

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menjadi lanjut usia adalah suatu puncak dalam siklus kehidupan. Meningkatnya perbaikan kualitas hidup masyarakat masa kini sangat berdampak pada timbulnya permasalahan di hidupnya, misalnya perubahan fisik, mental dan sosial yang menjadikan lanjut usia mengalami ketergantungan kepada orang lain. Semakin meningkatnya usia maka akan memberikan dampak pada konsisi tubuh, seperti turunnya kekuatan otot, turunnya rentang gerak sendi, dan turunnya fungsi organ vestibular dan visual sehingga akan menyebabkan penurunan keseimbangan yang merupakan faktor resiko jatuh tertinggi pada lanjut usia (Fuziah dkk, 2022).

Hasil survei lanjut usia yang aktif di Indonesia pada tahun 2020 yaitu 9,78% dari populasi penduduk Indonesia yang berjumlah sekitar 270,20 jiwa. Pertambahan penduduk lanjut usia meningkat sebanyak 7,57% dibandingkan pada tahun 2010 peningkatan lanjut usia juga bersamaan dengan peningkatan gangguan keseimbangan lanjut usia. Terdapat 31% - 48% lanjut usia yang mengalami gangguan keseimbangan berdasarkan data yg di peroleh (Salsabila dkk, 2023). Lanjut usia yang mengalami kejadian resiko jatuh berjumlah 46% beresiko tinggi, 36% beresiko rendah, dan 18% tidak beresiko (Rohima, dkk 2019). Menurut Kemenkes RI (2013) Di Indonesia prevalensi cedera jatuh pada lanjut usia di atas umur 55 tahun menjangap 49,4%, dan lanjut usia pada umur 65 tahun keatas 67,1%.

Keseimbangan adalah kemampuan sinyal sensorik dan proprioseptif yang berkaiatan pada posisi seseorang dalam ruang dan menghasilkan respon motorik yang sesuai untuk mengontrol pergerakan tubuh. Ketika kemampuan tersebut memburuk, baik disebabkan oleh penyakit maupun proses penuaan normal, dapat meningkatkan resiko terjatuh pada lanjut usia. Jatuh meningkatkan kemungkinan kematian dan kecacatan, lebih jauh lagi hal ini dapat menyebabkan hilangnya independensi (Deger dkk, 2019). Keseimbangan terbagi menjadi dua tipe umum yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis (Fauziah dkk, 2021). Gangguan keseimbangan adalah ketidak mampuan lanjut usia untuk mempertahankan pusat gravitasi ketika dalam posisi tegak (Lina dkk, 2023).

Terdapat banyak bentuk latihan untuk meningkatkan keseimbangan pada lanjut usia yaitu *gait training, muscle strength training, elastic band training, and exercise training*. Bentuk latihan untuk meningkatkan penguatan keseimbangan terdapat latihan beban, latihan fleksibilitas, latihan ketahanan dan latihan aerobik. Latihan teratur pada lanjut usia dapat mengurangi angka kematian yang berhubungan dengan penuaan sehingga meningkatkan fungsi kardiovaskular, sistem saraf pusat, endokrin, metabolisme dan fungsi kekebalan tubuh. Maka lanjut usia perlu untuk meningkatkan aktifitas fisik untuk meningkatkan keseimbangan sehingga menurunkan risiko jatuh (Kwak dkk 2016).

Salah satu strategi untuk meningkatkan keseimbangan yaitu dengan modalitas fisioterapi. Banyak intervensi yang mampu diberikan oleh fisioterapi untuk meningkatkan keseimbangan pada lanjut usia, salah satunya dengan *elastic band exercise*. *Elastic band exercise* merupakan salah satu bentuk *resistance exercise* yang menggunakan media elastic band atau pita elastis, dimana latihan ini melibatkan penguatan otot ekstremitas bawah dan mengaktivasi sistem sensomotorik dengan melibatkan sensitivitas perifer, koordinasi otot, dan adaptasi saraf untuk membantu meningkatkan keseimbangan pada lanjut usia (Lina dkk, 2023) Alat ukur yang digunakan untuk keseimbangan menggunakan *the Time Up and Go Test* (Rodrigues dkk, 2023).

Berdasarkan hal tersebut maka penulis mengambil judul karya tulis ilmiah tentang “penatalaksanaan fisioterapi dengan metode *elastic band exercise* untuk keseimbangan dinamis pada lanjut usia”. guna memperoleh gambaran mengenai manfaat dan peran fisioterapi dalam kasus yang diambil.

B. Rumusan Masalah

Apakah *Elastic Band Exercise* dapat meningkatkan keseimbangan dinamis pada lanjut usia?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk memenuhi salah satu syarat akademik menyelesaikan D3 Fisioterapi.

2. Tujuan Khusus

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Elastic Band Exercise* dalam meningkatkan keseimbangan dinamis pada lanjut usia.

D. Batasan Masalah

Banyaknya permasalahan yang dialami lanjut usia dan modalitas intervensi fisioterapi yang beragam serta tempat dan waktu yang terbatas maka peneliti membatasi permasalahan dan intervensi fisioterapi dengan mengambil judul Penatalaksanaan Fisioterapi Dengan Metode *Elastic Band Exercise* Untuk Keseimbangan Dinamis Pada Lanjut usia.