

BAB I

PENDAHULUAN

Deniro (2018) menyatakan Lansia merupakan kelompok yang sangat rentan akan masalah kesehatan, hal ini dikarenakan proses penuaan yang terjadi. Pada masa tersebut, penuaan akan menyebabkan kondisi fisik maupun psikis dapat terlihat sangat jelas perubahannya dimulai dari penampakan fisik, sistem organ, panca indera, sistem saraf, kognitif dan juga penurunan kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Hanna, 2021). Memasuki usia lanjut banyak sekali perubahan fisik akibat adanya penurunan fungsi tubuh secara degeneratif yang nantinya akan berdampak pada masalah kesehatan & aktivitas sehari-hari, yang mana di usia tersebut rentan terhadap gangguan dan penyakit, salah satunya adalah jatuh, dan irama pada gaya berjalan (Ibrahim *et al.*, 2018).

Menurut Departemen RI (2018) prevalensi gangguan keseimbangan dan gangguan berjalan pada lansia di Indonesia yaitu 63,8 - 68,7%. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan keseimbangan serta mengurangi resiko jatuh pada lansia yang bisa diterapkan di komunitas (Wahyu Tri Sudaryanto *et al.*, 2022). Berdasarkan data Susenas (2018), lebih dari setengah lansia (52,12%) mendapatkan keluhan masalah kesehatan yang meliputi gangguan : penglihatan, pendengaran, keseimbangan, dan kemampuan berjalan akhir-akhir ini, serta tidak ada perbedaan lansia mengalami keluhan kesehatan berdasarkan jenis kelamin (laki-laki 50,22%; perempuan 53,74%).

Derajat kesehatan penduduk lansia yang masih rendah di Indonesia akibat dari ketika lansia mengalami penambahan usia, fungsi fisiologi mengalami penurunan akibat proses degeneratif (penuaan) yang mengakibatkan lansia mudah terserang penyakit dan masalah lain, salah satu masalah yang dialami lansia adalah gangguan kemampuan berjalan. Masalah yang sering dialami lansia adalah gangguan kemampuan berjalan dan keseimbangan dinamis. Keduanya dipengaruhi juga oleh kepercayaan diri yang dimiliki lansia. Kepercayaan diri merupakan keyakinan atas kemampuan yang dimiliki, keyakinan pada suatu tujuan dalam kehidupan dan juga percaya bahwa mampu untuk melaksanakan apa yang diinginkan, direncanakan, dan diharapkan (Diri & Esharaghi, 2021).

Kepercayaan diri sebagai sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Terbentuknya kemampuan percaya diri adalah suatu proses belajar bagaimana merespon berbagai rangsangan dari luar dirinya melalui interaksi dengan lingkungannya. Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang cukup penting pada seseorang. Kepercayaan diri

adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik serta dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain.

Kepercayaan diri merupakan atribut yang sangat berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, tanpa adanya kepercayaan diri akan menimbulkan banyak masalah pada diri seseorang (M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S, 2019). Permasalahan kemampuan berjalan pada lansia terjadi diakibatkan saat menginjak usia lanjut secara fisiologis tubuh mengalami perubahan dan penurunan fleksibilitas otot, elastisitas otot, kekuatan otot, kontraksi otot, gangguan visual, gangguan sistem vestibular, hilangnya kemampuan jaringan secara perlahan-lahan untuk memperbaiki dan mempertahankan fungsi normalnya, lambat dalam merespon, penurunan proprioseptif, dan penurunan fungsi mengontrol tubuh agar tetap seimbang sehingga pada lansia lebih cenderung untuk mengalami risiko jatuh (I. T. Putri & Munawwarah, 2018).

Merujuk pada penelitian yang dilakukan di Jawa Tengah pada tahun 2018 tentang Resiko Jatuh Lansia di dapatkan angka kejadian jatuh mencapai 1.836 kasus (Kemenkes RI, 2018). Merujuk pada data Posyandu Sumber Sehat, pada bulan Januari 2018 terdapat 78 lansia di Desa Kangkung Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak mengalami resiko jatuh akibat gangguan pola berjalan. Strategi pencegahan harus ditekankan pada pendidikan, pelatihan, menciptakan lingkungan yang lebih aman, serta peran serta keluarga dalam mencegah kasus jatuh pada anggota keluarganya (Balangnipa Kecamatan Sinjai Utara Kabupaten Sinjai *et al.*, 2022). Skala kepercayaan diri pada lansia dapat diukur dengan menggunakan skala ABC atau *Skala Balance Confidence*. Skala ABC tersebut merupakan ukuran laporan diri mengenai keseimbangan rasa percaya diri dalam melakukan berbagai aktivitas tanpa kehilangan keseimbangan atau mengalami rasa goyah. Item dinilai pada skala penilaian yang berkisar 0% – 100%. Laporan mandiri berisi 16 item yang digunakan pasien untuk menilai kepercayaan diri mereka dalam melakukan aktivitas. Pada lansia diatas 65 tahun, dengan total nilai dibawah 80% diberikan latihan *square stepping*. Setelah diberikan latihan *square stepping exercise* menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kekuatan ekstremitas bawah dan kepercayaan diri pada lansia, serta menurunkan resiko jatuh pada populasi geriatri. Sehingga SSE ini aman untuk diberikan dan menguntungkan mencegah jatuh (Geriatric *et al.*, 2022).

Gaya berjalan yang dapat diukur yaitu adalah kecepatan berjalan, irama berjalan, lebar alas berjalan serta panjang langkah. Penuaan dikaitkan dengan adanya penurunan kecepatan berjalan dan juga panjang langkah, sedangkan untuk irama berjalan tetap relatif stabil (Pirker, W., & Katzenschlager, R., 2017). Ketakutan akan jatuh dapat menjadi melumpuhkan dan mempengaruhi orang-orang yang menganggap diri mereka berisiko jatuh menjadi tidak aktif,

yang dengan sendirinya dapat menyebabkan masalah kelemahan, dan juga peningkatan kecacatan. Karena takut jatuh, lansia mengembangkan isolasi sosial, penurunan kepercayaan diri mereka untuk menyelesaikan aktivitas normal kehidupan sehari-hari, dan masalah mobilitas, serta penurunan fungsional.

Parameter seperti kekuatan ekstremitas bawah, irama, dan kepercayaan diri penting untuk pencegahan jatuh (Geriatri *et al.*, 2022). Dalam hal ini, fisioterapi sangat berperan terhadap peningkatan gerak dan juga fungsi, terutama pada lansia sehingga Kualitas hidup lansia akan lebih baik serta dapat menikmati kehidupan tanpa bantuan orang lain. Latihan *square stepping* (SSE) adalah program latihan keseimbangan dan juga latihan kekuatan tungkai bawah yang digunakan untuk mencegah resiko jatuh serta merangsang fungsi kognitif pada lansia (Franco-García *et al.*, 2022). *Square stepping exercise* direkomendasikan untuk lansia karena pola latihan yang aman, mudah, dan bisa dilakukan didalam ruangan atau luar ruangan latihan ini juga bisa dilakukan secara kelompok atau dengan mandiri (Hidayah *et al.*, 2021).

Fungsi dari *Square Stepping Exercise* terhadap keseimbangan adalah untuk meningkatkan kelincahan, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, daya tahan, meningkatkan keseimbangan dinamis dan meningkatkan kebugaran ekstremitas bawah pada lansia (I. T. Putri & Munawwarah, 2018). Latihan keseimbangan berupa *square steping exercise* ini cocok diberikan untuk lansia untuk meningkatkan keseimbangan, mencegah rasa takut jatuh, serta meningkatkan status kesehatan pada lanjut usia (Berihu *et al.*, 2018). Pada *square steping exercise* terdapat latihan yang menggunakan pola langkah kaki maju, mundur, miring kiri dan kanan pada tikar pola yang sempit sehingga mengaktifkan multisensori tubuh untuk menyeimbangkan agar tubuh tidak terjatuh (Kitisri, 2019). Pada penerapannya peneliti sering menemukan adanya kendala pada lansia pada kegiatan observasi saat melakukan *square stepping exercise* secara mandiri kendala tersebut sering disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya tidak adanya pendampingan dan petunjuk ataupun buku panduan dalam penerapan *sse* secara mandiri. Maka peneliti ingin mengembangkan sebuah produk yaitu Buku Saku Penerapan *Square Stepping Exercise* Terhadap Irama Berjalan dan Kepercayaan Diri Pada Lansia untuk menanggulangi permasalahan yang sering dialami para lansia.

Luaran yang dicapai dalam tugas akhir “Penerapan Buku Saku Penerapan *Square Stepping Exercise* Terhadap Irama Berjalan dan Kepercayaan Diri Pada Lansia” adalah berupa Hak Kekayaan Intelektual (HKI) atas produk media KIE atau karya yang dihasilkan dan berencana mendaftarkan ke Hak Cipta. Membuat media edukasi berupa buku saku yang didalamnya menjelaskan tentang definisi lansia, definisi irama berjalan, definisi kepercayaan diri, dan *square stepping exercise* serta gerakan latihan yang dapat memperbaiki irama berjalan

yang ditujukan untuk lansia yang sedang mengalami gangguan irama berjalan dan menurunnya kepercayaan diri, sehingga dapat mengerti mengenai penerapan *Square Stepping Exercise* terhadap irama berjalan serta kepercayaan diri, dan menerapkan latihan *Square Stepping Exercise* secara mandiri.

Buku saku adalah media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam bentuk buku berukuran kecil, mudah dibawa dan praktis yang berisi tulisan dan gambar. **Tujuan** produk KIE dengan media buku saku “Penerapan *Square Stepping Exercise* Terhadap Irama Berjalan dan Kepercayaan Diri Pada Lansia” diharapkan bisa membantu lansia dalam mengatasi gangguan irama berjalan. **Manfaat** buku saku sebagai media komunikasi kesehatan yaitu membantu lansia dapat mengetahui *Square Stepping Exercise* dan mengatasi gangguan irama berjalan dan kepercayaan diri, dengan latihan yang terdapat pada buku saku sehingga memudahkan lansia dalam mempraktekkan dan praktis mudah dibawa kemana-mana, sehingga lansia dapat dengan mudah mengingat dan mengaplikasikannya secara mandiri.