

BAB I

PENDAHULUAN

Penuaan diartikan sebagai proses secara alami seseorang mengalami kemunduran, akibat dari kemunduran ini lansia memerlukan upaya untuk beradaptasi, sehingga perubahan secara psikologis muncul. Perubahan psikologis ini disebabkan karena adanya perubahan dalam penyesuaian dalam aktivitas fisik, kegiatan sosial dan kegiatan yang dilakukan untuk diri sendiri (Astri Wahyuni *et al.*, 2024).

Lanjut usia adalah proses yang tidak dapat dihindari, dan seiring dengan penurunan fungsi fisik seiring bertambahnya usia, orang tua lebih cenderung mengalami masalah kesehatan fisik dan mental karena kondisi fisik yang memburuk seiring bertambahnya usia, dan mereka membutuhkan bantuan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari mereka. Penuaan didefinisikan sebagai perubahan yang berulang yang menyebabkan menurunnya fungsi makhluk hidup, termasuk tubuh, jaringan, dan sel. Pada manusia, penuaan dikaitkan dengan berbagai perubahan degeneratif, termasuk penurunan fungsi keseimbangan (windi wijayani, 2022).

Menurut World Population Prospect pada tahun 2020 terdapat populasi lansia sebanyak 727 juta orang yang berusia 60-74 tahun, jumlah populasi lansia tersebut sama dengan 9.125 dari total keseluruhan populasi penduduk dunia. Prevalensi penduduk usia 65-80 tahun akan terus mengalami peningkatan 143 juta pada tahun 2019 dan diperkirakan menjadi 1.5 milyar pada tahun 2050. Pada tahun 2050 diproyeksikan terdapat 33 negara yang jumlah lansianya mencapai lebih dari 10 juta orang (Rudnicka , 2020).

Di Indonesia prevalensi lansia yang mengalami jatuh pada tahun 2021 mencapai 49,4% dari penduduk lansia. Faktor penyebab yang paling dominan adalah intrisik (gangguan keseimbangan) 68% dan faktor lingkungan 31%. Sampai saat ini, prevalensi jatuh di Indoensia yang disebabkan cedera yaitu pada usia 65-74 tahun sekitar 67,1% dan pada usia 75 tahun keatas sekitar 78,2% (Dinda Pristy Gustiyan & Sutantri, 2023).

Prevalensi cedera akibat jatuh pada penduduk berusia di atas 55 tahun mencapai 49,4%, sementara pada usia di atas 65 tahun mencapai 67,1%. Insiden jatuh tahunan di kalangan lansia yang tinggal di komunitas meningkat dari 25% pada usia 70 tahun menjadi 35% setelah usia 75 tahun (Royani et al., 2025).

Gangguan muskuloskeletal merupakan penyebab gangguan pada berjalan dan keseimbangan yang dapat mengakibatkan keterlambatan gerak, kaki cenderung mudah goyah, serta penurunan kemampuan mengantisipasi terpeleset, tersandung, dan respon yang memudahkan terjadinya jatuh pada lansia. Faktor muskuloskeletal ini sangat berperan terhadap terjadinya risiko jatuh pada lansia (Utami et al., 2022).

Insiden jatuh dapat mengakibatkan dampak fisik (paling sering terjadi cedera di kepala) dan efek fisiologis (ketakutan akan jatuh). Jika penanganan darurat datang terlambat, maka cedera jatuh dapat mengakibatkan cacat, kelumpuhan, bahkan kematian. Penuaan merupakan proses normal perubahan yang berhubungan dengan waktu, sudah dimulai sejak lahir dan berlanjut sepanjang hidup (Noorratri et al., 2020).

Salah satu upaya untuk mengatasi dan mencegah adanya gangguan keseimbangan yaitu dengan pemberian Latihan *Ankle strategy exercise* dan *Tandem walking exercise* yang bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan dan mengurangi resiko jatuh pada lansia. *Ankle Strategy Exercise* (ASE) bertujuan untuk membantu meningkatkan stabilitas postural dan mengurangi risiko jatuh.(Mulia & Ankle, 2025). *Tandem Walking Exercise* merupakan latihan yang dapat meningkatkan keseimbangan postural bagian lateral, yang bertujuan untuk mengurangi risiko jatuh pada lansia (Siregar et al., 2022).

Ankle strategy exercise adalah gerakan yang dilakukan dengan mengoptimalkan kekuatan otot dan anggota gerak untuk melawan gravitasi. Tujuannya adalah untuk mempertahankan serta meningkatkan kekuatan otot dan keseimbangan postural. Latihan ini membantu memperbaiki postur tubuh dengan menyesuaikan posisi anatomis yang ideal, sehingga meningkatkan stabilitas saat berdiri atau bergerak.(Abror & Ariyanto, 2021). *Tandem walking exercise* merupakan suatu tes dan juga latihan yang dilakukan, dengan cara berjalan dalam satu garis lurus dengan posisi tumit kaki menyentuh jari kaki yang lainnya sejauh

5-6 meter, latihan ini dapat meningkatkan keseimbangan postural bagian lateral, yang berperan dalam mengurangi risiko jatuh pada lansia (Fauziah *et al.*, 2021).

Media edukasi yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu dalam bentuk video edukasi yang ditujukan kepada lansia atau seseorang yang mengalami permasalahan keseimbangan mempertahankan tubuh dalam menjaga stabilitas postural. Video adalah media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan, mudah dipelajari dan disampaikan ke masyarakat. **Manfaat** video sebagai media komunikasi Kesehatan dalam meningkatkan keseimbangan dan stabilitas postural dengan menggunakan *ankle strategy excercise* dan *tandem walking exercise*. **Tujuan** video edukasi dengan latihan *ankle strategy excercise* dan *tandem walking exercise* adalah sebagai media promotif, rehabilitatif, dan kuratif pada lansia.