BAB 1
PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) adalah seseorang dengan usia 60 ke atas. Menurut *World Health Organization*, (2025) jumlah lansia di dunia meningkat dari 1,1 miliar pada tahun 2023 menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030. Sedangkan di Indonesia, populasi lansia semakin meningkat berdasarkan sensus penduduk Indonesia pada tahun 2023 sekitar 29 juta dan diprediksi akan terus meningkat hingga 2045. Diperkirakan, Indonesia akan memiliki 20% atau sekitar 50 juta lansia (Kemenkes, 2024). Sedangkan di Jawa Tengah presentase penduduk lansia terus meningkat, yaitu 13, 50 % pada tahun 2023 menjadi 13,94% pada tahun 2024 (BPS, 2024). Dari data diatas menunjukan persentase penduduk lansia di Jawa Tengah relatif tinggi dari sebelumnya. Hal tersebut menandakan bahwa Provinsi Jawa Tengah memasuki *ageing population* atau era penuaan. Berdasarkan data dari Profil Penduduk Provinsi Jawa Tengah tahun 2024 yang diterbitkan oleh Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah, jumlah penduduk lansia di wilayah Solo Raya yang meliputi Kota Surakarta, Kabupaten Boyolali, Sukoharjo, Karanganyar, Wonogiri, Sragen dan Klaten mencapai total 1.121 ribu jiwa.

Tabel 1.1 Penduduk lansia di Wilayah Solo Raya tahun 2024

Kabupaten / kota	Jumlah penduduk lansia (ribu jiwa)	Persentase(%)
Kota Surakarta	81	15,36
Kab. Boyolali	166	15,13
Kab. Sukoharjo	137	14,58
Kab. Karanganyar	147	15,30
Kab. Wonogiri	219	20,76
Kab. Sragen	161	16,05
Kab. Klaten	210	16,25

Sumber (BPS Provinsi Jawa Tengah, 2024)

Populasi penduduk lansia yang semakin besar akan berpotensi memicu masalah-masalah pada lansia. Permasalahan yang sering terjadi pada lansia merupakan akibat dari proses penuaan dan penurunan masa otot hingga 30-40 %. Penurunan masa otot ini berhubungan dengan kelemahan, defisit keseimbangan dan gaya berjalan yang tidak stabil menyebabkan jatuh (Pertiwi &

Sastrini, 2025). Usia yang memiliki kerentanan tinggi terhadap resiko jatuh, kondisi ini berkaitan dengan terjadinya penurunan fungsi fisik, seperti kekuatan otot, gerak sendi, serta fungsi sistem vestibuler dan sistem visual. Berbagai perubahan tersebut dapat menyebabkan gangguan keseimbangan pada lansia yang sehingga diperlukan intervensi yang tepat untuk mencegah terjadinya jatuh (Hasmar & Hadi, 2022).

Prevalensi kejadian jatuh pada lansia di seluruh dunia mencapai 26,5%. Angka ini menunjukan bahwa sekitar satu dari empat lansia mengalami jatuh disetiap tahunnya, berdasarkan wilayah, prevalensi tertinggi ditemukan di Oseania sebesar 34, 4% (Wahyuntari et al., 2025). Penelitian lain menunjukkan bahwa prevalensi lansia yang mengalami masalah dengan keseimbangan di Amerika Serikat terdapat sekitar 20% hingga 30%, dalam masyarakat umum, 1 dari 3 lansia berusia di atas 65 tahun dan 1 dari 2 lansia berusia di atas 80 tahun rata-rata mengalami jatuh setidaknya sekali setahun, dan 5% mengalami jatuh dengan menyebabkan kerusakan yang serius. Sedangkan prevalensi lansia jatuh di Indonesia sebesar 67,1 % di mana 31- 48% disebabkan gangguan keseimbangan postural (Faradhila et al., 2025). Penelitian lain juga menunjukan kejadian jatuh di Indonesia pada lansia umur 55-64 sebesar 67,1% lansia umur diatas 75 sebesar 78,2% (Gemini, 2022).

Dampak dari gangguan keseimbangan tidak hanya jatuh, tetapi mencakup cidera fisik seperti patah tulang atau trauma kepala, selain itu juga menyebabkan kecemasan, depresi, dan penurunan kualitas hidup secara keseluruhan. Berbagai intervensi telah dikembangkan untuk mengatasi gangguan keseimbangan pada lansia, seperti *gaze stability, balance strategy, swiss ball, virtual reality exercise* senam *tai chi*, yoga dan *balance exercise*. Namun, *tandem walking exercise* muncul sebagai alternatif intervensi yang lebih praktis, karena gerakannya sederhana, tidak membutuhkan alat bantu khusus, dapat dilakukan mandiri di rumah (Cantika & Elmaghfuroh, 2025). Intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keseimbangan dan menurunkan resiko jatuh pada lansia salah satunya yaitu terapi *non*farmakologi berupa latihan *tandem walking exercise* (Fitriana et al., 2025).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Novitasari et al., (2024) bahwa *tandem walking exercise* berpengaruh terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada lansia di posyandu lansia Perumahan Bumi Antartika Kota Mediun dengan menggunakan desain *one-group pre-test and post test design.* Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan keseimbangan sebelum intervensi menghasilkan nilai mean 12,8610 dan setelah intervensi 12,0471 yang berarti bahwa *tandem walking exercise* efektif dalam meningkatkan keseimbangan lansia. Penelitian ini didukung oleh penelitian Tae et al., (2025) yang menyatakan bahwa latihan jalan *tandem* terdapat pengaruh signifikan terhadap keseimbangan dinamis dengan nilai p-*value* sebesar 0,000($p<0,05$). Dapat disimpulkan bahwa *tandem walking exercise* terbukti efektif terhadap meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia.

Selain *tandem walking exercise,* intervensi lain yang dapat digunakan untuk meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia adalah senam *Tai Chi*, penelitian Tiara et al., (2022) menunjukan bahwa senam *Tai Chi* memiliki pengaruh terhadap peningkatan keseimbangan dinamis dengan p-*value* 0,002 sehingga dapat disimpulkan bahwa *Tai Chi* efektif dalam meningkatkan keseimbangan dinamis. Namun, jika dibandingkan dengan *tandem walking exercise*, nilai p-*value* pada *tandem walking exercise* lebih kecil yang menunjukan bahwa *tandem walking exercise* lebih signifikan.

Alasan lain penulis memilih *tandem walking exercise*, *tandem walking exercise* suatu latihan *propiorseptif* yang melibatkan gerakan lambat pada setiap perpindahan posisi, sehingga memungkinkan *nuclei subcortical* dan basal ganglia menganalisis sensasi posisi tubuh dan memberikan umpan balik berupa kontraksi otot yang sesuai. Selain itu, selama latihan terjadi perubahan posisi tubuh yang akan diterima oleh reseptor sensorik pada sistem vestibular, visual dan somatosensoris. Informasi tersebut kemudian diteruskan ke sistem saraf pusat untuk diproses, sehingga sistem musculoskeletal dapat bekerja secara sinergis dalam menghasilkan kontrol postural yang baik dan mempertahankan keseimbangan tubuh (Dwigarahayu et al., 2022).

Berdasarkan uraian tersebut maka penulis tertarik untuk menyusun dan membuat Komunikasi, Informasi, Edukasi (KIE) dengan media Video. Alasan penulis memilih media video sebagai penyampaian informasi karena lebih efektif, menarik dan mudah dipahami oleh masyarakat khususnya lansia. Melalui kombinasi gambar, kalimat pesan serta suara, video ini dapat menarik perhatian penonton dan memperkuat penerimaan informasi yang disampaikan, selain itu penggunaan media video juga dapat menjangkau lebih banyak sasaran dan dapat diputar ulang sehingga informasi lebih mudah diterima. Hal tersebut yang menjadi alasan penulis membuat luaran video dengan judul "*Jaga Keseimbangan Hari Tua dengan Latihan Tandem"* Tujuannya menghasilkan KIE sebagai media sebagai sarana untuk memberikan informasi tentang *tandem walking exercise* sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan di harapkan dapat melakukan *tandem walking execise* untuk meningkatkan keseimbangan lansia.

Adapun manfaat KIE bagi lansia yaitu untuk memberikan informasi dan motivasi untuk melakukan *tandem walking exercise* secara mandiri, meningkatkan keseimbangan dan meminimalisir kejadian jatuh. Selain untuk lansia *tandem walking exercise* juga bermanfaat bagi kader bagi masyarakat yaitu dapat diharapkan dapat dijadikan bahan ajar atau media edukasi untuk mengoptimalkan keseimbangan pada lansia serta dapat diterapkan di kalangan masyarakat. Bagi instansi kesehatan diharapkan dari pemberian media pendidikan kesehatan ini dapat dijadikan sebagai program dalam rangka meningkatkan kesehatan khususnya untuk meningkatkan keseimbangan bagi lansia.