

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Lansia merupakan kelompok usia yang sensitif memiliki perubahan yang disebabkan oleh proses penuaan. Seiring bertambahnya usia, lansia akan mengalami perubahan-perubahan fisiologi antara lain kekakuan pada sendi, penurunan kekuatan otot dan gangguan persyarafan pada tubuh lansia. Pola jalan yang normal dan keseimbangan membutuhkan persendian yang dapat bergerak bebas, kekuatan otot, *visual*, *vibrasi* dan *proprioseptif* yang baik agar tidak terjatuh (Lee, Lee & Khang, 2013: 57). Populasi lansia didunia dari tahun ke tahun meningkat. Berdasarkan data proyeksi penduduk, diperkirakan tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di indonesia (9,03%). Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta). (Kemenkes RI, 2017: 1). Pada tahun 2020 diperkirakan di Indonesia, jumlah lansia sekitar 80.000.000 jiwa. Meningkatnya jumlah lansia, setara dengan meningkatnya masalah yang timbul seperti masalah degeneratif dan Penyakit Tidak Menular (PTM) pada lansia. Perlu adanya upaya *preventif* untuk mencegah masalah yang akan timbul pada lansia (Kemenkes RI, 2017: 37).

Menua (*aging process*) merupakan suatu keadaan yang terjadi didalam kehidupan manusia atau proses sepanjang hidup. Tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Manusia yang usianya semakin lanjut akan mengalami kemunduran, yaitu kemunduran fisik yang ditandai dengan gerakan lambat dan figur tubuh yang tidak propesional (Padila, 2013: 22). Proses penuaan yang irreversible dan multifaktor termasuk faktor genetik dan lingkungan serta dikaitkan dengan perubahan fisiologis dan morfologi dalam sistem muskuloskeletal terutama pada lansia. Semua perubahan ini berkontribusi pada peningkatan risiko jatuh diantara lansia, ketidak seimbangan postural adalah faktor penentu utama untuk terjadinya

peristiwa ini dan menimbulkan kebutuhan-kebutuhan baru dalam perawatan kesehatan masyarakat (Rogerio *et al*, 2015: 75).

Peningkatan resiko jatuh oleh karena adanya gangguan keseimbangan pada lansia sangat erat kaitannya dengan keseimbangan dinamis, dimana keseimbangan dinamis merupakan komponen yang paling penting ketika bergerak dan mendasar dari aktifitas sehari-hari (Suadnyana *et al*, 2015 dalam Bachtiar, 2018: 2). Memperbaiki keseimbangan pada lansia penting untuk menurunkan resiko kejadian jatuh yang bisa berdampak buruk pada lansia. Untuk meningkatkan keseimbangan dinamis atau stabilitas berjalan, latihan kekuatan otot ekstermitas bawah dan latihan keseimbangan sering kali digunakan (Hyun *et al*, 2015 dalam Bachtiar, 2018: 2). Kongres XII PERSI (Perhimpunan Rumah Sakit Indonesia) di Jakarta melaporkan bahwa kejadian pasien jatuh di Indonesia sebesar 14%. Hal ini membuat presentasi pasien jatuh termasuk ke dalam lima besar insiden medis selain *medicine error* (Irawan, 2015: 49).

Salah satu solusi untuk mengatasi dan mencegah adanya gangguan keseimbangan yaitu upaya pemberian *Balance Exercise*. *Balance Exercise* ditujukan untuk membantu meningkatkan kekuatan otot pada anggota bawah dan untuk meningkatkan sistem vestibular atau keseimbangan tubuh. *Balance Exercise* sangat penting pada lansia karena latihan ini sangat membantu mempertahankan tubuhnya agar stabil sehingga mencegah terjatuh yang sering terjadi pada lansia. *Balance Exercise* berguna untuk memandirikan para lansia agar mengoptimalkan kemampuannya sehingga menghindari dari dampak yang terjadi oleh karena ketidak mampuannya otak, otot dan tulang bekerja bersama-sama menjaga keseimbangan tubuh agar tetap seimbang dan mencegah resiko jatuh. *Balance exercise* telah dikembangkan menjadi suatu program latihan yang didesain secara komprehensif sebagai latihan khusus yang dapat merangsang sistem vestibular yang berpotensi untuk meningkatkan fungsi fisik sehingga dapat menjadi latihan efektif untuk mencegah terjadinya resiko jatuh pada lansia. *Balance Exercise* mencakup tiga gerakan. Latihan ini dapat dilakukan diberbagai tempat dan tidak menggunakan fasilitas yang

banyak, hanya menggunakan kursi karena dilakukan dalam posisi berdiri dan duduk serta gerakan sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun pada ekstremitas bagian bawah (Avelar *et al*, 2016: 83).

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti ingin membuat media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) berupa poster sebagai media promotif Fisioterapi dengan judul “*Balance Exercise* untuk Menjaga Keseimbangan Dinamis pada Lansia”.

B. RUMUSAN MASALAH

Masalah yang dirumuskan berdasarkan latar belakang diatas adalah “Bagaimana pembuatan media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) berupa poster mengenai *Balance Exercise* untuk Menjaga Keseimbangan Dinamis pada Lansia?”.

C. TUJUAN

1. Tujuan Umum

Bertujuan untuk mengetahui pembuatan media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) berupa poster Mengenai *Balance Exercise* untuk menjaga Keseimbangan Dinamis pada Lansia.

2. Tujuan Khusus

Membuat media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) berupa poster mengenai *Balance Exercise* sebagai media promotif Fisioterapi untuk Menjaga Keseimbangan Dinamis pada Lansia.

D. MANFAAT PENELITIAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Manfaat Bagi Penulis

Hasil skripsi ini diharapkan dapat menjadi referensi penulis dalam membuat media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) berupa poster sebagai media promotif Fisioterapi mengenai *Balance Exercise* untuk Menjaga Keseimbangan Dinamis pada Lansia.

2. Manfaat Bagi Masyarakat

Hasil skripsi ini diharapkan dapat menjadi media promotif, sumber ilmu dan menambah wawasan bagi masyarakat terkait *Balance Exercise* untuk Menjaga Keseimbangan Dinamis pada Lansia.

3. Manfaat Bagi Pendidikan Fisioterapi

Hasil skripsi ini dapat menjadi referensi mengenai intervensi pada pelayanan fisioterapi gerontik.

E. KEUTAMAAN

Produk yang dihasilkan merupakan sebuah media yang memaparkan mengenai penambahan intervensi pada *balance exercise* yang selama ini telah secara umum digunakan untuk meningkatkan keseimbangan. Produk yang dihasilkan mengarah ke media promotif Fisioterapi khususnya pada Fisioterapi Muskuloskeletal yang diwujudkan dalam bentuk poster dengan kekuatan daya tarik tinggi melalui gambar animasi yang edukatif, warna yang digunakan tidak mencolok maupun terlalu gelap, ukuran huruf yang besar dan mudah terbaca, font yang dipilih sederhana namun tetap menarik dan mempunyai tujuan khusus agar masyarakat mampu melakukan latihan dengan kombinasi.

F. LUARAN

1. Luaran yang dihasilkan adalah media poster yang diproduksi sebagai pelaksanaan promosi kesehatan yang dapat digunakan sebagai acuan oleh fisioterapis maupun mahasiswa fisioterapi.
2. Salah satu metode untuk keseimbangan lansia dengan salah satu *balance exercise*.

