

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berdasarkan Data (BPS dalam Kartika, 2019), selama tahun 2018 Indonesia akan mengalami suatu peningkatan populasi lansia dengan jumlah angka 63, 31 juta penduduk usia lanjut (lansia) atau mencapai 20 % dari seluruh populasi. PBB menyatakan bahwa peningkatan populasi usia lanjut pada tahun 2050 mencapai angka 25% atau sebanding dengan angka 74 juta usia lanjut (lansia) sehingga disimpulkan bahwa selama 50 tahun sudah mengalami jumlah peningkatan jumlah penduduk. Presentase jumlah usia lanjut di Indonesia di dominasi, peringkat pertama yaitu lansia muda (usia 60–69 tahun), kedua yaitu lansia madya (usia 70–79 tahun) sekitar 27, 92 % dan terakhir adalah lansia tua (usia 80 keatas) sekitar 8, 69 %.

Berdasarkan Miller (dalam Sarini dan Widyatuti, 2019), populasi lansia setiap tahun selalu mengalami peningkatan. Kondisi inilah yang erat kaitannya dengan proses menua, proses menua sangat mempengaruhi penurunan fungsi tubuh, salah satu diantara penurunan fungsi dari tubuh yaitu adalah sistem *Muskoloskeletal*. Sistem *Muskuloskeletal* terdiri dari tiga komponen yaitu tulang, otot, sendi dimana sangat berpengaruh terhadap suatu fungsi dari tubuh.

Lansia merupakan suatu kelompok usia 60 tahun keatas yang rentan terhadap permasalahan keseimbangan, salah satunya keseimbangan postural yang menyebabkan lansia mengalami penurunan kontraksi serta kekuatan otot. Semua lansia yang mengalami penurunan keseimbangan juga memiliki risiko jatuh. Jatuh merupakan suatu ketidakmampuan seseorang menahan bagian dari tubuh atau yang sering disebut dengan gaya gravitasi tubuh seperti menahan tangan, kaki, dan ketika mendapatkan suatu respon yang cepat dalam keadaan bergerak atau keadaan diam (Lazdia, *et al.*, 2018).

Usia lanjut (lansia) ini sering mengalami penyakit fisik yang dapat berpengaruh terhadap kegiatan fisik seperti kardiovaskuler, cerebrovaskuler,

dimensia. Penyakit fisik yang paling sering dijumpai pada lansia adalah gangguan kognitif, berkurangnya fungsi tubuh yang disertai penurunan mobilitas menyebabkan penurunan kemandirian dan kualitas hidup lansia, serta penurunan aktivitas pada lansia mengakibatkan penurunan kekuatan dan keseimbangan lansia (Said *et al.*, 2020). Penurunan keseimbangan serta risiko jatuh pada lansia yang diakibatkan dari berkurangnya aktivitas fisik sehingga lansia perlu diberikan latihan fisik yang dapat dilakukan secara mandiri dirumah untuk mempertahankan keseimbangan tubuh khususnya dimasa pandemi COVID-19 yaitu *Twelve Balance Exercise* atau yang lebih disebut dengan 12 jenis gerakan keseimbangan (Negara *et al.*, 2020).

COVID-19 ini belum diketahui asalnya, namun *World Health Organization* (WHO) memprediksikan bahwa virus COVID-19 adalah penyakit yang dapat menyerang hewan, manusia. Virus ini dapat mengakibatkan infeksi saluran pernafasan dan mengakibatkan seseorang mengalami batuk, pilek serta gejala yang paling serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome (MERS)* dan *Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)* (Handayani *et al.*, 2020). *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa COVID-19 sebagai pandemi global yaitu dampak penyakit yang menyerang diberbagai wilayah secara bersamaan. Cara penularan dari virus corona yaitu melalui droplet dan kontak dengan penderita virus corona yang mengeluarkan droplet kemudian masuk ke dalam mukosa yang terbuka (Handayani *et al.*, 2020). Pencegahan virus corona adalah dengan cara mencuci tangan dengan sabun dan air sedikitnya 20 detik, menggunakan hand sanitizer berbasis alkohol yang mengandung alkohol minimal 70% jika sabun dan air tidak tersedia, hindari menyentuh mata, hidung, mulut, tutup mulut dan hidung saat batuk dan bersin dengan tisu, melakukan desinfeksi secara rutin permukaan dan benda sering disentuh menggunakan masker ketika keluar rumah, menghindari keramumunan, menjaga jarak (Wiratama *et al.*, 2020).

Setelah melihat cerita mengenai kasus COVID-19, usia lanjut sangat perlu diperhatikan bahwa usia diatas 65 tahun merupakan usia paling rentan terjangkit penyakit, karena kekebalan tubuh lansia sering mengalami

penurunan. Dampak COVID-19 sangat berpengaruh khususnya pada pembatasan jarak sosial adalah berkurangnya aktivitas fisik insidental karena berkurangnya partisipasi dalam komunitas seperti belanja dan sosialisasi serta penurunan partisipasi atau kemauan dalam mengikuti latihan olahraga fisik bahkan secara formal seperti *gym*, *joging*, berenang. Pembatasan aktivitas fisik dan olahraga memberikan efek negatif untuk lansia, karena aktivitas fisik sangat berpengaruh dan memiliki banyak manfaat kesehatan dalam pertumbuhan lansia. Berkurangnya fungsi dan mobilitas menyebabkan penurunan kemandirian, kualitas hidup, pelemagaan dan kematian, sedangkan olahraga terutama latihan keseimbangan dan kekuatan terbukti mengurangi risiko jatuh serta meningkatkan fungsi tubuh, oleh sebab itu adanya *Twelve Balance Exercise* adalah sebagai salah satu kegiatan latihan rumahan untuk merawat dan menjaga keseimbangan pada usia lanjut (Said *et al.*, 2020).

Tujuan dari suatu produk yang kami ciptakan atau yang sering kita sebut dengan KIE (Komunikasi Informasi Edukasi) adalah untuk menambah wawasan dari semua kalangan lansia baik putra atau putri tersebut dan memberikan suatu fasilitas untuk lansia sebagai panduan edukasi latihan keseimbangan di rumah tanpa harus merasakan ketakutan terjatuh ataupun ketakutan untuk melakukan *Twelve Balance Exersice*. Harapan dari kami lansia dapat melakukan *Twelve Balance Exersice* atau yang sering dikenal dengan 12 jenis gerakan keseimbangan dengan baik sesuai dengan panduan edukasi atau yang kami sebut saat ini adalah *booklet* dimana didalam *booklet* itu sendiri terdapat tulisan mencakup pengertian, batas usia, contoh alat pengukur keseimbangan, dan yang paling penting adalah adanya gambar latihan keseimbangan disertai dengan waktu latihannya yang kami berikan atau tuangkan dalam bentuk *booklet* tersebut. Kami berharap semoga dapat menginspirasi kepada lansia khususnya masyarakat sehingga mampu melakukan *Exersice* dengan baik serta semangat dan khususnya semakin produktif. Selain untuk lansia dan masyarakat *booklet* ini dapat digunakan sebagai acuan referensi sumber ilmu untuk para fisioterapi, praktisi fisioterapi

ataupun para mahasiswa fisioterapi supaya dapat memberikan terapi *Exersice* yang lebih mudah untuk dipahami dengan baik, ditunjukkan kepada pasien ataupun sebagai fasilitas bahan ajar mahasiswa kesehatan di bidang fisioterapi khususnya.