

Meta Dewi Kumala Sari
NIM : E2016027
Program Studi Diploma IV Fisioterapi

Rini Widarti, SSt. FT., M.Or
Ipa Sari Kardi, M.Or. AIFO

***Gaze Stability Exercise* untuk Mencegah Risiko Jatuh pada Lansia**

INTISARI

Latar Belakang: Secara global populasi lansia akan terus meningkat dari tahun ke tahun. Selama kurun waktu hampir 50 tahun (1971-2018), 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 lansia madya (kelompok umur 70-79 tahun) sebesar 27,92%, dan lansia tua (kelompok umur > 80) sebesar 8,69%. Seiring bertambahnya usia, lansia memiliki banyak penurunan pada fisiologis tubuh, terutama yang berpengaruh pada pengontrol keseimbangan seperti penurunan kekuatan otot, dan perubahan postur tubuh. Studi terdahulu menyebutkan bahwa jatuh terutama kalangan usia lanjut di beberapa negara berkembang termasuk Indonesia sangat merugikan kesehatan lansia baik pengalaman jatuh dengan atau tidak terjadinya penurunan kesadaran. Prevalensi pernah jatuh berulang terjadi peningkatan pada populasi lanjut usia Indonesia setiap periodenya. Fisioterapi dapat berperan penting guna memperbaiki atau meningkatkan keseimbangan dan mencegah risiko jatuh pada lanjut usia. *Gaze Stability Exercise* adalah latihan yang didasarkan pada kemampuan yang ditunjukkan dari sistem vestibular untuk memodifikasi besarnya *vestibulo-okular refleks* (VOR) dalam menanggapi input yang diberikan dan merupakan suatu bentuk latihan yang aman bagi lansia. **Tujuan:** Mengetahui *Gaze Stability Exercise* untuk mencegah risiko jatuh pada lansia melalui pengembangan media KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) dengan luaran buku saku. **Metode:** Metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu Buku Saku sebagai sumber informasi latihan *Gaze Stability Exercise* untuk mencegah risiko jatuh pada lansia. **Hasil:** Media KIE Buku Saku ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi media cetak dan elektronik berupa *e-book* sebagai upaya *promotif* dan *preventif* untuk mencegah risiko jatuh pada lansia. **Kesimpulan:** Media KIE Buku Saku sebagai media informasi kepada masyarakat luas, dan pedoman tenaga kesehatan fisioterapi dan mahasiswa fisioterapi tentang upaya pencegahan risiko jatuh dengan *Gaze Stability Exercise*.

Kata Kunci: Lansia, Fisioterapi, Keseimbangan, Risiko Jatuh, Buku Saku, *Gaze Stability Exercise*, *Time Up and Go Test*.