

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Secara global populasi lansia di prediksi akan terus meningkat dari tahun ke tahun. Menurut Badan Pusat Statistik (2018:3), populasi dunia saat ini berada pada era penduduk menua (*ageing population*) dengan jumlah penduduk yang berusia 60 tahun keatas melebihi 7% populasi. Populasi lansia mencapai 962 juta orang pada tahun 2017, lebih dari dua kali lipat di bandingkan tahun 1980 yaitu hanya 382 juta lansia diseluruh dunia. Angka ini diperkirakan akan terus meningkat pada tahun 2050 yang di prediksinya akan mencapai sekitar 2,1 miliar lansia diseluruh dunia. Indonesia berkontribusi secara signifikan terhadap pertumbuhan lansia diseluruh dunia. Indonesia di perkirakan akan mengalami "*elderly population boom*" pada 2 dekade awal abad ke-21 sebagai dampak *baby boom* atau ledakan bayi karena angka kelahiran bayi yang sangat tinggi pada beberapa puluh tahun lalu. Badan Pusat Statistik memprediksi pada tahun 2045 Indonesia akan memiliki sekitar 63,31 juta lansia atau hampir mencapai 20 persen populasi. Tahun 2050 akan lebih banyak lansia usia 60 tahun keatas dari pada remaja dan pemuda usia 10 s.d 24 tahun yaitu sekitar 2,1 miliar berbanding 2 miliar di seluruh dunia. Pertumbuhan lansia yang sangat pesat ini di perkirakan juga akan terjadi di Indonesia.

Proporsi lansia di Indonesia terutama di Jawa Tengah terus mengalami peningkatan. Tahun 2013 jumlah lansia mencapai 3,69 juta jiwa atau 11,10 % dari seluruh penduduk provinsi Jawa Tengah kemudian naik menjadi 3,98 juta jiwa atau sebesar 11,79 % pada tahun 2015, sedangkan berdasarkan hasil angka proyeksi penduduk tahun 2017, jumlah lansia di Provinsi Jawa Tengah meningkat menjadi 4,31 juta jiwa atau sebesar 12,59 % (BPS Jawa Tengah, 2017:17).

Seiring bertambahnya usia banyak penurunan yang terjadi pada fisiologis tubuh, terutama yang berpengaruh pada pengontrol keseimbangan seperti penurunan kekuatan otot, perubahan postur, kadar lemak yang menumpuk pada daerah tertentu, penurunan proprioception, dan penurunan visual. Apabila hal tersebut terjadi maka kontrol keseimbangan menjadi kurang baik bagi lansia (Munawwarah dan Nindya, 2015:38). Keseimbangan merupakan masalah yang sangat penting untuk dimiliki seseorang baik usia lanjut maupun usia muda agar tetap berada dalam keadaan seimbang dan menyesuaikan diri terhadap gravitasi, permukaan tanah dan objek dalam lingkungannya ketika melakukan aktivitas sehari-hari agar tidak bergantung pada orang lain (Munawwarah dan Priatna, 2018:3). Cara mengatasi hal tersebut perlu adanya latihan keseimbangan.

Latihan keseimbangan bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan tubuh, kekuatan otot pada anggota gerak bawah, dan meningkatkan sistem vestibular. Beberapa jenis latihan keseimbangan yang dapat dilakukan diantaranya *The Otago Home Exercise Program*, *Balance Exercise*, *Square Stepping Exercise*, *Ankle Strategy*, dan lain-lain. Menurut Martins *et al* (2018:2) *The Otago Home Exercise Program* merupakan latihan yang sangat efektif dengan individu usia 80 tahun atau lebih tua dan dianggap aman, praktis, hemat biaya. Program ini dirancang individual, rumahan sebagai latihan keseimbangan dan kekuatan anggota gerak bawah dilengkapi dengan rencana berjalan (Mat *et al*, 2018:257).

Adapun permasalahan yang terjadi terkait kurangnya penyampaian informasi dan pengetahuan secara mendalam tentang keseimbangan dan latihan *The Otago Home Exercise Program* pada praktisi fisioterapi maupun mahasiswa fisioterapi, untuk mengatasi hal tersebut dapat dilakukan dengan kegiatan promosi kesehatan melalui pengembangan media KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) dengan luaran berupa media cetak *booklet* yang masih jarang digunakan, karena pada umumnya informasi hanya didapatkan dari media elektronik.

Media cetak *booklet* ini dipilih karena dianggap lebih efektif dalam menyajikan materi serta lebih spesifik karena memiliki banyak kelebihan seperti desain dan ilustrasi yang menarik sehingga akan lebih mudah dipahami (Puspita *et al*, 2017:65). Selain itu, diharapkan melalui media cetak berupa *booklet* ini dapat menambah pengalaman, wawasan serta meningkatkan pengetahuan praktisi fisioterapi maupun mahasiswa fisioterapi tentang latihan *The Otago Home Exercise Program* dan dapat dijadikan alternatif intervensi bagi fisioterapi dalam penanganan keseimbangan pada lansia.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk mengangkat topik berupa Latihan *The Otago Home Exercise Program* untuk keseimbangan pada lansia.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka didapatkan rumusan masalah yaitu “Pemberian latihan *The Otago Home Exercise Program* untuk keseimbangan pada lansia melalui pengembangan media KIE berupa *booklet*”.

## **C. Tujuan**

### 1. Tujuan Umum

Sebagai media informasi dalam pemberian latihan *The Otago Home Exercise Program* untuk keseimbangan pada lansia melalui media cetak berupa *booklet*.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Menyampaikan informasi melalui *booklet* mengenai latihan *The Otago Home Exercise Program* untuk keseimbangan pada lansia.
- b. Memudahkan dalam pemberian latihan *The Otago Home Exercise Program* untuk keseimbangan pada lansia melalui media cetak berupa *booklet*.

#### **D. Manfaat**

1. Profesi Fisioterapi

Diharapkan dapat menjadi rekomendasi latihan bagi teman sejawat dan dapat menambah wawasan terkait program keseimbangan pada lansia dengan pemberian latihan *The Otago Home Exercise Program* melalui media KIE berupa *booklet*.

2. Penulis

Memberikan pengalaman dan menambah pengetahuan kepada penulis tentang pembuatan media promotif berupa *booklet*.

3. Institusi

Diharapkan dapat menjadi rekomendasi bagi institusi terkait program peningkatan keseimbangan pada lansia dengan pemberian *The Otago Home Exercise Program*.

#### **E. Keutamaan**

1. Memberikan pengalaman baru kepada mahasiswa yang masih jarang mengetahui tentang pengembangan media KIE berupa *booklet* dalam penyelesaian tugas akhir.

2. Media cetak *booklet* ini masih sedikit digunakan sebagai media promosi dengan mengangkat tema kesehatan tentang latihan *The Otago Home Exercise Program* untuk keseimbangan pada lansia.

3. Melalui *booklet* dapat menarik minat dan perhatian praktisi fisioterapi maupun mahasiswa fisioterapi untuk menjadikan latihan *The Otago Home Exercise Program* sebagai alternatif intervensi dalam penanganan keseimbangan pada lansia.

4. Media cetak *booklet* dikemas seperti buku kecil dengan referensi yang sudah ada sehingga dapat meyakinkan sasaran mengenai informasi yang diberikan dan mudah dibawa kemana saja serta dapat dibaca berulang-ulang.

#### **F. Luaran Produk KIE**

1. Luaran yang dipilih dalam pengembangan media KIE yaitu berupa *booklet* dengan judul Latihan *The Otago Home Exercise Program* untuk keseimbangan pada lansia.
2. Mampu menghasilkan dan menyebarkan *booklet* kepada praktisi fisioterapi dan mahasiswa fisioterapi.