

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Menjadi tua merupakan siklus kehidupan yang akan dilalui setiap makhluk hidup. Pada masa kehidupan manusia akan melewati siklus dari masa bayi, anak-anak, remaja, dewasa hingga memasuki masa Lansia. Secara fisiologis terjadi penurunan fungsi tubuh baik dari tingkat molekuler maupun organ merupakan suatu kejadian degeneratif yang akan dialami oleh setiap manusia pada masa Lansia. Di seluruh dunia Lansia mengalami peningkatan yang signifikan seiring dengan bertambahnya angka harapan hidup. Salah satu masalah kesehatan yang terjadi pada Lansia adalah peningkatan risiko jatuh, yang dapat menyebabkan cedera serius hingga penurunan kualitas hidup.

Populasi Lansia di Asia Tenggara diperkirakan mengalami peningkatan sejak tahun 2022 yaitu dari 77,4 juta jiwa menjadi 173,3 juta jiwa (22,0%) pada tahun 2050 (WHO, 2025). Di Indonesia diperkirakan mengalami peningkatan populasi Lansia di setiap dekade, pada tahun 2020 berjumlah 27,08 juta jiwa dan pada tahun 2030 populasi Lansia diperkirakan mencapai angka 40,95 juta jiwa (Kementerian kesehatan RI, 2017). Berdasarkan data tersebut Indonesia memasuki masa *aging* dengan populasi Lansia yang meningkat. Pada tahun 2024 mencapai 12% jumlah Lansia dengan proporsi Lansia laki-laki 47,80% dan Lansia perempuan 52,20% (BPS, 2024).

Kondisi fisik Lansia memiliki perbedaan yang signifikan dengan individu dewasa muda. Pada individu dewasa memiliki tingkat massa otot yang optimal, daya tahan, dan koordinasi yang baik serta fleksibilitas karena tingginya tingkat aktivitas pada usia dewasa muda dibandingkan Lansia. Ketika memasuki masa Lansia manusia akan mengalami defisit neurologis dan fisiologis fungsi sel tubuh dan organ, terjadinya perubahan muskuloskeletal yang memicu terjadinya defisiensi kekuatan otot, kekakuan sendi, fleksibilitas sehingga memicu gangguan keseimbangan yang dapat meningkatkan risiko jatuh pada Lansia (Mustafa et al., 2025).

Risiko jatuh pada Lansia di pengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersifat intrinsik maupun ekstrinsik. Faktor intrinsik berkaitan dengan kondisi fisik dan kesehatan Lansia itu sendiri, seperti kelemahan otot, gangguan keseimbangan, serta masalah pada penglihatan dan pendengaran. Selain itu faktor ekstrinsik mencakup kondisi lingkungan yang dapat meningkatkan kemungkinan jatuh pada Lansia seperti lantai yang licin, permukaan yang tidak rata, pencahayaan yang buruk serta penggunaan alat bantu yang tidak sesuai, seperti penggunaan tongkat dan *Walker* yang tidak cocok dengan kebutuhan fisik Lansia (Cristina et al., 2025). Kejadian risiko jatuh meningkat seiring bertambahnya usia dengan kejadian sebesar 34,4% di Oceania dan Amerika 27,9% (Salari et al., 2022). Kejadian jatuh pada Lansia di Perak Malaysia dalam satu tahun terakhir sebesar 4,07% (Yeong et al., 2016). Sedangkan di Indonesia kejadian cedera akibat jatuh di atas usia 55 tahun mencapai angka 49,4%, dan Lansia yang berusia di atas 65 tahun sebanyak 67,1% (Mardiansyah et al., 2022).

Menurut data dari World Health Organization tahun 2021 bahwa, setiap tahun diprediksi sekitar 684.000 orang meninggal akibat jatuh di seluruh dunia, dan kelompok orang dewasa berusia lebih dari 60 tahun mengalami jumlah tertinggi kasus jatuh fatal (WHO, 2021). Selain menyebabkan cedera fisik seperti patah tulang atau cedera kepala, jatuh dapat memicu penurunan kemandirian, kecemasan, dan rasa takut untuk beraktivitas (Landers et al., 2016). Akibat dari jatuh dapat memperburuk kondisi fisik dan mental sehingga berdampak terhadap kualitas hidup Lansia (BPS, 2024).

Untuk menanggulangi risiko jatuh diperlukan peran pemerintah dan tenaga kesehatan dalam mengatasi risiko jatuh pada Lansia. Penanganan disesuaikan dengan kemampuan fisik Lansia, salah satunya dengan *balance strategy exercise* (BSE) sebagai instrumen yang efektif berfokus pada kekuatan otot untuk meningkatkan keseimbangan statis dan dinamis pada Lansia, serta meningkatkan kemampuan *proprioseptif* untuk membantu Lansia dalam menangani berbagai perubahan yang terjadi pada setiap gerakan baik secara *volunter* maupun *involunter* (Juwita et al., 2023).

Fisioterapi berperan penting dalam upaya pelayanan kesehatan di bidang gerak dan fungsi baik dari segi peningkatan, pencegahan dan pemeliharaan (PMK 65) dengan melakukan edukasi latihan keseimbangan berupa *balance strategy exercise* sebagai dasar untuk pencegahan risiko jatuh pada Lansia. Pemberian edukasi latihan keseimbangan pada Lansia diharapkan dapat memperkuat *proprioseptif* Lansia yang mengalami penurunan, serta *input sensoris visual* yang terintegrasi oleh sistem *vestibular* sehingga dapat meregulasi kontrol gerakan, dan Lansia mampu melakukan aktivitas keseharian dengan kemandirian penuh.

Edukasi mengenai risiko jatuh memiliki manfaat yang sangat penting bagi Lansia, terutama dalam meningkatkan kesadaran mereka tentang bahaya yang dapat ditimbulkan dari jatuh serta langkah-langkah yang dapat diambil untuk mencegahnya. Penggunaan media leaflet dan video sebagai alat edukasi terbukti efektif dalam menyampaikan informasi secara jelas dan mudah dipahami oleh Lansia. Dengan meningkatkan pemahaman tentang faktor-faktor risiko jatuh dan pentingnya latihan keseimbangan, maka edukasi ini tidak hanya mengurangi kemungkinan terjadinya jatuh, tetapi juga berkontribusi dalam meningkatkan kemandirian Lansia (Anggraeni et al., 2024; Carvalho et al., 2022). Melalui latihan keseimbangan yang diberikan, Lansia dapat memperbaiki stabilitas tubuh dan koordinasi gerakan, yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan fisik. Oleh karena itu, program edukasi latihan keseimbangan berupa *balance strategy exercise* relevan dalam upaya pencegahan jatuh sehingga meningkatkan kualitas hidup Lansia.

## **B. Rumusan Produk Tugas Akhir**

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan produk tugas akhir ini adalah bagaimana edukasi *balance strategy exercise* untuk mencegah jatuh pada Lansia dalam bentuk video dan leaflet?

## **C. Tujuan Penyelesaian Tugas Akhir**

### **1. Tujuan Umum**

Melakukan edukasi *balance strategy exercise* untuk mencegah jatuh pada Lansia dalam bentuk video dan leaflet.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui patofisiologi dan problematik gangguan keseimbangan pada Lansia.
- b. Mengimplementasikan produk edukasi *balance strategy exercise* untuk mencegah jatuh pada Lansia dalam bentuk video dan leaflet.
- c. Untuk meningkatkan pengetahuan Lansia tentang jatuh akibat gangguan keseimbangan.

## D. Manfaat Tugas Akhir

### 1. Bagi Masyarakat Umum

- b. Meningkatkan kesadaran kepada masyarakat umum pentingnya menjaga keseimbangan tubuh, baik keseimbangan statis maupun dinamis
- c. Memberikan pengetahuan tentang cara sederhana dan aman untuk mencegah jatuh pada Lansia
- d. Meningkatkan partisipasi aktif masyarakat untuk menjaga anggota keluarga yang sudah Lansia melalui pendampingan latihan

### 2. Bagi Lansia

- a. Memberikan pengetahuan dan keterampilan pada Lansia dalam menjaga keseimbangan tubuh.
- b. Mengurangi risiko jatuh pada Lansia
- c. Meningkatkan kemandirian dalam aktivitas sehari-hari untuk meningkatkan kualitas hidup.

### 3. Bagi Komunitas Lansia di Gereja GPIB Nazareth Jakarta

- a. Membantu mewujudkan Lansia yang sehat, mandiri dan sejahtera bagi jemaat gereja GPIB Nazareth Jakarta Timur
- b. Menjadikan gereja sebagai salah satu sarana edukasi dan pendampingan dalam upaya mencegah jatuh pada Lansia.
- c. Mengoptimalkan peran keluarga dalam pelaksanaan dan pendampingan latihan keseimbangan bagi Lansia.