

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Lansia secara umum akan mengalami penurunan biologis seperti menurunnya masa otot dan masa tulang, meningkatnya massa lemak dan penurunan fungsi kognitif (Febriza et al., 2022). Proses menua adalah suatu proses pertumbuhan yang akan dialami oleh semua makhluk hidup. Proses penuaan merupakan siklus kehidupan yang ditandai dengan menurunnya berbagai fungsi tubuh dan ditandai oleh rentannya tubuh terhadap berbagai macam serangan penyakit (Akbar et al., 2020).

Proses penuaan menyebabkan penurunan fungsi anatomi dan fisiologis tubuh manusia (Rusminingsih et al., 2021) Secara umum perubahan yang terjadi pada lansia meliputi perubahan fisik, perubahan kognitif, perubahan emosi, perubahan psikososial, sistem sensorik, dan sistem muskuloskeletal. Adanya Perubahan fisiologis pada sistem muskuloskeletal meliputi penurunan kekuatan otot, penurunan fleksibilitas, penurunan elastisitas dan penurunan kekuatan gerak sendi yang dapat meningkatkan risiko jatuh pada lansia. (Yudiansyah, 2020).

Prevalensi jumlah lanjut usia di Dunia (WHO) tahun 2022, menyebutkan ada 727 juta orang yang berusia 65 tahun atau lebih. Prevalensi penduduk usia diatas 60 tahun di Indonesia pada tahun 2022 sejumlah 80 juta (Kemenkes, RI, 2022). Berdasarkan data Susenas dan Sakernas tahun 2021 presentase penduduk lansia di Provinsi Jawa Tengah mengalami peningkatan menjadi 12,71% (BPS Jawa Tengah, 2021). Jawa Tengah telah memasuki era aging population yaitu ketika persentase penduduk usia 60 tahun ke atas mencapai 10 persen ke atas sekitar 3,2 juta orang lansia. Presentase lansia di Kabupaten Boyolali pada tahun 2021 sejumlah 152.737 jiwa (BPS Kabupaten Boyolali, 2021).

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh ketika ditempatkan di berbagai posisi. Keseimbangan terbagi menjadi dua yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis (Fauziah et al.,

2021). Menurut (Rohima et al., 2019.) Ketidakseimbangan (imbalance) merupakan salah satu dampak yang ditimbulkan oleh penurunan pada sistem fisiologis dan morfologis pada lanjut usia. Hal tersebut menyebabkan peningkatan risiko kejadian jatuh pada lansia menjadi lebih besar. kejadian jatuh pada lansia merupakan salah satu penyebab utama dari kematian dan cedera pada populasi usia lanjut.

Gangguan keseimbangan adalah salah satu alasan terpenting yang menjadi penyebab risiko jatuh (Değer et al., 2019). Gangguan keseimbangan pada lansia biasanya disebabkan oleh kelemahan otot ekstremitas atas dan bawah, stabilitas postural, ataupun gangguan secara fisiologis dari salah satu indera yang ada dalam tubuh manusia. faktor lain gangguan keseimbangan juga dapat disebabkan oleh faktor penuaan. (Sudaryanto et al., 2022).

Jatuh didefinisikan sebagai kehilangan keseimbangan yang tidak disengaja sehingga menyebabkan seseorang secara tidak siap berada di lantai atau tanah Jatuh pada lansia meningkat secara dramatis seiring bertambahnya usia dan merupakan penyebab utama cedera, kehilangan kemandirian dan kematian (Kuhirunyaratn et al., 2019). Sebanyak 7,3 juta kasus lansia jatuh dan semakin parah serta membutuhkan pertolongan medis. 31% - 48% lansia jatuh karena gangguan keseimbangan. Di Indonesia, sepertiga lansia berada pada resiko jatuh yang dapat mengakibatkan luka berat bahkan kematian (Choirunnisa et al., 2023).

Menurut Kementerian Kesehatan Indonesia (2018) Kejadian jatuh dilaporkan sangat tinggi pada lansia diatas 65 tahun. Tercatat 25-38% orang yang berusia diatas 65 tahun meningkat risiko jatuh sekitar 32-42% dan hampir sepertiga lansia pernah mempunyai pengalaman jatuh yang berakibat cedera yang serius. Sekitar 1 (satu) diantara 3 (tiga) lansia mengalami cedera yang serius akibat jatuh, seperti patah tulang pinggul, dan trauma kepala Klik atau ketuk di sini untuk memasukkan teks.(Siregar et al., 2020).

Penurunan keseimbangan pada lansia dapat diperbaiki dengan berbagai latihan keseimbangan. Menurut penelitian oleh Purnamasari et al.,

(2019), bahwa dual task training adalah intervensi yang menggabungkan tugas motorik dan kognitif dilakukan secara bersamaan yang memungkinkan terjadinya peningkatan rekognisi terhadap gangguan yang terjadi serta mempercepat proses pengembalian fungsi tubuh. Latihan ini efektif dalam meningkatkan kemampuan berjalan, kecepatan reaksi, keseimbangan dan risiko jatuh. Dual task training diberikan sebanyak 5 kali latihan, frekuensi 3 kali seminggu dengan waktu 15 menit.

Dari studi pendahuluan yang dilakukan di posyandu lansia terdiri dari 30 lansia. Setelah dilakukan observasi kepada 15 lansia terdapat 60 % lansia yang mengalami risiko jatuh. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Pemberian Dual Task Training Terhadap Penurunan Risiko Jatuh Pada Lansia.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah yang akan dibahas pada penelitian ini yaitu: “Apakah ada pengaruh pemberian dual task training terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian dual task training terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui penurunan risiko jatuh pada lansia sebelum dan sesudah diberikan dual task training.
- b. Menganalisis pengaruh dual task training terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan peneliti, menambah pengetahuan bagi peneliti tentang tata cara penelitian, pengetahuan dalam rangka kegiatan penelitian dan memperoleh pengalaman dalam melakukan penelitian.

2. Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat memberikan informasi tentang cara latihan untuk mengurangi risiko jatuh dengan dual task training.

3. Bagi Fisioterapi

Diharapkan dapat dijadikan sumber informasi bagi fisioterapis terkait pengaruh dual task training terhadap risiko jatuh pada lansia.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

| No | Penulis dan Tahun | Judul | Persamaan | Perbedaan |
|----|--|---|--|---|
| 1. | (Purnamasari, Bachtiar, et al., 2019a) | Efektivitas Dual-Task Training Motorik-Kognitif dalam Menurunkan Risiko Jatuh pada Lansia | Persamaan pada penelitian ini yaitu dari variabel bebas dan terikat yang sama | Perbedaan pada penelitian ini yaitu alat ukur menggunakan Berg Balance Test dan Time Up and Go Test untuk mengukur risiko jatuh dan gangguan kognitif sedangkan penelitian yang akan dikaji hanya menggunakan TUGT untuk mengukur risiko jatuh pada lansia. |
| 2 | (Faaz et al., 2022) | Pengaruh Latihan Dual-Task Training Terhadap Penurunan Risiko Jatuh Pada Pasien Stroke Klinik Bekasi Stroke And | Persamaan pada penelitian ini yaitu sama-sama meneliti <i>dual task training</i> terhadap risiko jatuh | Perbedaan penelitian ini menggunakan responden dengan kondisi stroke sedangkan penelitian yang akan dikaji menggunakan responden lansia. |

| | | | |
|----|--------------------------------|--|--|
| | Parkinson Center | | |
| 3. | (Trioclarise et al., 2021a) | Efektifitas <i>Dual Task Training</i> (Kognitif) Terhadap Peningkatan Memori Jangka Pendek Tahun 2021 | Persamaan penelitian ini yaitu pada variabel bebas sama- sama meneliti tentang pengaruh dari <i>dual task training</i> |
| | | | Perbedaan pada penelitian ini yaitu pada variabel terikat meneliti tentang peningkatan memori jangka pendek sedangkan pada penelitian saya tentang risiko jatuh pada lansia |
| 4. | (Pratama, 2021.) | Pengaruh Pemberian <i>Dual Task Training</i> Terhadap Penurunan Risiko Jatuh Pada Kasus Stroke | Persamaan pada penelitian ini yaitu sama-sama meneliti dual task training terhadap risiko jatuh |
| | | | Perbedaan penelitian ini menggunakan responden dengan kondisi stroke dengan alat ukur FRT sedangkan penelitian yang akan dikaji menggunakan responden lansia dengan alat ukur TUGT. |
