

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Lanjut usia merupakan seseorang yang telah mencapai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia. Menurut peraturan pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 tahun 2004, lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas (Aulia *et.al*,2021). Lanjut usia merupakan tahap terakhir dari siklus hidup manusia, yang pastinya akan mengalami perubahan baik fisik maupun mental. Kelompok lansia tersebut akan mengalami proses penuaan yang berdampak pada perubahan struktur tubuh. Dalam hal ini adalah kaitannya dengan perubahan system musculoskeletal yaitu menurunnya kekuatan otot. Seorang lansia dapat memiliki satu atau lebih keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-harinya. Hal ini yang menjadikan lansia sebagai populasi dengan angka morbiditas dan mortalitas yang tinggi (Karmila *et.al*, 2022)

Lanjut usia merupakan tahap terakhir dari siklus manusia, yang pastinya akan mengalami perubahan baik fisik maupun mental. Kelompok lansia tersebut akan mengalami proses penuaan yang berdampak pada perubahan struktur tubuh. Penurunan fungsi yang nyata pada lansia adalah penurunan masa otot atau atropi, penurunan masa otot ini merupakan factor penting yang mengakibatkan penurunan kekuatan otot dan daya tahan otot. (Kirana *et.al*,2022)

Koordinasi sebagai aspek kebugaran jasmani adalah suatu kesatuan yang kompleks yang memungkinkan seseorang untuk menggunakan indra neuromuskuler dan kinestetik bagian tubuh untuk melakukan Latihan dengan sukses dan akurat. Koordinasi motorik tidak diragukan lagi merupakan kemampuan terpenting dalam hal kinerja keseluruhan dan perilaku motorik manusia. Dalam pandangan lain, salah satu komponen utama dari kemampuan koordinasi adalah keseimbangan. Keseimbangan sangat penting dalam olahraga yang berbeda, dan itu didefinisikan sebagai kemampuan mengambilib dan mempertahankan posisi keseimbangan dalam mode statis dan dinamis. Dalam senam FIG disiplin adalah : senam artistic, senam ritmik, trampolining dan tumbling, senam akrobatik, dan senam aerobic (Veljkovic *et.al*, 2019)

Gerakan tangan bilateral sangat penting untuk aktivitas hidup sehari-hari (ADL) yang tak terhitung banyaknya seperti mengangkat benda, berpakaian, dan mengikat tali sepatu. Keberhasilan pelaksanaan tugas-tugas ini membutuhkan koordinasi yang baik antara kedua tangan (Mufidah *et.al*,2020)

Pengaruh Kerjasama tangan bilateral adalah fungsi penting dari ekstremitas atas dan memainkan peran penting dalam aktivitas kehidupan sehari-hari (ADL). Selain itu, koordinasi bilateral merupakan fungsi penting karena memungkinkan individu untuk memegang benda dengan dua tangan dan pertukaran antara kedua tangan untuk mencegah benda jatuh atau tergelincir dari tangan. Alat yang tepat untuk pengukuran langsung control koordinasi kekuatan cengkeraman di kedua tangan penting, dan dapat memungkinkan penilaian status fungsional control Kerjasama tangan bilateral dan memungkinkan pengembangan intervensi yang tepat untuk memperbaiki defisit koordinasi di kedua tangan (Lai *et.al*, 2019).

Tes klinis yang digunakan untuk mengevaluasi *control* koordinasi bilateral pada lansia biasanya meliputi tes Ketangkasan Fungsional (FDT), tes Tingkat Manipulasi Minnesota, dan Tes Manual *Pegboard Purdue*. Namun, tes ini mengukur ketangkasan fungsi tangan dengan menghitung waktu Gerakan dan pengulangan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas menggunakan kedua tangan secara bersamaan, sehingga tidak dapat secara langsung menentukan perubahan kekuatan genggaman dalam *control* koordinasi antara kedua tangan sekaligus melaksanakan tugas dengan kedua tangan (Wijayanto *et.al*, 2022).

Penulis membuat media edukasi berupa booklet yaitu sebuah buku kecil yang berisi informasi yang dapat dijadikan sebagai media promosi. Tujuan dari pembuatan media edukasi berupa booklet untuk menjawab permasalahan yang telah dijabarkan diatas, yaitu pengaruh koordinasi bilateral terhadap fungsional lansia. Dengan KIE (Komunikasi Informasi dan Edukasi) berupa booklet diharapkan dapat mempermudah masyarakat untuk memahami dan mempelajari tahapan-tahapan koordinasi pada lansia, karena didalam booklet disediakan banyak informasi beserta dengan ilustrinya.