BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Periode lanjut usia (lansia) merupakan masa terjadinya proses penuaan yang dapat menimbulkan berbagai masalah atau kemunduran dalam berbagai aspek baik fisik, biologis, psikologis, sosial, spiritual maupun ekonomi. Proses fisiologis dalam penuaan membuat individu memiliki risiko untuk jatuh menjadi lebih besar. Hal ini disebabkan oleh berkurangnya kecepatan konduksi saraf, perubahan ketajaman visual, menurunnya kecepatan reaksi terhadap tugas, sarcopenia, dan lainnya (Jamebozorgi *et al*., 2021).

Menurunnya kondisi dalam diri seorang lanjut usia secara otomatis akan menyebabkan berbagai kemunduran fisik sebagai faktor dari kemunduran kesehatan pada lanjut usia. Permasalahan yang timbul akibat terjadinya proses menua diantaranya adalah gangguan sistem persarafan yang mempengaruhi semua sistem pada tubuh yaitu koordinasi dan pergerakan. Terganggunya koordinasi dan pergerakan dapat menyebabkan terjadinya gangguan keseimbangan, baik keseimbangan statis maupun keseimbangan dinamis (Elsa Gratia Plena & Kurniawati, 2024)

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa jumlah dan proporsi orang berusia 60 tahun ke atasdalam populasi meningkat. Pada tahun 2019, jumlah orang yang berusia 60 tahun ke atas mencapai 1 milliar. Jumlah ini diperkirakan akan meningkat menjadi 1,4 milliar pada tahun 2030 dan 2050. Peningkatan jumlah lansia menyebabkan peningkatan permasalahanlansia salah satunya dibidang kesehatan. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 secara nasional menunjukkan bahwa lansia mandiri sebesar 74,3% dan ketergantungan ringan sebesar 20,9%. Indonesia prevalensi lansia setiap tahun semakin meningkat. Pada tahun 2020, jumlah penduduk Indonesia yang termasuk

kategori usia 60 tahun ke atas diperkirakan sebanyak 28 juta jiwa atau sebesar 10,7 persen dari total penduduk. Pada tahun 2021, proporsi lansia mencapai 10,82 persen atau sekitar 29,3 juta orang. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 Di Provinsi Jawa Tengah, lansia mandiri sebesar 77,08%, lansia ketergantungan ringan sebesar 20,85% dan ketergantungan sedang sebesar 1,43% (Elsa Gratia Plena & Kurniawati, 2020). Di Kota Surakarta, menurut Adinda Nabila Ramadhani et al., (2025) proporsi lansia mencapai 13,4% dari total penduduk, angka yang lebih tinggi dibanding rata-rata nasional (Dinas Kesehatan Kota Surakarta, 2023).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2017) melaporkan gangguan keseimbangan dialami oleh 49,4% individu berusia di atas 55 tahun dan 67,1% pada usia di atas 65 tahun. Persentase lansia di Jawa Tengah menunjukkan peningkatan, dari 12,22% pada tahun 2020 menjadi 12,71% pada tahun 2021. Peningkatan jumlah lansia tersebut berimplikasi pada meningkatnya berbagai permasalahan kesehatan, khususnya penurunan keseimbangan tubuh yang dapat meningkatkan risiko jatuh (Rininingtyas et al., 2021)

Resiko jatuh banyak menjadi ancaman bagi lansia. Oleh karena itu, perlunya edukasi dini bagi lansia untuk mengupayakan agar lansia bisa mengerti dan memahami latihan keseimbangan. Sehingga lansia terbiasa melatih otot-otot untuk lebih peduli agar dikemudian hari resiko jatuh pada lansia akibat gangguang keseimbangan ini tidak lagi menjadi ancaman yang besar bagi lansia (Rindu Febriyeni Utami, 2022).

Gangguan keseimbangan yaitu ketidakmampuan untuk mempertahankan pusat kekuatan anti gravitasi pada dasar penyanggah tubuh (misalnya, kaki saat berdiri) atau memberi respon secara cepat pada setiap perpindahan posisi. Fokus utama dalam menangani permasalahan jatuh pada lansia adalah dengan memperbaiki dan menjaga keseimbangan tubuh (Miftah1 et al., 2023).

Kajian tentang risiko jatuh pada lansia di Indonesia sudah sangat luas. Latihan-latihan fisik berupa senam lansia dan senam prolanis dikembangkan pemerintah

dalam rangka menjaga ke-mandirian dan produktivitas lansia. Latihan lain yang tujuannya meningkatkan keseimbangan dan memperbaiki pola jalan lansia. Namun, penelitian mengenai penggabungan antara latihan fisik dengan latihan kognitif masih jarang disentuh. Integrasi antara tugas motorik dan tugas kognitif diharapkan lebih meningkatkan kemampuan fisik dan kognitif secara bersamaan sehingga memungkinkan penurunanan risiko jatuh pada lansia(Purnamasari et al., 2019).

Menurut Failia (2023) Sejumlah penelitian intervensi menunjukkan bahwa *dual task training* kognitif–motorik lebih efektif dibandingkan latihan tunggal dalam meningkatkan keseimbangan, kecepatan berjalan. Berdasarkan temuan tersebut, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengkaji efektivitas *dual task training* kognitif–motorik sebagai strategi preventif dalam menurunkan risiko jatuh pada lansia. Penelitian ini menjadi urgen karena dapat memberikan alternatif intervensi yang lebih realistis sesuai aktivitas sehari-hari, serta berpotensi mengurangi risiko jatuh pada populasi lansia.

Latihan kombinasi *Dual task training* motorik-kognitif menggabungkan latihan fisik dan kognitif secara bersama-sama dan menginduksi efek sinergis ketika digabungkan dalam satu intervensi. Salah satu upaya dalam menangani gangguan dalam keseimbangan dinamis adalah dengan dual task training. *Dual task training* Motorik-Kognitif melibatkan beberapa latihan motorik dalam satu waktu yang memungkinkan terjadi peningkatan rekognisi terhadap gangguan yang terjadi serta mempercepat proses pengembalian fungsi tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh pemberian dual task training terhadap keseimbangan dinamis pada lansia Elsa Gratia Plena & Kurniawati (2024).

Berdasarkan studi pendahuluan dilokasi yaitu di Posyandu Lansia ILP 6 SPM Bibis Luhur dengan populasi sebanyak 90 lansia, setelah dilakukan pemeriksaan *Time Up Go Test* dengan sampling 10 lansia, ditemukan 10 lansia yang mengalami risiko jatuh ringan ke sedang.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan diatas, maka penelitian tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Efektivitas *Dual Task* Motorik-Kognitif untuk penurunkan resiko jatuh pada lansia.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah yang akan di bahas pada penelitian ini yaitu: "Apakah ada pengaruh pemberian *Dual task training* Motorik-Kognitif terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia?".

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Mengetahui pengaruh pemberian *Dual task training* Motorik-Kognitif terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia.

   Tujuan khusus

   a. Mengetahui penurunan risiko jatuh pada lansia sebelum dan sesudah diberikan *Dual task training* Motorik-Kognitif
   b. Menganalisis pengaruh *Dual task training* Motorik-Kognitif terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

   Penelitian ini diharapkan dapat menambahkan wawasan, menambah pengetahuan bagi peneliti tentang tata cara penelitian, pengetahuan dalam kegiatan penelitian dan mendapatkan pengalaman dalam melakukan peneltian.

2. Bagi Masyarakat

   Diharapkan dapat memberikan informasi tentang cara latihan untuk mengurangi risiko jatuh dengan *Dual task training* Motorik-Kognitif.

3. Bagi Fisioterapi

   Diharapkan dapat dijadikan sumber informasi bagi fisioterapi terkait pengaruh *Dual task training* Motorik-Kognitif terhadap risiko jatuh pada lansia.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1	(Syah & Utami, 2021)	Aktifitas Fisik Dan Kognitif Berpengaruh Terhadap Keseimbangan Lansia	Untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik dan kognitif terhadap keseimbangan lansia.	Perbedaan penelitian ini yaitu pada alat ukur menggunakan Berg Balance Scale (BBS), untuk mengukur keseimbangan statis dan dinamis sedangkan pada penelitian saya menggunakan alat ukur Times Up and Go Test (TUGT)
2.	(Rahmawati et al., n.d.)	Pengaruh Pemberian Dual Task Training Terhadap Keseimbangan Dan Kognitif Pada Lansia	Persamaan pada penelitian ini yaitu sama sama meneliti dual task training untuk menurunkan tingkat risiko jatuh pada lansia	Perbedaan penelitian ini yaitu menggunakan alat ukur keseimbangan Time Up and Go Test dan alat ukur kognitif Mini Mental State Exam sedangkan pada penelitian saya hanya menggunakan Time Up Go Test

No	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
3.	(Pratama, 2021)	Pengaruh Pemberian Dual Task Training Terhadap Penurunan Risiko Jatuh Pada Kasus Stroke Iskemik	Persamaan pada penelitian ini yaitu sama sama meneliti dual task training untuk berjalan dan mengurangi risiko jatuh lansia.	Perbedaan penelitian ini yaitu menggunakan parameter Functional Reach Test (FRT)
4.	(Putu Mulya Kharismawan, 2025)	Pengaruh dual task exercise dalam meningkatkan keseimbangan dan kemampuan fungsional pada pasien osteoarthritis pada lutut derajat dua	Persamaan pada penelitian ini yaitu sama sama meneliti dual task training untuk berjalan dan mengurangi risiko jatuh pada populasi lanjut usia dengan gangguan muskuloskeletal	Perbedaan penelitian ini untuk mengevaluasi efektivitas dual task exercise terhadap peningkatan keseimbangan dan kemampuan fungsional pasien osteoarthritis lutut derajat dua. sedangkan pada penelitian saya lansia yag tidak memiliki osteoarthritis derajat dua