BAB I
PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun atau lebih yang mengalami proses penuaan secara alami sehingga terjadi penurunan kemampuan fisik, biologis, psikologis (Mufidah *et al*., 2024). Lansia merupakan tahap akhir kehidupan yang ditandai dengan penurunan fungsi fisik dan psikologis akibat proses penuaan alami (Mufidah *et al*., 2024). Menurut *World Health Organization (WHO)*, lansia didefinisikan sebagai individu berusia 60 tahun ke atas.

Prevelensi secara global, jumlah penduduk lansia diperkirakan meningkat tajam, dengan persentase penduduk berusia di atas 60 tahun hampir dua kali lipat pada periode 2000–2050. Sebagian besar lansia dunia diproyeksikan akan tinggal di negara berkembang, termasuk kawasan Asia Tenggara, yang pada tahun 2050 diperkirakan mengalami peningkatan jumlah lansia hingga tiga kali lipat (Fajria *et al*., 2025).

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang dengan jumlah penduduk lanjut usia yang terus meningkat. Dalam kurun waktu hampir lima dekade, proporsi lansia di Indonesia mengalami peningkatan signifikan hingga mencapai 9,6% atau sekitar 25 juta jiwa, dengan jumlah lansia perempuan lebih tinggi dibandingkan lansia laki-laki. Kelompok usia 60–69 tahun mendominasi populasi lansia, diikuti oleh kelompok usia 70–79 tahun dan usia di atas 80 tahun (Nofita *et al*., 2023).

Di tingkat provinsi, Provinsi Jawa Tengah menunjukkan tren yang sama yakni peningkatan populasi lansia. Berdasarkan Profil Lansia Provinsi Jawa Tengah, (2024), persentase lansia terhadap seluruh populasi Jawa Tengah terus meningkat dari 13,50% pada tahun 2023 menjadi 13,94% pada tahun 2024. Jumlah total lansia di Jawa Tengah pada tahun 2023 diperkirakan mencapai sekitar 5,07 juta jiwa (13,50% dari total penduduk) sebagai konsekuensi dari peningkatan angka harapan hidup dan perubahan struktur demografi di daerah ini (*Profil Lansia Provinsi Jawa Tengah 2024*, 2025).

Secara lokal, di Kabupaten Boyolali, prevalensi penduduk lansia juga menunjukkan fenomena peningkatan usia lanjut. Berdasarkan survei lokal yang

dilakukan di Ngemplak, Boyolali, prevalensi lansia diperkirakan mencapai sekitar 14,83% atau sekitar 160.188 orang berusia >60 tahun, yang menunjukkan kebutuhan meningkatnya pelayanan kesehatan dan program intervensi bagi lansia di wilayah ini (Nirmala & Prajayanti, 2025).

Salah satu permasalahan yang dialami lansia adalah penurunan keseimbangan. penurunan keseimbangan pada lansia terjadi akibat proses penuaan yang menyebabkan berkurangnya kekuatan otot, fungsi proprioseptif, dan integrasi sensorik, sehingga meningkatkan risiko jatuh dan menurunkan kemandirian serta kualitas hidup (Yuliadarwati *et al*., 2021).

Penurunan keseimbangan pada lansia merupakan masalah umum yang berkaitan dengan proses penuaan fisiologis. Penurunan propriosepsi dan keterbatasan kontrol motorik pada orang lanjut usia menyebabkan stabilitas postural berkurang, sehingga meningkatkan kemungkinan terjadinya jatuh karena aktivasi otot yang tidak terkoordinasi dengan baik. Selain itu, berkurangnya kekuatan otot ekstremitas bawah pada lansia akan mempengaruhi kemampuan berjalan dan menjaga keseimbangan tubuh, yang akhirnya turut meningkatkan risiko jatuh (Q. Wang & Fu, 2022).

Menurut Pyati *et al* (2024) salah satu intervensi yang terbukti efektif untuk mengatasi masalah tersebut salah satunya adalah *Otago Exercise Programme (OEP)*. *OEP* adalah program latihan yang mengombinasikan penguatan otot, latihan keseimbangan, dan latihan berjalan. Penelitian yang dilakukan terhadap 100 lansia menunjukkan bahwa pelaksanaan *OEP* sebanyak tiga kali seminggu selama tiga bulan memberikan peningkatan yang signifikan pada keseimbangan statis dan dinamis, kekuatan otot, kemampuan aktivitas sehari-hari, serta menurunkan risiko jatuh. Hasil ini menunjukkan bahwa *OEP* merupakan intervensi fisioterapi yang efektif untuk meningkatkan keseimbangan dan fungsi fungsional pada lansia.

Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan stabilitas postural, memperbaiki kemampuan berjalan, serta menurunkan risiko jatuh pada lansia. Pelaksanaan *OEP* secara rutin terbukti mampu meningkatkan keseimbangan statis dan dinamis, kekuatan otot, serta kemampuan aktivitas sehari-hari, sehingga mendukung kemandirian dan kualitas hidup lansia (Nasri & Widarti, 2020).

Dalam pelaksanaan intervensi latihan pada lansia, diperlukan metode

penyampaian yang tepat agar materi latihan dapat dipahami dan dilakukan secara optimal. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE). KIE merupakan suatu proses penyampaian pesan kesehatan yang terencana melalui komunikasi dan pemberian informasi edukatif dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku individu atau kelompok terhadap masalah kesehatan tertentu (Maf'ula *et al*., 2023). Pemanfaatan media video dalam KIE dinilai efektif karena mampu menyajikan informasi secara visual dan audio sehingga memudahkan lansia dalam memahami serta meniru gerakan latihan secara benar (Lestari *et al*., 2024).

Berdasarkan pemaparan tersebut, penulis terdorong untuk menyusun media video dengan judul "INTERVENSI PEMBERIAN *OTAGO EXERCISE* UNTUK PENINGKATAN KESEIMBANGAN PADA LANSIA". Media video ini dibuat **bertujuan** memberikan informasi dan edukasi mengenai cara pelaksanaan *Otago Exercise Programme* yang tepat dan aman sebagai upaya meningkatkan keseimbangan serta mengurangi risiko jatuh pada lansia. **Manfaat** dari media video ini diharapkan dapat membantu lansia dalam memahami pentingnya latihan keseimbangan dan mempraktikkan *OEP* secara mandiri, serta menjadi sarana edukatif dan bahan rujukan bagi fisioterapis dan mahasiswa fisioterapi dalam pelaksanaan intervensi latihan dan kegiatan pembelajaran maupun pengabdian kepada masyarakat.