BAB I
PENDAHULUAN

Lanjut usia atau lansia adalah periode penutup dalam rentang hidup seseorang yang dimulai dari usia 60 tahun hingga kematian, yang ditandai oleh perubahan kondisi fisik, psikologis dan sosial yang berinteraksi satu sama lain. Pada orang lanjut usia, kehilangan massa otot dan tulang dapat menyebabkan kehilangan keseimbangan dan meningkatkan risiko jatuh. Keseimbangan dipengaruhi oleh penurunan kemampuan fungsional akibat perubahan sistem *muskuloskeletal* yang terjadi seiring bertambahnya usia, termasuk kehilangan jaringan ikat, tulang, sendi, kepadatan tulang, dan kekuatan otot. Penyakit *ekstremitas* bawah pada lansia, seperti asam urat, radang sendi, *osteoartritis*, dan *artritis reumatoid*, dapat menyebabkan hilangnya kepadatan tulang ini. Lansia tidak dapat mempertahankan pusat gravitasinya saat berdiri tegak. Risiko jatuh pada lansia dapat meningkat karena masalah keseimbangan tubuh yang tidak terkontrol (Jehaman *et al*., 2025).

Orang lanjut usia memiliki mobilitas terbatas. Kondisi fisik orang tua lebih lemah dibandingkan dengan muda. Orang tua sering mengalami penurunan fungsi *sensorik*. Gerakan *motorik* kasar dan halus juga sering terganggu. Kondisi ini membatasi kapasitas pada orang tua baik secara aktivitas fisik,social, dan orang tua menjadi bergantung pada orang lain dalam beberapa situasi. Kondisi di atas adalah masalah umum yang dihadapi oleh lansia. Kemunduran fungsi *sensorik* menyebabkan terganggunya perolehan informasi melalui *reseptor sensori*, sehingga terjadi kemunduran kemampuan *motorik* atau gangguan gerak seseorang. Kerusakan *sensori motor* menyebabkan gangguan keseimbangan dan koordinasi. Kehilangan koordinasi pada lansia mengakibatkan penurunan kekuatan otot karena reaksi yang lebih lambat,kehilangan *fleksibilitas* dan kesulitan melakukan aktivitas yang membutuhkan keseimbangan,seperti berjalan atau berdiri (Damayanti *et al*., 2025).

Prevalensi kejadian jatuh pada lansia menurut WHO 2023 mencapai 30% hingga 50%, sementara itu prevalensi lansia yang sudah pernah mengalami jatuh dan terulang kembali mencapai 40%. Sementara itu, di Indonesia, sekitar 28%-35%

lansia berusia 65 tahun mengalami jatuh yang disebabkan oleh masalah keseimbangan. Di Jawa Tengah, jumlah lansia yang mengalami gangguan keseimbangan mencapai 13,36% atau setara dengan 623.912 jiwa (Badan Pusat Statistik; (Handayani *et al*., 2025).

Pada umumnya, lansia memiliki kemungkinan besar untuk bergantung pada orang lain, baik keluarga maupun pihak lain, karena fungsi fisik dan psikis mereka yang menurun seiring bertambah usia. Penurunan fungsi tersebut dapat menyebabkan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari hari pada lansia. Dampak yang ditimbulkan dari jatuh menempati posisi nomor dua terburuk karena risiko jatuh merupakan bahaya lansia yang paling mungkin terjadi. Dampak akan semakin serius apabila lansia yang jatuh tidak dengan cepat di tangani karena dapat memberi dampak cedera fatal, termasuk patah tulang, cedera kepala, dan bahkan kematian. Keterlambatan penanganan dan pertolongan dapat memperburuk cidera serius dan meningkatkan risiko kematian. Dampak dari lansia jatuh diperburuk karena kondisi fisik lansia yang kurang mampu berdiri, keseimbangan yang terganggu, dan tidak mampu untuk memanggil pertolongan ketika jatuh. Lansia jatuh dapat terjadi tanpa bisa di prediksi kapan terjadinya sehingga dibutuhkannya pengawasan pada setiap waktu dan Lokasi (Fitriandini *et al*., 2025).

Masalah keseimbangan adalah salah satu penyebab utama terjatuhnya orang lanjut usia, yang bisa berujung pada patah tulang, kerusakan jaringan, ketegangan otot, atau bahkan kematian oleh sebab itu, dibutuhkan *intervensi* yang efektif untuk mendorong peningkatan keseimbangan lansia. Salah satu metode yang dapat diterapkan adalah latihan *Ankle Strategy* dan *Weight Shifting* (Affifah & Dwi Rosella komala, 2025).

Latihan keseimbangan seperti latihan *ankle strategy* dapat membantu meningkatkan stabilitas postural. Latihan *ankle strategy* adalah latihan sederhana yang berfokus pada pergerakan pergelangan kaki untuk mempertahankan keseimbangan tubuh dan meningkatkan kualitas hidup lansia dengan menjaga keseimbangan dan mengurangi risiko jatuh, latihan ini tidak hanya membantu dalam menjaga keseimbangan, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan fisik secara keseluruhan (Kesit *et al*., 2025).

Selain itu, latihan *weight shifting* merupakan latihan keseimbangan yang dilakukan dengan menggeser pusat massa tubuh (center of mass) ke arah tertentu hingga mendekati batas stabilitas untuk melatih kontrol postural (Rond *et al*., 2023).

Berdasarkan uraian di atas, penulis ingin membuat media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) berupa video sebagai media promotif, preventif, dan kuratif fisioterapi dengan judul "Penerapan Latihan *Ankle Strategy dan Weight Shifting* untuk Pencegahan Risiko Jatuh pada Lansia". **Manfaat**: manfaat dari penerapan latihan *ankle strategy* dan *weight shifting* diharapkan mampu meningkatkan keseimbangan tubuh, sehingga dapat menurunkan risiko jatuh pada lansia. **Tujuan**: Tujuan dari pembuatan media KIE ini adalah untuk memberikan pemahaman kepada lansia mengenai pentingnya latihan keseimbangan serta cara penerapan latihan *ankle strategy* dan *weight shifting* yang benar dan aman agar dapat dilakukan secara mandiri. Media KIE ini diharapkan dapat memberikan informasi yang mudah di pahami dan dapat diterapkan oleh lansia dalam kehidupan sehari hari.