

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia merupakan bagian suatu proses yang dialami oleh setiap individu semuanya berproses semenjak kita ada didunia ini dimulai sejak bayi hingga lanjut usia. Tahapan daur ulang atau tahap akhir dari masa pertumbuhan dan perkembangan yakni menjadi tua setelah tahap anak dan dewasa. Tahapantahapan ini berbeda, baik secara psikologis taupun biologis. Kemunduran banyak dialami ketika memasuki usia tua, contohnya seperti kemunduran fisik yang ditandai dengan keriput atau mengendurnya kulit, pendengaran berkurang, gigi mulai ompong, penglihatan berkurang, gerak semakin lamban serta tubuh yang sudah tidak ideal lagi (Khadhiroh, 2018).

Proses menua ditandai dengan terjadinya kehilangan jaringan pada susunan saraf, otot, dan jaringan lain secara perlahan sehingga tubuh mati sedikit demi sedikit. Salah satu perubahan anatomi pada sistem muskuloskeletal yang terjadi pada proses menua adalah berkurangnya massa otot, degenerasi miofibril, tendon mengerut, dan atrofi serabut otot. Perubahan anatomi tersebut berdampak pada penurunan kekuatan otot. Kekuatan otot merupakan komponen utama dari keseimbangan tubuh. Penurunan kekuatan otot mengakibatkan penurunan kemampuan mempertahankan keseimbangan tubuh dan peningkatan risiko jatuh (Manangkot *et al*, 2016).

Jumlah lanjut usia di dunia semakin bertambah sebagai hasil dari peningkatan usia harapan hidup dan penurunan angka kematian (Lupa *et al*, 2017). Persentase penduduk lansia Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat pada tahun 2018, persentase lansia mencapai 9,27% atau sekitar 24,49 juta orang. Adapun persentase lansia di Indonesia didominasi oleh lansia muda (kelompok umur 60-69 tahun) yang persentasenya mencapai 63,39%, sisanya adalah lansidya maa (kelompok umur 70-79 tahun) sebesar 27,9%, dan lansia tua (kelompok umur 80+) sebesar 8,69%. Tahun 2018 setiap 100 orang

penduduk usia produktif harus menanggung 15 orang penduduk lansia (Badan Pusat Statistik, 2018).

Keseimbangan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh dimana tubuh tetap dalam keadaan stabil dan terkendali. Keseimbangan juga bisa diartikan suatu kemampuan untuk mempertahankan posisi badan secara tepat saat melakukan gerakan secara cepat sesuai dengan keadaan yang dialami saat itu (Zulfikar, 2016). Lanjut usia yang berusia 55-64 tahun yang mengalami gangguan keseimbangan sebesar 63,8% dan usia 65–74 tahun sebesar 68,7% (Hasnah, 2019).

Berdasarkan penelitian (Yuniarwati, 2019), *land exercise therapy* merupakan latihan yang memfokuskan gerakan pada ekstremitas bawah, *land exercise therapy* dapat meningkatkan keseimbangan karena adanya peningkatan kekuatan otot pada ekstremitas bawah yang merupakan komponen utama pengaruh keseimbangan. Prinsip yang digunakan dalam *Land exercise therapy* adalah gaya gravitasi dan penumpuan dari berat badan sebagai tahanan dalam meningkatkan kekuatan otot. Aktivitas yang dilakukan dengan melawan gravitasi mampu memperkuat dan menyokong otot dan jaringan ikat karena otot mampu membentuk kekuatan untuk menggerakkan atau menahan beban (Utomo *et al*, 2015)

Informasi Kesehatan dapat dilihat diberbagai media elektronik maupun media cetak. Media cetak yang menarik dan dapat dibawa kemana-mana salah satunya adalah media buku saku. Buku saku adalah buku berukuran kecil yang mudah dibawa dan dapat dimasukkan ke dalam saku. Penyajian buku saku menggunakan banyak gambar dan warna sehingga memberikan tampilan yang menarik. Lansia cenderung menyukai bacaan yang menarik dengan sedikit uraian dan banyak gambar atau warna (Salyani *et al*, 2018).

Berdasarkan uraian diatas bahwa jumlah lansia mengalami peningkatan dari tahun ketahun dan proses menua tidak dapat dihindari oleh semua orang sehingga banyak terjadi kehilangan jaringan salah satunya penurunan kekuatan otot yang berakibat dengan adanya gangguan keseimbangan maka penulis tertarik membuat buku saku berjudul “*Land Exercise Therapy Untuk Peningkatan Keseimbangan Pada Lansia*”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka penulis ingin membuat buku saku tentang “*Land Exercise Therapy* Sebagai Acuan Untuk Mengatasi Gangguan Keseimbangan”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Buku saku disusun sebagai media edukasi dan informasi yang berisi program intervensi *land exercise therapy* sebagai acuan untuk mengatasi gangguan keseimbangan pada lansia.

2. Tujuan Khusus

- a. Menambah wawasan masyarakat khususnya lansia dan kader posyandu, tenaga kesehatan fisioterapi, dalam meningkatkan keseimbangan.
- b. Menambah media pembelajaran kader posyandu untuk lansia tentang program latihan *land exercise therapy* untuk meningkatkan keseimbangan pada lansia.
- c. Memudahkan lansia, kader posyandu dan tenaga kesehatan fisioterapi dalam melakukan program latihan *land exercise therapy*

D. Manfaat

1. Diharapkan dapat memudahkan masyarakat dalam menerima informasi tentang *Land Exercise Therapy* untuk meningkatkan keseimbangan pada lansia yang dapat dijadikan sebagai bahan referensi latihan yang terpercaya.
2. Diharapkan dapat menambah pengetahuan masyarakat dalam menerima informasi tentang *Land Exercise Therapy* untuk meningkatkan keseimbangan pada lansia.
3. Diharapkan dapat digunakan sebagai media edukasi yang dapat menjadi acuan dalam melakukan program latihan bagi masyarakat khususnya kader posyandu, lansia, dan tenaga kesehatan fisioterapi tentang *Land Exercise Therapy* untuk meningkatkan keseimbangan pada lansia.

E. Keutamaan

1. Buku saku dapat dimasukkan dalam saku dan dapat dibawa kemana-mana.
2. Buku saku sebagai media edukasi kepada masyarakat khususnya lansia dan tenaga kesehatan fisioterapi untuk memudahkan pembaca dalam mencontoh gerakan dan dapat menjadi acuan pembelajaran.
3. Buku saku memiliki isi pesan-pesan singkat, ringkas, jelas dan padat terkait cara mengatasi gangguan keseimbangan pada lansia.
4. Memberikan produk inovatif baru kepada lansia, kader posyandu dan tenaga kesehatan fisioterapi berupa buku saku yang berisi tentang *Land Exercise Therapy* untuk meningkatkan keseimbangan pada lansia.

F. Luaran

Luaran yang dibuat penulis adalah buku saku yang berjudul “*Land Exercise Therapy* Untuk Peningkatan Keseimbangan Pada Lansia”.