

BAB I

PENDAHULUAN

Proses menua adalah salah satu siklus hidup hilangnya secara perlahan kemampuan jaringan tubuh untuk mempertahankan struktur dan fungsi normal yang dialami oleh setiap manusia (Choirunnisa et al., 2023). Menurut WHO Batasan lanjut usia adalah usia pertengahan (*middle age*) yaitu diantara usia 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) yaitu antara 60-74 tahun, lanjut usia (*old*) yaitu antara 75-90 tahun, dan usia sangat tua (*very old*) yaitu diatas usia 90 tahun (Siregar et al., 2023).

Badan Kesehatan Dunia atau WHO mengatakan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 11,34% dari total populasi. Sedangkan di Indonesia pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia sekitar 80 juta jiwa. Menurut United, pada tahun 2013 populasi penduduk lansia di Indonesia yang berumur 60 tahun atau lebih berada pada urutan 108 dari 196 negara diprediksikan pula bahwa di tahun 2050, Indonesia akan masuk menjadi 10 besar negara dengan jumlah lansia terbesar, yaitu sekitar 10 juta lansia (Siregar et al., 2023). Menurut Badan Statistik Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2022 terus menerus mengalami peningkatan, yaitu 12,64% pada tahun 2021 menjadi 13,07% pada tahun 2022 (Profil Lansia Provinsi Jawa Tengah, 2022).

Bertambahnya usia akan menyebabkan lansia mengalami perubahan. Secara umum perubahan yang terjadi pada lansia meliputi perubahan fisik, perubahan kognitif, sistem sensorik, sistem neurologis dan sistem muskuloskeletal. Adanya perubahan fisiologis pada sistem neurologis pada lansia penurunan fungsi kognitif, penurunan koordinasi otak, dan berkurangnya neuron, apabila terjadi permasalahan diatas pada lansia akan menyebabkan masalah fungsi keseimbangan. Keseimbangan memegang peran kunci dalam aktivitas sehari-hari. Sistem muskuloskeletal meliputi penurunan kekuatan otot, penurunan fleksibilitas, penurunan elastisitas dan penurunan kekuatan gerak sendi yang dapat meningkatkan risiko jatuh pada lansia (Choirunnisa et al., 2023).

Risiko jatuh adalah keadaan dimana seseorang kemungkinan besar akan mengalami jatuh dan mengalami cedera fisik dimasa yang akan datang, apabila terjadi di lansia risiko jatuh disebabkan beberapa permasalahan salah satunya keseimbangan (Fadilah et al., 2024). Masalah keseimbangan adalah penyebab utama dari terjatuh pada lansia. Kebanyakan lansia mengalami jatuh terjadi karena penurunan fungsi kekuatan otot dan faktor lingkungan menurut studi lapangan yang dilakukan oleh Sabatani. Secara global, prevalensi jatuh diperkirakan hampir 684.000 jiwa setiap tahunnya pada lansia (Solihin et al., 2023). Di Indonesia prevalensi jatuh pada lansia berusia 65 tahun dengan persentase 67,1%. Sekitar 30% lansia yang tinggal di rumah berusia 65 tahun ke atas mengalami jatuh, dan separuhnya mengalami jatuh berulang meningkat hingga 50% (Solihin et al., 2023). Dampak prevalensi tersebut lansia yang mengalami jatuh diakibatkan kurang beraktivitas diluar rumah, sehingga disarankan untuk meningkatkan frekuensi aktivitas diluar rumah untuk mengurangi angka jatuh pada lansia (Dewi Nooratri et al., 2020).

Jatuh, adalah suatu kejadian seorang lansia mendadak terbaring, terduduk di lantai atau tempat yang lebih rendah tanpa kehilangan kesadaran. Jatuh dapat terjadi ketika tubuh tidak dapat mempertahankan *center of gravity* pada waktu yang tepat. Jatuh merupakan masalah kesehatan yang signifikan, sangat penting dari penglihatan tingkat risiko dan kejadian jatuh pada lansia berdasarkan umur, usia, jenis kelamin, dan penyakit yang dialami, gangguan mobilitas atau cara berjalan, ketidakseimbangan, kelemahan fisik, serta cedera nyeri pada sendi dan lingkungan sekitarnya. Peningkatan rentan terhadap kejadian jatuh dapat menimbulkan ancaman fisik yang serius. Risiko jatuh pada lansia merupakan peristiwa yang memiliki konsekuensi yang buruk, seperti keterbatasan fisik, kesulitan melaksanakan kegiatan sehari-hari, cedera seperti memar, lecet terkilir, patah tulang dan risiko kematian (Heppy Fredia, 2024).

Upaya pencegahan kejadian jatuh tersebut salah satunya dengan penerapan latihan *Otago Home Exercise Programme* (OEP), latihan ini merupakan latihan yang sangat efektif bagi lansia dan dianggap paling aman, praktis dan hemat dari segi biaya. Selain itu dapat dilakukan secara mandiri dirumah dengan didampingi

oleh keluarga atau pendamping lansia. *Otago Home Exercise Programme* (OEP) hasil dari latihan tersebut adanya peningkatan keseimbangan dan peningkatan kekuatan otot akan menurunkan angka risiko jatuh (Ariyanti et al., 2024). Selain itu, dapat mengurangi rasa takut jatuh. Latihan ini menitikberatkan pada latihan penguatan ekstermitas bawah yang berhubungan dengan gerak fungsional. *Otago Home Exercise Programme* (OEP) adalah latihan untuk lansia yang didesain khusus untuk mencegah terjadinya jatuh dan mengurangi angka kejadian jatuh, dengan cara meningkatkan kekuatan anggota gerak bawah, meningkatkan keseimbangan, dan meningkatkan motorik, sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri mencegah terjadinya risiko jatuh dan memperbaiki kualitas hidup lansia yang lebih baik (Ariyanti et al., 2024).

Bentuk penanganan fisioterapi yang bisa diberikan untuk meningkatkan kesehatan dan mencegah jatuh pada lansia adalah dengan pemberian intervensi sebagai bentuk pencegahan dan edukasi berupa *Otago Home Exercise Programme* (OEP) merupakan program latihan untuk meningkatkan keseimbangan, kekuatan otot di ekstermitas bawah, sehingga mengurangi angka risiko jatuh pada lansia (Pristy & Sutantri, 2023). Sehingga *Quality of Life* lansia akan baik dan bisa menikmati kehidupan tanpa bantuan orang lain.

Akibat kurangnya informasi yang bisa diakses oleh lansia, dan anggota keluarga atau pendamping lansia mengenai pencegahan apa saja yang dapat dihindarkan dalam mengatasi dan cara mencegah terjadinya jatuh pada lansia. Maka perlu adanya Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) sebagai dasar pemberian preventif dan edukatif. **Tujuan** Memberikan cara latihan dalam bentuk pencegahannya dan edukasi dapat membantu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang pentingnya pencegahan jatuh pada lansia. Mengingat pentingnya hal tersebut, penulis tertarik untuk membuat buku saku “Penerapan *Otago Home Exercise Programme* (OEP) Dalam Mencegah Jatuh Pada Lansia”. **Manfaat** dengan adanya buku saku ini dapat membantu lansia dan keluarga lansia atau pendamping dalam memberikan informasi, latihan dan edukasi dapat dilakukan sesuai dengan anjuran, mencegah risiko jatuh dan kejadian jatuh pada lansia dapat berkurang, serta kualitas hidup lansia dapat meningkat.