

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Secara global populasi lansia akan terus meningkat dari tahun ke tahun. Selama kurun waktu hampir 50 tahun (1971-2018), persentase penduduk lansia Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat. Pada tahun 2018, persentase lansia mencapai 9,27% atau sekitar 24,49 juta orang. Adapun persentase lansia di Indonesia didominasi oleh lansia muda (kelompok umur 60-69 tahun) yang persentasenya mencapai 63,39%, sisanya adalah lansia madya (kelompok umur 70-79 tahun) sebesar 27,92%, dan lansia tua (kelompok umur > 80) sebesar 8,69%. Pada tahun 2018 setiap 100 orang penduduk usia produktif harus menanggung 15 orang penduduk lansia. Jika dilihat secara total, persentase lansia yang menjadi Kepala Rumah Tangga (KRT) ada sekitar 61,29% atau dengan kata lain enam dari sepuluh lansia di Indonesia berperan sebagai KRT, terlepas apakah mereka produktif atau tidak (Silviyana *et al.*, 2018:7).

Salah satu tolak ukur kemajuan suatu bangsa seringkali dilihat dari usia harapan hidup penduduknya. Demikian juga Indonesia sebagai suatu negara berkembang, dengan perkembangannya yang cukup baik, diproyeksikan angka harapan hidupnya dapat mencapai 70 tahun pada 2020 (Hidayatus, 2018:15).

Proporsi lansia di Indonesia terutama di Jawa Tengah juga mengalami peningkatan, jumlah dan persentase penduduk Lansia (penduduk usia 60 tahun ke atas) di Provinsi Jawa Tengah akan terus bertambah sejalan dengan meningkatnya usia harapan hidup. Pada tahun 2014 jumlah lansia mencapai 3,83 juta jiwa atau 11,43% dari seluruh penduduk Provinsi Jawa Tengah kemudian naik menjadi 3,96 juta jiwa atau sebesar 11,72% pada tahun 2015. Sedangkan berdasarkan hasil Angka Proyeksi Penduduk tahun 2018, jumlah lansia di Provinsi Jawa Tengah meningkat menjadi 4,49 juta jiwa atau sebesar 13,03% (BPS Jawa Tengah, 2018:17).

Seiring bertambahnya usia, lansia memiliki banyak penurunan pada fisiologis tubuh, terutama yang berpengaruh pada pengontrol keseimbangan seperti penurunan kekuatan otot, dan perubahan postur tubuh. Ketika otot-otot yang berperan dalam keseimbangan tubuh bekerjasama untuk membentuk kekuatan yang bertujuan mempertahankan posisi badan sesuai alignment tubuh yang simetri terganggu, maka fungsi tubuh untuk mempertahankan keseimbangan menjadi tidak stabil, hal tersebut dapat mengakibatkan terganggunya kontrol keseimbangan menjadi kurang baik bagi lansia sehingga mengganggu kemandirian pada lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Munawwarah *and* Nindya, 2015 dalam Ibrahim *et al.*, 2019:8).

Studi terdahulu menyebutkan bahwa jatuh terutama kalangan usia lanjut di beberapa negara berkembang termasuk Indonesia sangat merugikan kesehatan lansia baik pengalaman jatuh dengan atau tidak terjadinya penurunan kesadaran. Prevalensi frekuensi pernah jatuh berulang terjadi peningkatan diantara populasi usia lanjut Indonesia setiap periodenya. Data menunjukkan lebih dari 30% orang berusia lebih dari 65 tahun setiap tahunnya mempunyai pengalaman jatuh sedangkan pengalaman jatuh berulang cenderung berisiko tiga kali lebih besar dialami oleh lansia yang berusia di atas 85 tahun. Kejadian jatuh ini sering terjadi pada lansia yang tinggal di rumah sendiri atau bersama keluarganya dan kelompok lansia yang tinggal di institusi seperti panti werdha atau *nursing home* (Yan *et al.*, 2019:151-152).

Dampak jatuh pada lansia dapat dilihat secara nyata setelah lansia mengalami jatuh. Jatuh pada lansia mengakibatkan adanya fraktur tulang, cedera kepala, luka di daerah tertentu, gangguan mental dan emosional, gangguan kepribadian, peningkatan biaya perawatan, hingga menyebabkan kematian. Pencegahan jatuh pada lansia dapat diatasi untuk mengurangi angka kejadian jatuh pada lansia dan mencegah terjadinya komplikasi. Pencegahan jatuh dapat dilakukan dengan cara mengidentifikasi faktor risiko yang terdapat pada individu lansia dan lingkungan di sekitarnya, menilai kondisi keseimbangan dari tubuh lansia (kejadian jatuh terutama diakibatkan karena ketidakseimbangan pada tubuh lansia), mengendalikan faktor *situasional* (mengubah kondisi lingkungan agar lebih

aman), dan meningkatkan perilaku *caring* dari keluarga (Setyabudi, 2016 dalam Susanti, 2017:142).

Fisioterapi dapat berperan penting guna memperbaiki atau meningkatkan keseimbangan pada lanjut usia. *Gaze Stability Exercise* merupakan suatu bentuk latihan yang aman bagi lansia. *Gaze Stability Exercise* adalah latihan yang didasarkan pada kemampuan yang ditunjukkan dari sistem vestibular untuk memodifikasi besarnya *vestibulo-okular refleks* (VOR) dalam menanggapi input yang diberikan (Bhardwaj and Vats, 2014:642).

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan menyebarkan pesan menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti tetapi juga mau melakukannya. Promosi kegiatan kesehatan dapat melalui pengembangan media KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi), salah satu media cetak KIE adalah buku saku. Penggunaan buku saku dipilih karena lebih efektif, banyak digunakan sebagai media penyampaian informasi serta dalam menyajikan materi, buku saku lebih spesifik dengan desain dan ilustrasi serta warna yang menarik sehingga diharapkan dapat memotivasi kesadaran dan membantu meningkatkan pengetahuan masyarakat terutama lansia yang memiliki gangguan keseimbangan dan risiko jatuh dapat melakukan latihan *Gaze Stability Exercise* melalui buku saku tersebut.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk mengangkat topik berupa *Gaze Stability Exercise* untuk mencegah risiko jatuh pada lansia melalui pengembangan media KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) melalui buku saku, sebagai media cetak promosi kesehatan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut, Apakah pengembangan media KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) berupa buku saku mengenai, “*Gaze Stability Exercise* untuk mencegah risiko jatuh pada lansia” dapat menjadi media *promotif* dan *preventif* fisioterapi?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui *Gaze Stability Exercise* untuk mencegah risiko jatuh pada lansia melalui pengembangan media KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) dengan luaran buku saku.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui *Gaze Stability Exercise* pada lansia melalui pengembangan media KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) berupa buku saku sebagai media *promotif* dan *preventif*, dalam upaya mencegah risiko jatuh pada lansia.
- b. Menambah wawasan mengenai *Gaze Stability Exercise* pada lansia dan pengembangan media KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) melalui buku saku.

D. Manfaat Penelitian

1. Profesi Fisioterapi

Diharapkan dapat menjadi rekomendasi bagi teman sejawat terkait program pencegahan risiko jatuh pada lansia, dengan pemberian *Gaze Stability Exercise* dengan media KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) berupa buku saku.

2. Masyarakat

Diharapkan dengan informasi melalui media KIE ini dapat menjadi tambahan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan latihan tatapan atau gerakan mata yang bertujuan meningkatkan keseimbangan vestibular dan ketajaman visual sebagai upaya mencegah risiko jatuh pada lansia, melalui media buku saku.

3. Peneliti

Memberikan pengalaman dan pengetahuan kepada penulis tentang pengaruh *Gaze Stability Exercise* untuk mencegah risiko jatuh pada lansia melalui media KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) melalui buku saku.

4. Institusi

Bagi Institusi Pendidikan sebagai dokumen dan bahan bacaan untuk menambah wawasan bagi instansi pendidikan kesehatan seperti Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

5. Penulis Selanjutnya

Memberikan referensi bagi pembaca mengenai pemberian *Gaze Stability Exercise* untuk mencegah risiko jatuh pada lansia melalui media KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) dengan luaran buku saku.

E. Keutamaan

Keutamaan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menambah wawasan dan pengetahuan bagi mahasiswa maupun pada masyarakat luas, tentang manfaat *Gaze Stability Exercise* untuk mencegah risiko jatuh pada lansia melalui media KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) berupa buku saku.
2. Sebagai solusi alternatif baru untuk meningkatkan pengetahuan melalui media KIE dengan *Gaze Stability Exercise* untuk mencegah risiko jatuh pada lansia melalui media KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) berupa buku saku.
3. Meningkatkan kemampuan penalaran mahasiswa untuk meningkatkan nilai *Gaze Stability Exercise* untuk mencegah risiko jatuh yang masih jarang diberdayakan oleh masyarakat terutama lansia.
4. Meningkatkan daya tarik dan minat masyarakat sekaligus tenaga kesehatan fisioterapi mengenai ilmu kesehatan tentang *Gaze Stability Exercise* untuk mencegah risiko jatuh pada lansia melalui media KIE berupa buku saku.
5. Sebagai upaya untuk menyampaikan informasi kesehatan mengenai *Gaze Stability Exercise* untuk mencegah risiko jatuh pada lansia melalui media KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) melalui buku saku.

F. Luaran Penelitian

Luaran yang dihasilkan yaitu media KIE berupa buku saku, dengan luaran tersebut harapan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai salah satu metode peningkatan pengetahuan melalui media buku saku yang berisi informasi mengenai *Gaze Stability Exercise* untuk mencegah risiko jatuh pada lansia.
2. Publikasi media cetak berupa buku saku mengenai *Gaze Stability Exercise* untuk mencegah risiko jatuh pada lansia.
3. Meningkatkan keseimbangan dan mencegah risiko jatuh pada lansia dengan *Gaze Stability Exercise* melalui media buku saku.
4. Diharapkan dengan adanya informasi melalui buku saku masyarakat dapat memiliki pengetahuan dan termotivasi untuk melakukan *Gaze Stability Exercise* untuk mencegah risiko jatuh pada lansia.