

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Meningkatnya usia harapan hidup (UHH) berbanding lurus dengan peningkatan populasi penduduk lanjut usia (lansia), menurut *World Population Prospects the 2015 Revision*, pada tahun 2015 sekitar 901.000.000 lansia yang berumur 60 tahun atau lebih, terdiri dari 12% dari jumlah populasi global. Tahun 2015 sampai 2030, dari penduduk yang berusia 30 tahun atau lebih diproyeksikan akan tumbuh sekitar 56% dari 901 juta menjadi 1,4 milyar, dan pada tahun 2050 populasi lansia diproyeksikan lebih dari 2 kali lipat di tahun 2015 yaitu mencapai 2,1 milyar. Berdasarkan data Susenas 2016, penduduk lansia di Indonesia sebesar 8,69% dari populasi penduduk.

Hal ini menunjukkan bahwa Indonesia belum termasuk negara yang akan memasuki era penduduk menua (*ageing population*) karena jumlah penduduknya yang berusia 60 tahun ke atas (penduduk lansia) masih di bawah angka 10%. Mengutip data dari Badan Pusat Statistik (2016), populasi lansia di Indonesia mencapai 20,24 juta jiwa, setara dengan 8,03% dari seluruh penduduk Indonesia. Peningkatan jumlah lansia menunjukkan bahwa usia harapan hidup penduduk di Indonesia semakin tinggi dari tahun ke tahun. Sedangkan, jumlah lansia perempuan yaitu 10,77 juta lansia dan lansia laki-laki berjumlah 9,47 juta lansia (*United Nations, 2015:4*). Selain itu, berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Sukoharjo (2019:12) menyatakan data penduduk yang berusia  $\geq 65$  tahun sebanyak 78.033 jiwa (8,82%) dengan rasio ketergantungan 44,38%.

Lansia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas baik pria maupun wanita, yang masih aktif beraktivitas dan bekerja ataupun mereka yang tidak berdaya untuk mencari nafkah sendiri sehingga bergantung kepada orang lain untuk menghidupi dirinya. Berdasarkan karakteristik sosial masyarakat yang menganggap bahwa orang telah tua jika menunjukkan ciri fisik, seperti rambut beruban, kerutan kulit, dan hilangnya gigi. Lansia mengalami

penurunan sistem muskuloskeletal. Salah satunya adalah penurunan kekuatan otot. Kekuatan jumlah daya yang dihasilkan oleh otot menurun dengan bertambahnya usia. Penurunan sistem muskuloskeletal pada lansia mempunyai peran yang sangat besar terhadap terjadinya jatuh pada lansia atau dapat dikatakan bahwa faktor penurunan sistem muskuloskeletal ini murni milik lansia yang mempunyai pengaruh terhadap keseimbangan postural (Sagala, 2017:59). Keseimbangan terbagi menjadi dua yaitu keseimbangan statis dan dinamis (Suparwati, *et al*, 2016:84). Keseimbangan statis adalah kemampuan untuk mempertahankan postur tegak dan untuk menjaga garis gravitasi dalam batas-batas basis pendukung yaitu, berdiri diam. Sedangkan keseimbangan dinamis yaitu kemampuan untuk mempertahankan tubuh dalam keadaan seimbang saat sedang bergerak misalnya berlari, berjalan dan sebagainya (Dunsky *et al*, 2017:1).

Metode latihan untuk memperbaiki keseimbangan pada lansia sangat penting dilakukan untuk menurunkan resiko jatuh yang dapat berdampak buruk pada lansia. Oleh karena itu untuk dapat meningkatkan keseimbangan latihan kekuatan otot pada ekstremitas bawah dan latihan keseimbangan sering kali digunakan (Jeon & Choi, 2015:2515). Menurut Lazdia *et al*, (2015:120) menyatakan bahwa latihan *balance exercise* bermanfaat untuk meningkatkan keseimbangan lansia. Lebih lanjut dijelaskan Apriani *et al*, (2019:3) bahwa pemberian *balance exercise* dapat meningkatkan keseimbangan pada lansia. Selain itu, menurut Sun-Yong Ha (2018:302) menyatakan penerapan *ankle strategy exercise* memengaruhi peningkatan kemampuan keseimbangan lansia. Lebih lanjut dijelaskan Adenickheir, A. (2019:2) bahwa *ankle strategy exercise* mampu meningkatkan keseimbangan tubuh lansia dengan cara meningkatkan kekuatan anggota gerak bawah dengan aktivasi otot yang terjadi dari *distal* ke *proksimal* dari torsi sendi *ankle*.

Oleh karena itu komunikasi, informasi dan edukasi (KIE) sangat dibutuhkan oleh fisioterapi untuk menjadi dasar pemberian itervensi kepada pasien, karena pada umumnya fisioterapis hanya mendapat informasi media elektronik dan cetak. Sehingga penulis tertarik menggunakan metode KIE

melalui media *booklet*. *Booklet* ini diharapkan dapat membantu fisioterapis untuk memahami dan menguasai latihan untuk melatih keseimbangan pada lansia.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, maka disusun rumusan masalah Bagaimana Latihan *Balance Exercise* dan *Ankle Strategy Exercise* untuk peningkatan keseimbangan statis lansia dengan metode KIE melalui *booklet* ?

## **C. Tujuan**

### 1. Tujuan Umum

*Booklet* disusun sebagai media promotif yang berisi tentang latihan *balance exercise* dan *ankle strategy exercise* untuk peningkatan keseimbangan statis pada lansia.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui latihan *balance exercise* dan untuk keseimbangan statis pada lansia melalui media *booklet*.
- b. Menambah pengetahuan dan wawasan tentang *balance exercise* dan *ankle strategy exercise* untuk keseimbangan statis pada lansia.

## **D. Manfaat**

Hasil *booklet* ini diharapkan dapat bermanfaat baik bagi :

### 1. Bagi Institusi

Hasil luaran diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan dan bahan ajar tentang *balance exercise* dan *ankle strategy exercise* untuk keseimbangan statis lansia melalui media *booklet*.

### 2. Bagi Penulis

Menambah pengalaman dan wawasan peneliti dalam membuat suatu produk rehabilitatif dengan metode KIE melalui *booklet* yang diharapkan dapat menjadi pegangan para fisioterapi dan mahasiswa fisioterapi.

### 3. Bagi Profesi Fisioterapi

Sebagai bahan bacaan dan menambah wawasan bagi praktisi khususnya dalam pelaksanaan *balance exercise* dan *ankle strategy exercise* untuk keseimbangan statis lansia.

#### **E. Keutamaan**

1. Menambah wawasan dan pengetahuan bagi praktisi fisioterapis maupun mahasiswa fisioterapi tentang *balance exercise* dan *ankle strategy exercise* untuk keseimbangan statis lansia.
2. Solusi alternatif untuk intervensi masalah keseimbangan pada lansia.
3. Upaya rehabilitatif dalam penanganan keseimbangan lansia dengan *balance exercise* dan *ankle strategy exercise* untuk peningkatan keseimbangan statis lansia.
4. Meningkatkan kemampuan penalaran mahasiswa untuk meningkatkan nilai latihan keseimbangan yang jarang diberdayakan oleh masyarakat dan lansia.

#### **F. Luaran**

1. Salah satu metode untuk keseimbangan lansia dengan latihan *balance exercise* dan *ankle strategy exercise*.
2. Menghasilkan *booklet* yang dapat digunakan sebagai acuan oleh fisioterapi maupun mahasiswa fisioterapi.