agar dapat dimanfaatkan oleh para lansia, terutama dalam melaksanakan *brain gym* yang merupakan latihan untuk meningkatkan fungsi kognitif.



Gambar 2
Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan
Di Posbindu Kenanga II Jatimelati Pondok Melati Bekasi

3. Brain Gym Exercise

Selain memberikan penyuluhan, intervensi lain yang dilakukan adalah latihan senam otak (*brain gym exercise*) dengan tujuan meningkatkan fungsi kognitif serta mencegah penurunan kognitif pada lansia. Rangkaian *brain gym exercise* ini diawali dengan demonstrasi gerakan senam oleh mahasiswa, kemudian diikuti praktik oleh para lansia. Setelah semua gerakan dipraktikkan, maka *brain gym* dilakukan bersama-sama diiringi dengan alunan irama dipandu

dengan video untuk meningkatkan semangat dalam melakukan exercise. Untuk memperlancar, brain gym dulangi sekali lagi menggunakan video yang sama. Diakhir kegiatan para lansia diminta untuk melakukan brain secara mandiri di rumah masing-masing.



Gambar 3
Dokumentasi Kegiatan *Brain Gym Excercise*
Di Posbindu Kenanga II Jatimelati Pondok Melati Bekasi

4. Evaluasi

Untuk mengetahui keberhasilan program dilakukan evaluasi yang merupakan kegiatan terakhir dari rangkaian program pengabmas. Pada acara evaluasi. Acara diawali dengan penjelasan pengisian kuesioner pengetahuan lansia tentang fungsi kognitif yang langsung dilanjutkan dengan pengisian kuesioner oleh lansia. Selain itu para lansia juga diminta mengisi kuesioner kepuasan terhadap rangkaian kegiatan pengabmas yang telah dilaksanakan. kepuasan masyarakat terkait kegiatan fisioterapi komunitas yang sudah dilaksanakan.



Gambar 4
Dokumentasi Kegiatan Evaluasi

Hasil

Kegiatan pengabmas ini dilaksanakan di Posbindu Kenanga II dengan sasaran lansia. Lansia merupakan kelompok pada manusia yang telah masuk ke tahap akhir dari fase kehidupannya. Meskipun menurut *World Health Organization* (WHO) dan Undang-Undang RI No 13 tahun 1998, lansia itu adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas (Dyussenbayev, 2017; Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, 1998), namun pada kegiatan pengabmas sasaran kegiatan diperluas dengan menyertakan kelompok umur *middle age* (45-60 tahun). Hal ini dilakukan dengan pertimbangan Tindakan pencegahan akan lebih efektif jika dimulai sedini mungkin sebelum fungsi kognitif menurun.

Dengan semakin bertambahnya umur pada lansia, terjadi proses penuaan yang akan berdampak pada perubahan psikis dan fisiologis. Penuaan erat kaitannya dengan hilangnya fungsi secara progresif di berbagai sistem seperti sensasi, kognisi, memori, kontrol motorik, dan afektif, dan terjadi seiring dengan bertambahnya usia (Kaushik & Kaushik, 2018). Perubahan lain yang terjadi meliputi perubahan sistem saraf, system musculoskeletal, masalah kardiovaskular, berkurangnya sensitivitas indra (Amarya et al., 2018; Juan & Adlard, 2019). Hasil identifikasi masalah pada kegiatan pengabmas ini menemukan masalah yang tidak jauh berbeda, seperti yang terlihat pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1

Distribusi frekuensi Masalah Kesehatan Lansia di Posbindu Kenanga II Jatimelati Pondok Melati Bekasi

No	Masalah Kesehatan	Frekuensi	Persentasi
1.	Hipertensi	10	35,71
2.	Nyeri punggung bawah	13	46,43
3.	Osteoarthritis	18	64,29
4.	Penurunan fungsi kognitif	17	60,71

Tabel 1 memperlihatkan osteoarthritis dan penurunan fungsi kognitif merupakan masalah Kesehatan fisioterapi yang paling banyak dialami oleh lansia di Posbindu Kenanya II. Sesuai dengan keunggulan Prodi DIV Fisioterapi dalam bidang neurosains, maka kegiatan pengabmas difokuskan untuk menangani masalah penurunan fungsi kognitif pada lansia.

Fungsi kognitif biasanya mengacu pada kemampuan mental yang berbeda, meliputi kemampuan berfikir, belajar, bahasa, penalaran, perhatian dan konsentrasi, dan fungsi visuospasial. Beberapa studi menemukan bahwa fungsi kognitif menurun seiring bertambahnya usia dan populasi yang lebih tua rentan terhadap masalah terkait kognisi atau gangguan kognitif (Kaushik & Kaushik, 2018; Kumar et al., 2022). Efek penuaan pada otak dan kognisi sangat luas dan memiliki beragam etiologi. Penuaan memiliki efek pada molekul, sel, pembuluh darah, morfologi kasar, dan kognisi. Pada proses penuaan otak terjadi hilangnya volume otak (materi putih > materi abu-abu) terutama di hippocampus dan lobus frontal; hilangnya mielin; sinapsis dan punjung dendritik; perubahan sistoskeletal

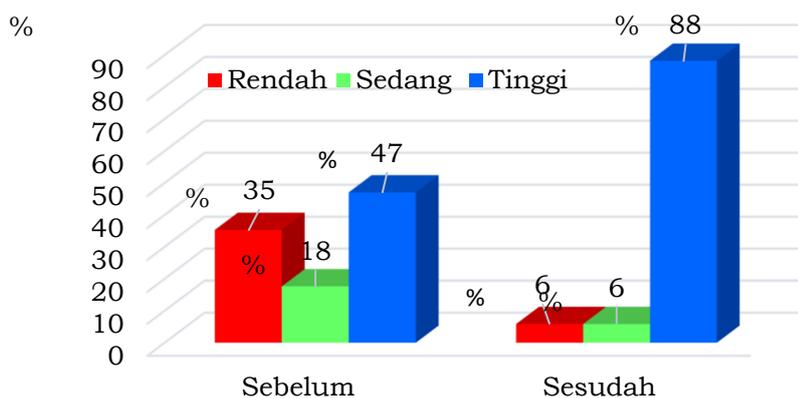
(akumulasi kekacauan neurofibrillary dan pengendapan amiloid di otak dan pembuluh darah)(Kaushik & Kaushik, 2018). Hilangnya sinapsis di hippocampus dan jaringan tanduk tipis di korteks prefrontal yang memodulasi pembelajaran dan memori diduga menyebabkan penurunan kinerja kognitif (Juan & Adlard, 2019).

Penanganan yang dilakukan untuk meningkatkan fungsi kognitif adalah dengan memberikan penyuluhan dan *brain gym excersice*. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rerata pengetahuan lansia sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dan exercise dari 7,00 menjadi 8,82. Hasil uji juga mengungkapkan rerata peningkatan sebesar 1,824 bermakna secara statistik, seperti pada tabel 2.

Tabel 2
Distribusi Hasil Uji Pengetahuan Fungsi Kognitif Lansia Di Posbindu Kenanga II Jatimelati Pondok Melati Bekasi Sebelum & Sesudah Kegiatan Pengabmas

Pengetahuan	Mean +_SD	Min - Max	95% CI	Beda Mean	t	P Value
Sebelum	7.00 +_2.00	1 - 9	5,97- 8,03	1,824	4,727	0,000
Sesudah	8.82 +_ 1,67	4 - 10	7,97- 9,68			

Distribusi data tingkat pengetahuan yang terdiri dari tiga tingkatan yaitu rendah (skor 0-5), sedang (skor 6-7), dan tinggi (8-10), sebelum dan sesudah kegiatan pengabmas, dapat dilihat pada gambar 5 berikut ini:



Gambar 5
Distribusi Tingkat Pengetahuan Fungsi Kognitif Lansia Di Posbindu Kenanga II Jatimelati Pondok Melati Bekasi Sebelum & Sesudah Kegiatan Pengabmas

Berdasarkan gambar 5, terlihat sebelum kegiatan pengabmas terdapat 35% lansia dengan tingkat pengetahuan fungsi kognitif rendah dan setelah kegiatan pengabmas hanya tersisa 6% saja yang masih rendah. Sebaliknya lansia dengan

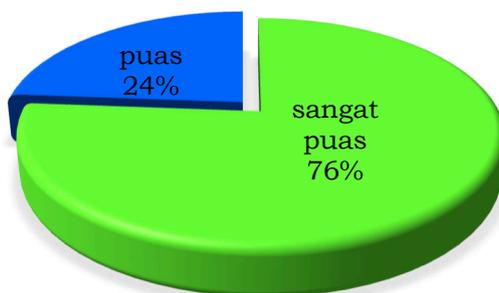
tingkat pengetahuan tinggi meningkat dari 47% menjadi 88% setelah kegiatan pengabmas.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan kegiatan pengabmas secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan fungsi kognitif lansia. Pengetahuan adalah informasi yang diketahui atau disadari oleh individu. Pengetahuan merupakan adalah berbagai fenomena yang ditemui dan diperoleh manusia melalui pengamatan akal. Pengetahuan akan muncul ketika seseorang menggunakan akal budinya untuk mengenali dan mencerna benda atau kejadian tertentu yang belum pernah dilihat atau dirasakan sebelumnya. Penyuluhan yang diberikan selama pengabmas memungkinkan lansia mengenal fungsi kognitif yang lantas melekat di benak lansia. Selain itu dan *brain gym exercise* yang dipraktikkan lansia tidak hanya membuat lansia mengingat fungsi kognitif tetapi juga berpotensi untuk menindaklanjuti berupa tindakan *exercise* mandiri di rumah.

Menurut Notoatmodjo (2012), Pengetahuan merupakan hasil dari mengetahui yang terjadi melalui proses sensoris atau penginderaan baik penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba terhadap objek tertentu. Kegiatan penyuluhan dan *brain gym exercise* telah berhasil menstimuli proses sensori, terutama indra penglihatan dan pendengaran sehingga dapat merespon sebagai informasi yang positif dalam bentuk bersedia mempraktikkan *brain gym exercise*. Sejalan dengan hasil kegiatan pengabmas ini, Putu et al. (2023), juga berhasil meningkatkan pengetahuan tentang fungsi kognitif melalui kegiatan penyuluhan.

Selain mengukur pengetahuan lansia, pada saat evaluasi juga dilakukan pengukuran kepuasan lansia terhadap rangkaian kegiatan pengabmas yang telah dilaksanakan. Kegiatan pengabmas mendapat respon positif dari masyarakat yang terlihat dari pendapat lansia yang Sebagian besar merasa sangat puas (76%) terhadap kegiatan yang dilaksanakan, seperti yang terlihat pada gambar 6.



Gambar 6

Distribusi Tingkat Kepuasan Lansia
Di Posbindu Kenanga II Jatimelati Pondok Melati Bekasi
Terhadap Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabmas yang dilaksanakan di Posbindu Kenanga 2 RW 02 Kelurahan Jatimelati, Kecamatan Pondok Melati, Kota Bekasi berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana. Hasil evaluasi menunjukkan setelah dilakukan penyuluhan dan *brain gym exercise*, pengetahuan fungsi kognitif para lansia meningkat secara signifikan. Selain itu hasil survey kepuasan masyarakat menunjukkan respon positif dari lansia yang sebagian besar memberikan kesan yang sangat baik,

Dengan hasil positif yang dihasilkan dari kegiatan ini, kami merekomendasikan agar kegiatan pengabmas ini tetap dilanjutkan secara rutin dan berkesinambungan. Kegiatan pengabmas dapat diisi dengan berbagai informasi kesehatan lainnya yang juga menjadi masalah lansia diselingi dengan *brain gym exercise* maupun exercise lainnya untuk meningkatkan status kesehatan lansia secara umum.

Daftar Pustaka

- Amarya, S., Singh, K., & Sabharwal, M. (2018). Ageing Process and Physiological Changes. In *Gerontology*. InTech. <https://doi.org/10.5772/intechopen.76249>
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2018). *Proyeksi Penduduk Indonesia 2015-2045: Hasil SUPAS 2015 - 2045*. Badan Pusat Statistik.
- Dyussenbayev, A. (2017). Age Periods Of Human Life. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 4(6), 395–396. <https://doi.org/10.14738/assrj.46.2924>
- Ferreira, L. K., Meireles, J. F. F., & Ferreira, M. E. C. (2018). Evaluation of lifestyle and quality of life in the elderly: a literature review. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 21(5), 616–627. <https://doi.org/10.1590/1981-22562018021.180028>
- Juan, S. M. A., & Adlard, P. A. (2019). Ageing and cognition. In *Biochemistry and Cell Biology of Ageing: Part II Clinical Science* (Vol. 91, pp. 107–122). https://doi.org/10.1007/978-981-13-3681-2_5
- Kaushik, R., & Kaushik, P. (2018). Brain ageing and cognitive impairment: Implications, treatment, and care. In B. V. Prasad & S. Akbar (Eds.), *Handbook of Research on Geriatric Health, Treatment, and Care* (pp. 152–173). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-5225-3480-8.ch009>
- Klimova, B., & Dostalova, R. (2020). The impact of physical activities on cognitive performance among healthy older individuals. *Brain Sciences*, 10(6), 1–14. <https://doi.org/10.3390/brainsci10060377>
- Kumar, M., Srivastava, S., & Muhammad, T. (2022). Relationship between physical activity and cognitive functioning among older Indian adults. *Scientific Reports*, 12(1), 1–13. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-06725-3>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Pais, R., Ruano, L., Carvalho, O. P., & Barros, H. (2020). Global cognitive

impairment prevalence and incidence in community dwelling older adults—a systematic review. *Geriatrics (Switzerland)*, 5(4), 1–16. <https://doi.org/10.3390/geriatrics5040084>

- Putri, D. E. (2021). Hubungan fungsi kognitif dengan kualitas hidup lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(14), 1147–1152.
- Putu, N., Purnama, D., Yulianti, A., & Diagusti, D. (2023). Peran fisioterapi untuk mencegah gangguan kognitif pada lansia di Posyandu Ngijo Karangploso Jawa Timur. *Ruang Cendekia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 60–66.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, (1998).
- Surya Rini, S., Kuswardhani, T., & Aryana, S. (2018). Faktor – faktor yang berhubungan dengan gangguan kognitif pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar. *Jurnal Penyakit Dalam Udayana*, 2(2), 32–37. <https://doi.org/10.36216/jpd.v2i2.35>
- United Nation. (2019). World Population Ageing 2019: Highlights (ST/ESA/SER.A/430). Official. In *Economic and Social Affairs, Population Division*. http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-007-5204-7_6
- World Health Organization. (2018). *Ageing and health*. World Health Organization. <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>