

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah mengalami tiga tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa, dan tua. Tiga tahap ini berbeda, baik secara biologis maupun psikologis. Memasuki usia tua mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit mengendur, rambut memutih gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, gerakan lambat, dan figur tubuh yang tidak proporsional (Untari, 2014:16).

Populasi di dunia saat ini berada pada era penduduk menua (*aging population*) dengan jumlah penduduk berusia 60 tahun keatas melebihi 7% populasi. Presentase lansia di Indonesia meningkat sekitar 2 kali lipat (1971-2019), mencapai 9,6 % atau 25% juta jiwa, dimana lansia perempuan sekitar 1% lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki (10,10% banding 9,10%). Proporsi penduduk lansia di Jawa Tengah terus mengalami peningkatan yaitu memiliki jumlah lansia 13,03% pada tahun 2018. Jumlah penduduk lansia di Kabupaten Klaten memiliki jumlah lansia muda (60-64 tahun) laki-laki sebanyak 27.864 jiwa dan jumlah perempuan sebanyak 30.432 jiwa, lansia madya (≥ 65 tahun) jumlah lansia laki-laki sebanyak 58.037 jiwa dan jumlah lansia perempuan sebanyak 71.808 jiwa pada tahun 2018 (Badan Pusat Statistik 2018 dan 2019).

Menurut Azizah (2011:11) seiring bertambahnya usia banyak perubahan yang terjadi pada lansia di masa ini seorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap yang menyebabkan lansia mengalami masalah hal itu senada dengan yang diungkapkan oleh Kulkarni & Pouliasi (2017:265) berkurangnya kekuatan otot dan keseimbangan yang buruk dianggap sebagai faktor resiko yang paling mudah dimodifikasi untuk jatuh dan dapat ditingkatkan dengan latihan khusus. Kehilangan keseimbangan

terkait dengan penuaan, dan penurunan yang terkait usia dalam massa otot menurunkan fungsi otot yang memperburuk resiko jatuh.

Jatuh sering dialami oleh lansia dan penyebabnya bisa multifaktor. Banyak faktor yang berperan didalamnya, baik faktor intrinsik (dari dalam) diri lansia misalnya, gangguan berjalan, kelemahan otot ekstremitas bawah, kekakuan sendi, sedangkan dari faktor ekstrinsik (dari luar) misalnya, lantai yang licin dan tidak rata, tersandung oleh benda-benda, pengelihan yang kurang cahaya yang terang dan sebagainya (Untari, 2015:48) sehubungan pernyataan tersebut maka ada kaitannya dengan gangguan keseimbangan pada lansia. Keseimbangan dibutuhkan untuk mempertahankan posisi dan stabilitas ketika bergerak dari satu posisi ke posisi yang lain (Lee dan Scudds, dalam Supriyono, 2015:68) hal ini senada dengan yang dikemukakan oleh Irfan (2012:45) bahwa keseimbangan melibatkan berbagai gerakan disetiap segmen tubuh dengan didukung oleh sistem muskuloskeletal dan bidang tumpu. Keseimbangan di bagi menjadi dua tingkatan yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis, keseimbangan statis adalah mempertahankan keseimbangan dalam keadaan diam. Keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak, misalnya berlari, berjalan, melambung dan sebagainya.

Latihan merupakan suatu kegiatan sistematis yang dilakukan dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, dan membentuk manusia yang berfungsi secara fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas. Latihan dengan kata lain suatu kegiatan yang dilakukan secara bertahap, dalam jangka waktu yang relatif lama, dilakukan oleh perorangan yang tujuannya untuk meningkatkan kinerja secara fisiologis dan psikis untuk memenuhi tugas (prestasi yang harus dicapai) (Zulfikar, 2016:97). Penurunan keseimbangan dapat diatasi dengan melakukan aktivitas fisik, lansia dapat menggunakan latihan untuk meningkatkan keseimbangan dinamis berupa *Single Leg Exercise* adalah latihan keseimbangan berdiri menggunakan satu kaki dengan bekerja secara pendekatan sederhana untuk melatih sensori motor yang mengontrol stabilitas postural dengan mengurangi

luas *based of support*. Latihan ini menginput *afere*n proprioseptif menuju system saraf pusat sehingga mengubah respon saraf *afere*n dengan meningkatkan *controlneuromuskuler* pada otot dan sendi (Palmer dalam Adani, 2017: 4). Mekanisme Latihan *Single Leg Stance* terhadap keseimbangan dinamis pada lansia menurut Widayanto (2015) Latihan *Single Leg* merupakan latihan yang dapat meningkatkan stabilitas pada ankle, area panggul maupun trunk dan juga untuk meningkatkan postural kontrol sehingga keseimbangan dinamis akan lebih mudah tercapai.

Hal diatas merupakan problematik yang menjadi objek fisioterapi. Fisioterapi sebagai tenaga kesehatan yang dapat membantu masyarakat terkhusus untuk para lansia untuk memberi pengetahuan dan penjelasan tentang masalah-masalah yang sering dialami oleh para lansia. Menurut Notoatmodjo dalam Fatimah dan Musfiroh (2017:38) peningkatan pemahaman individu dapat dilakukan melalui promosi kesehatan. Penggunaan media yang tepat akan mempermudah penyampaian dan penerimaan informasi, dan mencapai sasaran yang lebih banyak sehingga dapat menstimulasi pesan yang diperoleh kepada orang lain.

Terdapat berbagai macam media pendidikan kesehatan yang dapat digunakan, namun tidak semuanya dapat diterapkan pada seluruh usia. Pada lansia sering dikaitkan dengan kemunduran fungsi fisik maupun kognitif, hal ini senada dengan yang disampaikan oleh Wongsawat (2015:78) bahwa membutuhkan suatu media untuk memudahkan pemahaman informasi yang diberikan dan dijadikan sebagai pengingat meskipun tidak dalam proses pemberian pendidikan kesehatan. poster merupakan salah satu media pendidikan kesehatan yang menggunakan huruf dengan ukuran besar, jelas dan disertai gambar sehingga dapat mengundang minat pembaca dan memudahkan pemahaman informasi yang didalamnya. Menurut Maharani (2015:35) poster juga dapat ditempel dirumah maupun tempat umum untuk dijadikan pengingat.

Menurut Sumartono dan Astuti (2018:8-9) Promosi kesehatan dapat dilakukan di antaranya dengan menggunakan media. Salah satu media yang

banyak digunakan untuk mempromosikan serta mensosialisasikan kesehatan adalah poster. Poster merupakan media gambar yang mengkombinasikan unsur-unsur visual seperti garis, gambar dan kata-kata untuk dapat menarik perhatian dan mengkomunikasikan pesan secara singkat.

Berdasarkan uraian diatas gangguan keseimbangan yang terjadi pada lansia sebagai tenaga kesehatan perlu memberikan informasi kepada masyarakat khususnya lansia untuk mengedukasi pentingnya menjaga keseimbangan dinamis pada usia lanjut maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan pengembangan membuat program Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) dengan menggunakan media cetak poster yang berjudul “Latihan *Single Leg Stance* Untuk Menjaga Keseimbangan Dinamis Lansia”

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas, maka didapatkan rumusan masalah yaitu Latihan *Single Leg Stance* untuk menjaga keseimbangan dinamis pada lansia melalui program Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) berupa media cetak poster.

C. TUJUAN

1. Tujuan Umum

Media cetak poster yang dihasilkan sebagai media promotif fisioterapi yang berisi latihan *Single Leg Stance* untuk menjaga keseimbangan dinamis pada lansia serta dapat mengurangi resiko jatuh.

2. Tujuan Khusus

- a. Menyampaikan informasi mengenai Latihan *Single Leg Stance* untuk menjaga keseimbangan dinamis pada lansia melalui media cetak berupa poster.
- b. Menambah wawasan lansia tentang Latihan *Single Leg Stance* untuk keseimbangan dinamis

D. MANFAAT

1. Bagi penulis

Menambah pengetahuan dan pengalaman penulis dalam pembuatan media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) sebagai media promotif Fisioterapi mengenai Latihan *Single Leg Stance* dalam upaya memberikan pengetahuan dan penjelasan kepada masyarakat untuk meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia.

2. Bagi institusi

Menambah referensi penatalaksanaan fisioterapi mengenai Latihan *Single Leg Stance* untuk peningkatan keseimbangan dinamis pada lansia.

3. Bagi praktisi fisioterapi

Memberikan sumber informasi bagi praktisi fisioterapi mengenai Latihan *Single Leg Stance* untuk peningkatan keseimbangan dinamis pada lansia.

4. Bagi masyarakat

Diharapkan dapat digunakan sebagai media informasi dan edukasi mengenai latihan yang dilakukan sebagai upaya peningkatan keseimbangan dinamis untuk lansia maupun masyarakat.

5. Bagi Lansia

Memudahkan lansia untuk memahami pentingnya menjaga keseimbangan dinamis dan melakukan latihan *Single Leg Stance* secara mandiri.

E. KEUTAMAAN

Produk berupa poster yang dihasilkan merupakan media alternatif yang menyuguhkan keefektifan dan keefisienan dalam hasil dan prosesnya sehingga menjadikan media komunikasi massa yang bertujuan untuk menyampaikan pesan yang bersifat promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif mengenai pentingnya meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia dengan menggunakan salah satu latihan keseimbangan yaitu Latihan *Single Leg Stance* kepada masyarakat terkhusus untuk lansia dalam bentuk cetakan sehingga akhir dari tujuan tersebut adalah agar masyarakat lansia sebagai objek yang memahami dan menuruti pesan yang terkandung dalam

media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) tersebut. Media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) berupa poster yang dibuat oleh penulis sangat mudah dipahami oleh masyarakat khususnya lansia, dan dari hasil pencarian di media internet belum ada sebelumnya yang membuat poster dengan judul Latihan *Single Leg Stance* untuk menjaga keseimbangan dinamis pada lansia.

F. LUARAN

Luaran yang dihasilkan adalah media poster yang diproduksi sebagai pelaksanaan media promosi kesehatan dalam rangka memberikan informasi dan pengertian untuk masyarakat khususnya lansia yang rentan mengalami gangguan keseimbangan untuk mengurangi resiko jatuh pada lansia, dengan demikian diharapkan dengan melalui media promosi kesehatan ini masyarakat dan lansia mampu untuk melakukan metode latihan keseimbangan dinamis *Single Leg Stance* sesuai dengan yang dimuat dalam poster.