

BAB I PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok masyarakat yang memiliki resiko tinggi menderita berbagai macam penyakit. Hal tersebut dikaitkan dengan proses menua yang berdampak terhadap perubahan secara fisik, psikologis dan sosial. Seiring meningkatnya derajat kesehatan dan kesejahteraan penduduk akan berpengaruh pada peningkatan Angka Harapan Hidup (AHH) di dunia bahkan di Indonesia. Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO), pada Tahun 1980 UHH (Usia Harapan Hidup) adalah 55,7 tahun, angka ini meningkat pada tahun 1990 menjadi 59,5 tahun dan pada tahun 2020 diperkirakan UHH menjadi 71,7 tahun hal ini berdampak pada peningkatan populasi lansia (Alvita dan Huda, 2019).

Populasi di dunia saat ini berada pada era penduduk menua (*aging population*) dengan jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas melebihi 7% populasi. Persentase lansia di Indonesia meningkat sekitar 2 kali lipat pada tahun 1971-2019 mencapai 9,6% atau 25% juta jiwa (BPS 2019). Proporsi penduduk lansia pada tahun 2019 di Provinsi Jawa Tengah mengalami peningkatan menjadi 4,68 juta jiwa atau sebesar 13,48 % (BPS Jawa Tengah, 2019).

Lansia identik dengan berbagai penurunan status kesehatan terutama status kesehatan fisik. Berbagai teori tentang proses menua menunjukkan hal yang sama. Status kesehatan lansia yang menurun seiring dengan bertambahnya usia akan memengaruhi kualitas hidup lansia. Bertambahnya usia akan diiringi dengan timbulnya berbagai penyakit, penurunan fungsi tubuh, keseimbangan tubuh dan risiko jatuh. Menurunnya status kesehatan lansia ini berlawanan dengan keinginan para lansia agar tetap sehat, mandiri dan dapat beraktivitas seperti biasa misalnya mandi, berpakaian, berpindah secara mandiri (Kiik, *et al.*, 2018).

Menurut Departemen Kesehatan RI, prevalensi gangguan keseimbangan tubuh pada lansia yaitu 63.8%-68.7%. Penurunan keseimbangan tubuh memengaruhi

risiko jatuh, kejadian risiko jatuh pada lansia sebesar 25-35%. Penurunan ketidakseimbangan tubuh meningkatkan kejadian jatuh, dampak yang diakibatkan cedera serius, menyakitkan, memalukan dan menyebabkan keterbatasan beraktivitas sehingga menurunkan tingkat kemandirian lansia. Lansia yang mengalami gangguan keseimbangan tubuh dan berisiko untuk jatuh memiliki kualitas hidup yang rendah (Faidah *et al.*, 2020). Menurut observasi yang saya lakukan di Pandeyan, 5 dari 10 lansia mengalami gangguan keseimbangan.

Jatuh pada lansia terjadi karena banyak faktor antara lain gangguan kognitif, kelemahan otot, gangguan penglihatan dan gangguan keseimbangan. Kelemahan otot-otot penegak tubuh ini muncul karena penurunan degeneratif pada lansia, penurunan ini tampak pada bidang kajian muskuloskeletal dimana terjadi penurunan massa otot secara *massive* dan diikuti dengan penurunan aktivitas fungsional (Tri *et al.*, 2017). Gangguan keseimbangan mencakup sistem neurologis, sensori, dan muskuloskeletal. Perubahan yang terjadi pada sistem neurologis di otak akan berpengaruh pada stabilitas tubuh seperti pada saraf motorik yang dapat mengakibatkan perubahan dalam reflek. Perubahan yang terjadi pada sistem sensori, gangguan visual, vestibular, dan propiosepsi. Perubahan yang terjadi pada sistem muskuloskeletal adalah berkurangnya kecepatan, fleksibilitas otot, penurunan kekuatan dan kontraksi otot (Suadnyana *et al.*, 2019).

Lansia perlu menjaga dan meningkatkan keseimbangan dengan cara melakukan latihan. Latihan jalan tandem ini baik dilakukan oleh lansia karena berfungsi untuk meningkatkan keseimbangan postural bagian lateral, sehingga dapat mengurangi risiko jatuh pada lansia. Selain itu, latihan ini juga bertujuan untuk melatih sistem proprioseptif yaitu untuk melatih sikap atau posisi tubuh, mengontrol keseimbangan, koordinasi otot dan gerakan tubuh (Suadnyana *et al.*, 2019).

Cara mengatasi gangguan keseimbangan yang berakibat jatuh pada lansia, maka lansia perlu menjaga dan meningkatkan keseimbangannya. Cara untuk dapat

meningkatkan keseimbangan adalah dengan melakukan latihan (Nugraha *et al.*, 2016). Maka perlu dibuat suatu media KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) berupa *booklet* sebagai media informasi untuk fisioterapis dalam memberikan latihan pada lansia. *Booklet* merupakan sebuah buku kecil, dengan bentuk, ukuran, dan halaman yang lebih kecil dan sedikit dari buku pada umumnya yang memiliki halaman yang banyak (Fitriani *et al.*, 2016). Penulis memilih *booklet* karena praktis, dan menarik karena terdapat gambar yang berwarna serta banyak digunakan sebagai media penyampaian informasi. Tujuan pembuatan *booklet* ini yaitu dapat digunakan sebagai referensi bagi fisioterapis dalam menjaga keseimbangan pada lansia, dan menambah wawasan mengenai *tandem stance exercise* pada lansia. KIE *booklet* ini dapat bermanfaat bagi keilmuan fisioterapi. Manfaat KIE *booklet* bagi bidang fisioterapi yaitu sebagai referensi mengenai intervensi dan menambah wawasan bagi fisioterapis dalam upaya untuk menjaga keseimbangan pada lansia.