

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. LATAR BELAKANG

Seiring dengan perkembangan zaman jumlah penduduk di seluruh dunia terus meningkat dari tahun ke tahun. Berdasarkan Badan Pusat Statistik Indonesia tahun (2019), dalam waktu hampir lima dekade, presentase lansia di Indonesia meningkat dua kali lipat (1971-2019), yakni menjadi 9,6 % (25juta-an jiwa) dimana lansia perempuan sekitar 1% lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki (10,10% banding 9,10%). Dari seluruh lansia yang ada di Indonesia, lansia muda (60-69 tahun) jauh mendominasi dengan besaran yang mencapai 63,82%, selanjutnya diikuti oleh lansia madya (70-79 tahun) dan lansia tua (lebih dari 80 tahun) dengan besaran masing-masing 27,68% dan 8,50%.

Proses penuaan yang disertai dengan perubahan mental lansia menyebabkan lebih dari 10 kali resiko jatuh dari pada orang dewasa muda dan orang paruh baya. Jatuh sering dialami oleh lansia. banyak faktor yang menjadi penyebab lansia jatuh baik faktor intrinsik seperti gangguan gaya berjalan maupun faktor ekstrinsik seperti obat-obatan yang dikonsumsi dan lingkungan (Kwak *et al.*, 2016:3189). Berkurangnya kekuatan otot dan keseimbangan yang buruk dianggap sebagai faktor resiko yang paling mudah dimodifikasi untuk jatuh dan dapat ditingkatkan dengan latihan khusus. Kehilangan keseimbangan terkait dengan penuaan, dan penurunan yang terkait usia dalam massa otot menurunkan fungsi otot yang memperburuk resiko jatuh (Kulkarni dan Pouliasi, 2017:266).

Peningkatan keseimbangan pada lansia dilakukan dengan latihan kekuatan otot, latihan menggunakan *elastic-band* (pita elastis) dan *exercise training*. Dalam bentuk *exercise training* terdapat latihan kekuatan yaitu pembebanan, latihan fleksibilitas, latihan ketahanan dan latihan aerobik.

Latihan *elastic-band* merupakan salah satu pemberian latihan beban. *Elastic-band* adalah karet gelang yang sangat bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot lansia, dapat merehabilitasi cedera dan fungsional pada latihan pita elastis, juga dapat mengurangi resiko jatuh pada lansia (Kwak *et al.*, 2016:3190).

Berdasarkan penelitian (Kwak *et al.*, 2016) Terapi fisik dengan *elastic-band* memiliki pengaruh terhadap keseimbangan, fungsi berjalan, fleksibilitas, dan penurunan resiko jatuh pada lansia. cara mudah untuk meningkatkan intensitas latihan sambil menghindari resiko pembebanan yang berlebihan. Berdasarkan hasil ini, *elastic-band* ada efek latihan pada keseimbangan, fungsi gaya berjalan, fleksibilitas dan mengurangi resiko jatuh pada lansia.

Berdasarkan penelitian (Mahendra *et al.*, 2018) menyebutkan bahwa latihan kelompok maupun latihan individu dengan *Otago Exercise Programme* (OEP) yang telah dimodifikasi memiliki dampak positif dan efektif dalam mengurangi resiko jatuh pada lansia meningkatkan keseimbangan, dan meningkatkan kekuatan ekstremitas bawah yang dilakukan setelah latihan.

Informasi kesehatan dapat dilihat berbagai media elektronik maupun media cetak. Media cetak yang menarik dan dapat dibawa kemana-mana salah satunya adalah media *Booklet*. Media *booklet* yaitu suatu media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam bentuk tulisan dan gambar (Puspitaningrum *et al.*, 2017).

Berdasarkan uraian diatas didapatkan hasil media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) berupa *booklet* sebagai media preventif Fisioterapi dapat menambah informasi mengenai latihan *Elastic-band Resistance Training* dan *Modified Otago Exercise Programe* untuk resiko jatuh pada lansia, sehingga lansia akan lebih sadar jika latihan tersebut bisa menurunkan resiko jatuh, peneliti tertarik mengambil judul "*Elastic-band Resistance Training* dan *Modified Otago Exercise Programe* untuk menurunkan resiko jatuh pada lansia".

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka didapatkan rumusan masalah yaitu “Bagaimana pembuatan media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) mengenai *Elastic-band Resistance Training* dan *Modified Otago Exercise Programe* untuk menurunkan resiko jatuh pada lansia”.

## **C. TUJUAN**

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui bagaimana pembuatan media KIE tentang *Elastic-band Resistance Training* dan *Modified Otago Exercise Programe* untuk menurunkan resiko jatuh pada lansia.

### 2. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui latihan *Elastic-band Resistance Training* dan *Modified Otago Exercise Programe* untuk menurunkan resiko jatuh pada lansia.

## **D. MANFAAT**

Manfaat yang diharapkan dari penulis ini adalah :

### 1. Bagi Institusi

Diharapkan dapat menambah referensi penatalaksanaan fisioterapi mengenai latihan *Elastic-band Resistance Training* dan *Modified Otago Exercise Programe* untuk menurunkan resiko jatuh pada lansia.

### 2. Bagi Penulis

Hasil skripsi ini diharapkan menambah ilmu dan pengalaman dalam membuat media KIE berupa *Booklet* sebagai media preventif Fisioterapi mengenai latihan *Elastic-band Resistance Training* dan *Modified Otago Exercise Programe* untuk menurunkan resiko jatuh pada lansia.

### 3. Bagi Fisioterapi

Sebagai bahan bacaan dan menambah wawasan bagi praktisi khususnya dalam pelaksanaan penelitian dalam bidang Fisioterapi

tentang *Elastic-band Resistance Training* dan *Modified Otago Exercise Programe* untuk menurunkan resiko jatuh pada lansia.

4. Bagi Masyarakat

Diharapkan menghasilkan informasi tentang *Elastic-band Resistance Training* dan *Modified Otago Exercise Programe* untuk menurunkan resiko jatuh pada lansia.

**E. KEUTAMAAN**

Produk *booklet* yang dihasilkan merupakan sebuah media yang memaparkan mengenai latihan untuk resiko jatuh yang selama ini tidak diperhatikan oleh lansia. Produk yang dihasilkan mengarah ke media preventif fisioterapi dalam bentuk *booklet* yang berisi pesan-pesan kesehatan dalam bentuk tulisan dan gambar sehingga mempunyai daya tarik tinggi untuk melakukan latihan tersebut.

**F. LUARAN**

Luaran yang dihasilkan adalah media KIE berupa *booklet* yang diproduksi sebagai media preventif yang berjudul “*Elastic-band Resistance Training dan Modified Otago Exercise Programe* untuk menurunkan resiko jatuh pada lansia”.