

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Menurut WHO, klasifikasi lansia dibagi menjadi lansia usia pertengahan (*middle aged*) 45-59 tahun, lansia (*elderly*) 60-74 tahun, lansia tua (*elderly old*) 75-90 tahun, dan lansia sangat tua (*elderly old*) diatas 90 tahun. Sampai sekarang ini, penduduk di 11 negara anggota WHO kawasan asia tenggara yang berusia diatas 60 tahun berjumlah 142 juta orang dan diperkirakan akan terus meningkat hingga 3 kali lipat di tahun 2050. Pada Hari Kesehatan Sedunia tanggal 7 April 2012, WHO mengajak negara-negara untuk menjadikan penuaan sebagai prioritas penting mulai dari sekarang (WHO, 2012). Secara global terjadi peningkatan jumlah populasi penduduk lansia dari tahun ke tahun. Asia menempati urutan pertama dalam jumlah populasi lansia terbesar di dunia, dimana pada tahun 2015 berjumlah 508 juta populasi lansia, menyumbang 56% dari total populasi lansia di dunia. Indonesia pada tahun 2013 menempati urutan ke 108 di dunia. Akan tetapi, diprediksi pada tahun 2050, indonesia akan masuk dalam sepuluh besar negara dengan jumlah lansia terbanyak (United Nations, 2015). Indonesia termasuk salah satu negara Asia yang pertumbuhan penduduk lansianya cepat. Pada tahun 2015 terdapat 21,8 jiwa lansia dan terus meningkat pada tahun 2016 menjadi 22,6 jiwa, dan sampai akhir 2018 nanti jumlah penduduk indonesia diprediksi menjadi 24 juta jiwa. Untuk tahun 2020 diperkirakan indonesia akan memiliki lansia sebesar 11,3% dari jumlah penduduk (Badan Pusat Statistik, 2018). Peningkatan jumlah lansia merupakan indikator keberhasilan pencapaian pembangunan secara global dan nasional. Peningkatan jumlah lansia menyebabkan peningkatan beban pada usia produktif (15-59 tahun). Pada tahun 2012, di jakarta jumlah lansia sekitar 5,24% dari jumlah penduduk jakarta (Oscar, 2013)

Lansia mengalami penurunan *muskuloskeletal*, salah satunya adalah penurunan kekuatan otot, bertambahnya usia penurunan sistem muskuloskeletal pada lansia mempunyai peran yang besar terhadap terjadinya jatuh pada lansia atau dapat dikatakan bahwa faktor *muskuloskeletal* ini murni milik lansia yang mempunyai pengaruh terhadap keseimbangan postural (Sagala, 2017). Keseimbangan melibatkan berbagai gerakan disetiap segmen tubuh dengan

didukung oleh sistem *muskuloskeletal* dan bidang tumpu (Irfan, 2012). Keseimbangan dibagi 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 (Ismaryati, 2011). Laki laki lebih banyak mengalami gangguan pada keseimbangannya. Lansia dengan jenis kelamin laki-laki dapat mengalami gangguan keseimbangan yang lebih buruk dibandingkan dengan lansia berjenis kelamin perempuan. Hal ini disebabkan karena pada usia muda atau pada saat usia produktif lebih banyak melakukan pekerjaan berat dengan kapasitas yang tinggi. Seperti sering mengangkat benda-benda berat sehingga menyebabkan pada usia tua mengalami keseimbangan yang buruk. Serta kurangnya pemeriksaan kesehatan secara rutin (Sulaiman & Anggraini, 2018).

*Calf Raise Exercise* merupakan salah satu latihan untuk menguatkan otot *gastrocnemius* dimana pada gerakan tersebut terjadi gerakan bersamaan kedua tungkai. *Calf raise* bertujuan untuk menguatkan kaki dan betis, memperbaiki keseimbangan dan daya otot pada lansia (Nurpah, 2015).

Berdasarkan uraian dari permasalahan yang sudah dijelaskan diatas, penulis tertarik untuk membuat media edukasi berupa poster dengan judul 'Manfaat *Calf Raise Exercise* untuk Menjaga Keseimbangan Lansia Laki-laki'. Poster tersebut diharapkan dapat menjadi referensi kepada masyarakat dan fisioterapis dalam memahami manfaat *Calf Raise Exercise* dalam Menjaga Keseimbangan Pada Lansia Laki-laki.