

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Di Indonesia di perkirakan akan mengalami “*elderly population boom*” pada awal abad ke 21 sebagai dari *baby boom*. PBB memprediksi bahwa tahun 2030 jumlah lansia akan melebihi jumlah anak usia di bawah 10 tahun yang mencapai sekitar 1,41 miliar. Pada tahun 2045 Indonesia akan memiliki sekitar 63,31 % juta lansia. Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) juga menyebutkan bahwa pada tahun 2050 persentase lansia Indonesia akan mencapai 25 % atau sekitar 74 juta lansia (Badan Statistik Nasional, 2018).

Menurut UU RI Nomor 13 Tahun 1998 Lanjut usia atau lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun keatas. Menurut Purnomo (2018) Penuaan yang bersifat fisiologis dipengaruhi oleh faktor-faktor endogen yaitu perubahan dari sel, jaringan, organ, sistem pada tubuh, sedangkan penuaan karena faktor eksogen hal ini dipengaruhi oleh lingkungan, sosial budaya dan gaya hidup. Akibat perubahan morfologis pada otot menyebabkan perubahan fungsional otot, sehingga terjadi penurunan kekuatan otot, kontraksi otot, penurunan elastisitas dan fleksibilitas otot, penurunan waktu reaksi rileksasi dan fungsional. Gangguan pada fungsi sensorik mengakibatkan gangguan penerimaan informasi dari reseptor sensorik sehingga mengakibatkan penurunan kontrol motorik atau gangguan gerakan. Penurunan kekuatan otot-otot pada ektermas bawah dapat menyebabkan terjadinya penurunan keseimbangan pada lansia.

Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan stabilitas postural yang dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mempertahankan pusat gravitasi (*center of gravity*) dan bidang tumpu (*base of support*). Ada 2 jenis keseimbangan yaitu statis dan dinamis.

Keseimbangan statis adalah mempertahankan posisi berdiri tanpa ada pergerakan, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk mempertahankan postur saat melakukan gerak tertentu (Savira, 2016).

Adapun jenis latihan keseimbangan yang dapat digunakan untuk mengoptimalkan keseimbangan pada lansia tersebut salah satu tindakan fisioterapis dalam bentuk terapi latihan adalah *Square Stepping Exercise* dan *Balance Training Exercise* yang berfungsi sebagai peningkatan keseimbangan dinamis. Berdasarkan Bhanusali *et al* (2016) dalam penelitian “ *Comperative Study On The Effect Of Square Stepping Exercise Versus Balance Traning Exercise On Fear Of Fall And Balance In Elderly Population*” latihan ini dilakukan selama 3x seminggu selama 4 minggu. Menurut Paramita dan Susanto (2018:5) *Square Stepping Exercise* Square Stepping Exercise merupakan sebuah latihan dengan menggunakan pola kotak persegi dengan ukuran 25 cm sebanyak 40 kotak dengan pola tertentu sesuai tahapannya. *Balance Traning Exercis* merupakan latihan penguatan kaki pada beban ringan dengan tujuan untuk meningkatkan keseimbangan dan kekuatan otot (Bhanusali,2016).

Promosi kesehatan untuk mengatasi permasalahan diatas dapat melalui pengembangan media KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) dengan menggunakan media *booklet*. Maka dari itu KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) diharapkan dapat menambah informasi mengenai *Square Stepping Exercise* dan *Balance Training Exercise* untuk meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk mengambil topik berupa “Pemberian *Square Stepping Exercise* dan *Balance Training Exercise* Untuk Meningkatkan Keseimbangan Dinamis Pada Lansia”.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka didapatkan rumusan masalah yaitu “Bagaimana desain *booklet* tentang *square stepping exercise* dan *balance training exercise* untuk meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia?”.

### C. TUJUAN

#### 1. Tujuan Umum

Untuk menghasilkan media KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) kesehatan berupa *booklet* tentang *Square Stepping Exercise* dan *Balance Training Exercise* untuk meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia.

#### 2. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui *Square Stepping Exercise* dan *Balance Training Exercise* untuk meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia.

### D. MANFAAT

Ada beberapa manfaat diantaranya :

#### 1. Bagi Fisioterapi

Sebagai bahan bacaan dan menambah wawasan bagi praktisi khususnya dalam pelaksanaan *Square Stepping Exercise* dan *Balance Training Exercise* untuk meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia.

#### 2. Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat menjadi media promosi untuk memotivasi dan membantu menjaga serta meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia.

#### 3. Bagi Institusi

Diharapkan dapat menambah wawasan dan menambah pengetahuan bagi institusi terkait program peningkatan keseimbangan pada lansia dengan pemberian *Square Stepping Exercise* dan *Balance Training Exercise*.

#### 4. Bagi Peneliti

Memberikan pengalaman dan pengetahuan tentang pembuatan media promotif berupa *booklet* yang berisi *Square Stepping Exercise* dan *Balance Training Exercise* untuk meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia.

#### **E. KEUTAMAAN**

1. Sebagai upaya untuk menyampaikan informasi kesehatan mengenai *square stepping exercise* dan *balance training exercise* untuk meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia melalui media *booklet*.
2. Memberikan inovasi produk baru kepada masyarakat khususnya lansia tentang *square stepping exercise* dan *balance training exercise* melalui media *booklet*.
3. Sebagai media promosi kesehatan kepada masyarakat khususnya lansia dalam meningkatkan keseimbangan.

#### **F. LUARAN**

Luaran yang dihasilkan berupa *booklet* sebagai media untuk promosi *Square Stepping Exercise* dan *Balance Training Exercise* untuk meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia.