

BAB 1

PENDAHULUAN

Dengan berjalannya waktu seseorang akan berada di fase lanjut usia, dikatakan lansia jika sudah berumur 60 tahun keatas. Bertambahnya usia akan diiringi dengan munculnya penurunan fungsi tubuh, maka akan terjadi sebuah penurunan aktivitas fisik, sehingga dapat mempengaruhi kualitas hidup pada lansia. Setiap tahun nya populasi lansia akan terus meningkat dengan cepat (Kiik *et al.*, 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2018 di Asia Tenggara terdapat 8% jumlah lansia di dunia. Pada tahun 2030 dan 2050 diperkirakan peningkatan lansia dapat meningkat sebanyak 13,7% dan 20,3%. Data Badan Pusat Statistik (BPS) memperkirakan dalam jangka waktu 50 tahun persentase lanjut usia meningkat sekitar dua kali lipat pada tahun (2019) menjadi 25 juta (9,6%) dimana lanjut usia perempuan satu persen lebih banyak dibandingkan dengan lanjut usia laki laki. Dari seluruh lansia yang ada di Indonesia, lansia muda dengan usia (60-69 tahun) jauh mendominasi yaitu sekitar 63,82% selanjutnya lansia madya dengan usia (70-79 tahun) dan lansia tua dengan usia (>80) dimana presentase setiap lanjut usia sekitar 27,68% dan 8,5%.

Lansia merupakan suatu keadaan yang terjadi didalam kehidupan manusia, semakin bertambahnya usia akan membuat aktivitas fisik semakin menurun dan memburuk sehingga hal tersebut dapat mengakibatkan penurunan aktivitas fisik yang terjadi pada lansia. Penurunan aktivitas fisik pada lansia berkontribusi besar terhadap penurunan komposisi dan fungsi jaringan lunak pada tubuh yaitu pada sistem *musculoskeletal* (Ivanali *et al.*, 2021).

Sistem *musculoskeletal* yang terjadi pada proses menua adalah berkurangnya massa otot, degenerasi miofibril, tendon menjadi mengerut dan atrofi otot. Dimana perubahan anatomi tersebut berdampak pada penurunan kekuatan otot yang mengakibatkan penurunan kemampuan lansia dalam mempertahankan keseimbangan postural tubuh (Mutnawasitoh dan Mirawati, 2022).

Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan tubuh dari pusat gravitasi pada bidang tumpu. Terdapat dua macam keseimbangan yaitu statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan keseimbangan dalam keadaan diam. Sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan keseimbangan dalam keadaan bergerak. Seseorang yang telah memasuki masa lansia kemampuan dan fungsi tubuh menurun hal tersebut menyebabkan kondisi tubuh lansia sulit untuk mengontrol keseimbangan sehingga beresiko tinggi terhadap kejadian jatuh (Kurniawati *et al.*, 2021).

Jatuh adalah salah satu masalah fisik yang sering terjadi pada lansia yang mengakibatkan morbiditas serta mortalitas pada lansia (Suryani, 2018). Prevalensi kejadian jatuh di Indonesia dikategorikan berdasarkan usia yaitu usia 65 tahun keatas sebesar 30%, usia 80 tahun keatas sebesar 50%. Lansia yang ber umur 65 tahun keatas mengalami jatuh satu kali setiap tahunnya, dari 40 lansia yang jatuh sekitar 1 orang lansia yang dirawat di rumah sakit (Rasyiqah, 2019). Memasuki masa usia lanjut resiko terhadap kejadian jatuh sangat tinggi, sehingga pentingnya menjaga keseimbangan tubuh pada lansia sangatlah penting, dengan begitu dapat diberikan latihan salah satunya ialah *dual task training* sebagai intervensi dalam menjaga keseimbangan dinamis pada lansia (A.A dan Boy, 2020).

Dual task training adalah latihan yang di kombinasi dengan menggabungkan sistem motorik dan kognitif yang dikerjakan dalam satu waktu. Gabungan antara latihan fisik dengan kognitif mampu memfokuskan atensi dalam melakukan keseimbangan saat berjalan. *Dual task training (motor-cognitive)* yang dilakukan dengan dosis 5 kali repitisi, frekuensi 3 kali seminggu dengan waktu 15 menit lebih efektif untuk meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia (Purnamasari *et al.*, 2019).

Banyaknya lansia yang mengalami penurunan keseimbangan sehingga perlu adanya pendekatan intervensi dengan *dual task training (motor cognitive)* yang dikelola dalam media komunikasi, informasi dan edukasi. Hal ini dilakukan sebagai metode untuk menjaga keseimbangan postural pada lansia, sehingga resiko jatuh pada lansia dapat menurun. *Dual task training (motor cognitive)* dapat menjadi salah satu

alternatif latihan yang dapat digunakan untuk menjaga keseimbangan postural pada lansia. Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) sebagai dasar dalam pemberian latihan akan memaksimalkan hasil.

Menindaklanjuti uraian diatas maka penulis tertarik untuk membuat *booklet* yang berjudul **“Pemberian *Dual Task Training* Untuk Meningkatkan Keseimbangan Postural Pada Lansia”**. Penulis berharap dengan adanya *booklet* ini dapat membantu teman-teman tenaga medis khususnya Fisioterapi dan pasien dalam meningkatkan keseimbangan postural pada lansia dengan menggunakan metode *Dual task training*.