BAB I

PENDAHULUAN

Penuaan merupakan proses kehidupan yang tidak dapat dihindari. Menua atau menjadi tua adalah suatu fase menghilangnya kemampuan jaringan secara perlahan untuk dapat memperbaiki, mengganti, dan atau mempertahankan fungsi normalnya (Siregar, 2023). Klasifikasi batasan lanjut usia menurut *World Health Organization* (WHO) meliputi usia pertengahan (middle age) 44-59 tahun, lanjut usia (elderly) 60-74 tahun, dan lanjut usia sangat tua (very old) 90 tahun atau lebih (Panjaitan and Hidup, 2020).

Badan Kesehatan Dunia atau *World Health Organization* (WHO) mengatakan bahwa di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2022 diperkirakan jumlah lansia mencapai 11.34% dari total populasi. Sedangkan di Indonesia pada tahun 2022 diperkirakan jumlah lansia sekitar 80 juta jiwa Menurut United Nations Angka ini tentunya masih dikategorikan belum terlalu besar. Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta).Akan tetapi diprediksikan pula bahwa di tahun 2050, Indonesia akan masuk menjadi 10 besar negara dengan jumlah lansia terbesar, yaitu sekitar 10 juta lansia (Dumai *et al*., 2023).

Bertambahnya usia akan menyebabkan lansia mengalami perubahan. Secara umum perubahan yang terjadi pada lansia meliputi perubahan fisik, perubahan kognitif, perubahan emosi, perubahan psikososial, sistem sensorik, dan sistem muskuloskeletal. Adanya Perubahan fisiologis pada sistem muskuloskeletal meliputi penurunan kekuatan otot, penurunan fleksibilitas, penurunan elastisitas dan penurunan kekuatan gerak sendi yang dapat meningkatkan risiko jatuh pada lansia (Choirunnisa, 2023).

Risiko jatuh pada lansia adalah kemungkinan terjadi kejadian jatuh yang dapat menyebabkan cedera pada lansia. Penurunan kekuatan otot dan keseimbangan, penggunaan obat tertentu, gangguan penglihatan dan pendengaran, serta gangguan kognitif seperti dimensia. Membuat lansia lebih rentan jatuh (Dewi *et al.*, 2025).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 (Asri Handayani Solihin, Dwi Maryani,Biben Fikriana 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 and Maryani, 2023)

Ketika individu memasuki masa tua, maka akan semakin banyak timbul permasalahan dikehidupannya, misalnya perubahan fisik, mental dan sosial sehingga akan mengakibatkan lansia tersebut mengalami ketergantungan dengan orang lain. Semakin meningkatnya usia maka akan memberikan dampak terhadap kondisi tubuh seperti penurunan kekuatan otot, pengurangan rentang gerak sendi, dan penurunan fungsi organ vestibular dan visual sehingga dapat menyebabkan penurunan keseimbangan, yang merupakan faktor risiko jatuh tertinggi pada lansia (Oktaviani *et al*., 2022)

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh ketika ditempatkan di berbagai posisi keseimbangan terbagi menjadi dua tipe umum yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis.Keseimbangan statis adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan total tubuh ketika berdiri pada satu titik. Sedangkan keseimbangan dinamis yaitu keseimbangan yang dibutuhkan pada saat melakukan aktivitas atau selama melakukan Gerakan Keseimbangan dinamis sangatlah penting untuk keberlangsungan aktivitas sehari-hari pada setiap individu terlebih lansia. Ketika terjadi gangguan keseimbangan dinamis pada lansia, maka lansia akan memiliki masalah seperti berjalan, bergerak, berpindah tempat maupun lansia mengalami jatuh, sehingga lansia akan sulit melakukan aktivitas seperti normalnya (Oktaviani *et al*., 2022).

Jatuh pada lanjut usia merupakan salah satu isu utama dalam masalah kesehatan pada lansia, dapat dilihat dari perubahan dari kondisi tubuh lansia diantaranya penurunan fungsi fisiologis tubuh, terutama yang mengatur keseimbangan, seperti kehilangan kekuatan otot, perubahan postur, penurunan koordinasi, dan penumpukan lemak di area tertentu. Data di atas menunjukkan tingginya risiko jatuh dengan kehilangan keseimbangan menyebabkan risiko jatuh. Beberapa hal dapat menyebabkan jatuh pada orang tua, seperti *syncopeldrop attack*

atau jatuh secara mendadak, masalah sensorik seperti gangguan penglihatan dan perabaan kaki,gangguan mobilitas atau cara berjalan, ketidakseimbangan dan kelemahan fisik, cedera (Hidayati, 2025).

Square Stepping Exercise atau latihan langkah persegi adalah latihan yang dapat meningkatkan keseimbangan, fungsi kognitif lansia serta menurunkan risiko jatuh (Hidayati, 2025). *Tandem Walking* adalah jalan tandem merupakan metode gerakan latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot *quadriceps*. Jalan tandem merupakan salah satu dari jenis latihan keseimbangan yang dilakukan dengan cara berjalan dalam satu garis lurus dalam posisi tumit kaki menyentuh jari kaki yang lainnya sejauh 3-6 meter. Latihan jalan tandem dapat meningkatkan keseimbangan postural bagian lateral, yang berperan dalam mengurangi risiko jatuh pada lansia (Sulastri *et al*., 2024).

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, Edukasi (KIE) sebagai dasar pemberian preventif dan edukatif. **Tujuan KIE** ini adalah sebagai media edukasi 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 ”Edukasi Penerapan Kombinasi *Square Stepping Exercise* dengan *Tandem Walking* Untuk Menurunkan Risiko 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.