

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Lanjut usia atau lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun keatas menurut undang-undang RI Nomor 13 Tahun 1998. secara global, populasi lansia tumbuh lebih cepat dibandingkan penduduk usia lebih muda. Presentase penduduk lansia yang semakin meningkat, berbanding terbalik dengan persentase balita yang cenderung menurun setiap tahunnya (Badan Statistik Nasional, 2018).

Sebagai sebuah negara kepulauan dengan jumlah populasi keempat terbesar di dunia menurut *World Population Prospect 2017 Revision* oleh Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB), pertumbuhan penduduk Indonesia sangat berpengaruh terhadap komposisi penduduk dunia. Bahkan, dari tahun 2017 hingga 2050 diperkirakan bahwa separuh dari pertumbuhan penduduk dunia akan terkonsentrasi pada sembilan negara saja, salah satunya Indonesia. Populasi dunia saat ini berada pada era penduduk menua (*ageing population*) dengan jumlah penduduk yang berusia 60 tahun keatas melebihi 7 persen populasi. Seiring dengan pertumbuhan tersebut, jumlah penduduk lanjut usia (lansia) semakin lama juga semakin meningkat dan berkontribusi cukup tinggi terhadap pertumbuhan penduduk secara keseluruhan. Populasi lansia mencapai 962 juta orang pada tahun 2017, lebih dari dua kali lipat dibandingkan tahun 1980 yaitu hanya 382 juta lansia diseluruh dunia. Presentasi lansia di Indonesia juga semakin meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2018, terdapat 9,27 persen atau sekitat 24,49 juta lansia dari seluruh penduduk. Angka ini meningkat dibandingkan tahun sebelumnya yang hanya terdapat 8,97 persen (23,4 juta) lansia di Indonesia (Badan Statistik Nasional, 2018).

Menurut Purnomo (2018) penuaan yang bersifat fisiologis dipengaruhi oleh faktor endogen, yaitu perubahan dari sel, jaringan, organ, sistem pada

tubuh, sedangkan penuaan karena faktor eksogen dipengaruhi oleh lingkungan, sosial budaya dan gaya hidup. Akibat perubahan morfologis penurunan pada otot menyebabkan perubahan fungsional otot, sehingga terjadi penurunan otot, kontraksi otot, penurunan elastisitas dan fleksibilitas otot, penurunan waktu reaksi dan fungsional. Penurunan kekuatan otot-otot ekstermitas bawah dapat menyebabkan terjadinya penurunan keseimbangan pada lansia.

Penurunan keseimbangan pada lansia merupakan kemampuan mempertahankan tubuh atau pusat gravitasi pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan dalam posisi apapun. Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan stabilitas postural yang dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mempertahankan pusat gravitasi (*center of gravity*) dan bidang tumpu (*base of support*). Ada 2 jenis keseimbangan yaitu statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah mempertahankan posisi berdiri tanpa ada pergerakan, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk mempertahankan postur saat melakukan gerakan tertentu (Savira, 2016). Dari permasalahan diatas, fisioterapi dapat memberikan pelayanan berupa latihan untuk meningkatkan keseimbangan pada lansia yaitu *Elastic Band Exercise* dan *Ankle Strategy Exercise*. *Elastic band exercise* merupakan salah satu bentuk *resistance exercise* yang menggunakan media *elastic band* atau pita elastis. *Elastic band* dapat digunakan dengan berbagai cara seperti halnya olahraga dapat dilakukan di semua arah. Mengingat bahwa latihan menggunakan *elastic band*, mudah dibawa, ekonomis dan aman, *elastic band* dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, dan kontrol keseimbangan (Kang *et al*, 2016).

*Ankle Strategy Exercise* merupakan bentuk latihan dengan menstimulus sistem muskuloskeletal tubuh manusia sehingga dengan memberikan *Ankle Strategy Exercise* dapat mengoptimalkan sistem keseimbangan tubuh. *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 (Adenekheir, 2019).

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk membuat booklet yang berjudul “*Elastic Band Exercise* dan latihan *Ankle Strategy Exercise* untuk meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia”

## **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas, maka didapatkan rumusan masalah yaitu “Bagaimana desain *booklet* tentang *elastic band exercise* dan *ankle strategy exercise* untuk meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia?”.

## **C. Tujuan**

### 1. Tujuan Umum

Menghasilkan media promotif berupa *booklet* tentang *elastic band exercise* dan *ankle strategy exercise* untuk meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia.

### 2. Tujuan Khusus

Mengetahui tentang *elastic band exercise* dan *ankle strategy exercise* untuk meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia.

## **D. Manfaat**

Manfaat yang diharapkan bagi penulis ini adalah:

### 1. Bagi Fisioterapi

Sebagai bahan bacaan dan menambah wawasan bagi praktisis khususnya dalam pelaksanaan *elastic band exercise* dan *ankle strategy exercise* terhadap keseimbangan dinamis pada lansia.

### 2. Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat digunakan sebagai media informasi dan edukasi mengenai tindakan yang diberikan untuk mengatasi gangguan keseimbangan yang dapat dijadikan sebagai bahan referensi.

### 3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil pembuatan penelitian diharapkan dapat menambah wawasan, menambah pengetahuan bagi peneliti dalam rangka kegiatan penelitian dan memperoleh pengalaman dalam melakukan penelitian.

#### 4. Bagi Peneliti

Memberikan pengalaman dan pengetahuan tentang pembuatan media promotif berupa *booklet* yang berisi *elastic band exercise* dan *ankle strategy exercise* untuk meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia.

#### **E. Keutamaan**

1. Membantu dalam mengatasi masalah gangguan keseimbangan pada lansia
2. Melatih kreativitas mahasiswa dalam menciptakan produk yang menjadi suatu karya yang berguna dan bermanfaat
3. Memberikan produk inovatif baru kepada lansia yang berupa *booklet* sebagai media komunikasi dan edukasi yang berisi latihan untuk mengatasi gangguan keseimbangan pada lansia

#### **F. Luaran**

Luaran yang dihasilkan berupa *booklet* sebagai media untuk promosi tentang *elastic band exercise* dan *ankle strategy exercise* untuk meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia.