BAB I
PENDAHULUAN

Penuaan didefinisikan sebagai proses alami berkelanjutan dan tidak dapat diubah, harapan hidup yang tinggi tidak hanya membawa keuntungan. Penuaan dikaitkan dengan penurunan dalam fungsi fisik dan kognitif tubuh manusia, yang juga melibatkan kemungkinan terjadinya penyakit terkait usia. Penurunan kekuatan otot dan penurunan koordinasi ekstremitas bawah disertai dengan perubahan gaya berjalan dan kontrol postural adalah hasil dari perubahan fisik pada tubuh yang lebih tua (Bintang *et al.*, 2022).

Lansia adalah seseorang yang berusia di atas 60 tahun. Salah satu permasalahan kesehatan pada lansia adalah adanya penyakit degeneratif yaitu kemunduran jaringan atau organ seiring berjalannya waktu, salah satunya pada sistem muskuloskeletal seperti penurunan kekuatan otot dan gangguan keseimbangan. Penurunan fungsi dan kekuatan otot menyebabkan terjadinya penurunan kemampuan atau berdampak dalam mempertahankan keseimbangan tubuh lansia (Heri Dwianto *et al.*, 2025).

World population prospect menyebut bahwa populasi penduduk dunia yang berusia 60 tahun atau lebih mencapai 900 juta jiwa yang terdiri atas 12% populasi dunia. Lansia adalah seeorang yang sudah mencapai usia >60 tahun. Tahun 2019, Indonseia memasuki era penduduk menua (*aging population*) yang mana terdapat peningkatan jumlah lansia. Jumlah lansia pada tahun 2019 tercatat sebanyak 25,9 juta jiwa (9,7%) dan diperkirakan akan terus meningkat hingga 48,2 juta lansia (15,77%) di tahun 2035 (Nisa *et al*., 2024).

Sedangkan populasi lansia di Jawa Tengah relative tinggi, didapatkan sekitar 4,4 juta jiwa dari total penduduk lansia di Jawa Tengah mencapai 36,52 juta jiwa dan jumlah penduduk lansia di Kabupaten Karanganyar mencapai 15,3 % dari seluruh total penduduk sedangkan di Kecamatan Karanganyar berdasarkan usia yaitu usia 60-64 tahun dengan jumlah 4.342 jiwa, usia 65-69 tahun dengan jumlah 3.161 jiwa, usia 70-74 tahun dengan jumlah 1.922 jiwa, dan usia 75 tahun keatas dengan jumlah 2.119 jiwa (BPS 2023).

Lansia memiliki banyak penurunan pada fisiologis tubuh, terutama yang berpengaruh pada pengontrol keseimbangan seperti penurunan kekuatan otot, dan perubahan postur tubuh. Ketika otot-otot yang berperan dalam keseimbangan tubuh bekerja sama untuk membentuk kekuatan yang bertujuan mempertahankan posisi badan sesuai alignment tubuh yang simetri terganggu, maka fungsi tubuh untuk mempertahankan keseimbangan dan kontrol postural menjadi tidak stabil. (Dwigahayu *et al*., 2022).

Stabilitas postur atau *postural stability*, adalah kondisi yang membuat tubuh dapat tetap stabil dan tidak bergerak saat berdiri, berjalan, atau melakukan aktivitas lainnya. Kemampuan ini dipengaruhi oleh gabungan antara otot, saraf, dan struktur tulang yang berfungsi untuk mempertahankan posisi tubuh dan mencegah terjadinya jatuh atau kecelakaan (Sinaga *et al*., 2025).

Jatuh didefinisikan sebagai penurunan yang tidak direncanakan ke tanah atau permukaan bawah lainnya dengan atau tanpa cedera pada pasien (Sinuraya *et al.,* 2023). Resiko jatuh pada lansia salah satunya dipengaruhi oleh gangguan keseimbangan postural lansia dapat disebabkan beberapa hal, diantaranya yaitu penuaan, kecelakan dan penyakit yang diderita. Gangguan keseimbangan postural menjadi salah satu penyebab terjadinya jatuh pada lanjut usia.

Jatuh dapat mengakibatkan berbagai jenis cedera, kerusakan fisik dan psikologis. Kerusakan fisik yang paling ditakuti dari kejadian jatuh adalah patah tulang panggul. Jenis fraktur lain yang sering terjadi akibat jatuh adalah fraktur pergelangan tangan, lengan atas dan *pelvic* serta kerusakan jaringan lunak. Dampak psikologis, walaupun cedera fisik tidak terjadi syok setelah jatuh dan rasa takut akan jatuh lagi dapat memiliki banyak konsekuensi termasuk ansietas, hilangnya rasa percaya diri, pembatasan dalam aktivitas sehari-hari, falafobia atau fobia jatuh yang akhirnya dapat menyebabkan depresi dan menarik diri (Muladi, 2022).

Salah satu upaya untuk mengatasi dan mencegah gangguan kontrol postural yaitu dengan pemeberian latihan *intrinsic foot muscle training* dan *lower extremity resistance* yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kontrol postural dan mengurangi resiko jatuh pada lansia. *Intrinsic foot muscle training* merupakan latihan yang dapat meningkatkan kekuatan *intrinsic foot muscle,* dan meningkatkan

propioseptif yang bertujuan untuk mengurangi resiko jatuh pada lansia (Futrell *et al.*, 2025). *Lower extremity resistance* merupakan latihan yang dapat meningkakan kekuatan otot tungkai bawah dan keseimbangan postural, yang bertujuan untuk mengurangi resiko jatuh pada lansia (Lai *et al.*, 2021).

Tujuan utama pembuatan KIE ini yaitu untuk memudahkan dalam memberikan informasi dan edukasi mengenai layanan kesehatan yang disampaikan melalui video. Penggunaan media edukasi dengan video sangat *efektif* digunakan pada lansia, karena sudah adanya contoh gerakan latihan sehingga memudahkan lansia untuk memahami dan mempraktikan.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 10 januari 2025 di Komunitas Rukun Tani yang berada di Gayamdompo, Karanganyar yang terdiri dari 30 anggota dengan 16 anggota lansia yang dimana keseluruhan lansia tersebut mengalami gangguan keseimbangan. Maka dari itu penulis tertarik untuk membuat media edukasi berupa video dengan judul "Penerapan *Intrinsic Foot Muscle Training* Dan *Lower Extremity Resistance* Terhadap Stabilitas Postural Pada Lansia". Video ini diharapkan dapat membantu untuk memahami latihan yang akan dilakukan untuk meningkatkan stabilitas postural dan keseimbangan pada lansia.

Video adalah media untuk penyampaian yang akan digunakan dalam penyampaian informasi atau pesan-pesan kesehatan yang mudah disampaikan dan dipelajari ke masyarakat. **Tujuan** produk KIE dengan media video "Penerapan *Intrinsic Foot Muscle Training* Dan *Lower Extremity Resistance* Terhadap Stabilitas Postural Pada Lansia**"** diharapkan bisa membantu mengatasi permasalahan penurunan stabilitas postural. **Manfaat** video yaitu sebagai media komunikasi kesehatan yang dapat membantu lansia mengetahui latihan *Intrinsic Foot Muscle Training* dan *Lower Extremity Resistance* unuk mengatasi penurunan stabilitas postural dengan latihan yang telah dipraktikkan didalam video sehingga memudahkan lansia dalam mempraktikkan, sehingga lansia dapat dengan mudah mengingat dan melakukan secara mandiri pada kehidupan sehari-hari.