

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penuaan yaitu proses menurunnya kemampuan jaringan pada tubuh dalam tugasnya yaitu mempertahankan struktur dan fungsi normal (Manangkot, 2016). Penuaan umumnya juga diimbangi dengan penurunan fisik dan fisiologis yang berakibat terhadap pembatasan dan pencegahan dalam melakukan beberapa aktivitas pada individu salah satunya terkait dengan keseimbangan (Purnomo, 2018). Gangguan keseimbangan dan koordinasi dapat berakibat meningkatnya risiko jatuh pada lansia (Manangkot, 2016). Menurut Isik (2015), jatuh dapat mengakibatkan peningkatan cedera sebesar 46% -60%, tergantung pada jumlah penurunan tingkat aktivitas fisik yang umumnya sebesar 19% -26% pada lansia. Menurut Widodo (2014), sekitar 30% dari lansia umumnya wanita diketahui pernah mengalami jatuh dan memiliki risiko lebih besar jatuh dibanding pria, dimana dikatakan ketidakstabilan dapat berakibat pada kecepatan bergerak yang dapat mengakibatkan terganggunya aktivitas.

Salah satu metode untuk meningkatkan keseimbangan antara lain dengan dilakukan FSST yaitu mengukur langkah yang sering diperlukan ketika posisi mengubah arah dan menghindari rintangan saat berjalan (Laksmita, 2018). Intervensi FSST merangsang kerja otot, persendian, dan meningkatkan koordinasi sistem visual dan vestibuler. FSST merangsang koordinasi aktivitas fisik gerakan melangkah maju, mundur, ke samping kiri dan kanan (Langford, 2015). Deteksi tingkat gangguan pada kontrol postural sangat penting dilakukan untuk penilaian risiko terjatuh, serta digunakan sebagai evaluasi penanganan yang tepat. Pada pengaplikasiannya, FSST *t* mudah untuk dilakukan, mudah untuk dilakukan penilaian, membutuhkan sedikit ruang dan tidak memerlukan biaya.

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan, penulis bertujuan melakukan penelitian metode *critical review* melalui analisis dan evaluasi teks akademis

dengan jenis studi Randomized Controlled Trial dengan harapan dapat menghasilkan rekomendasi program latihan yang efektif terkait keseimbangan lansia.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada rekomendasi artikel pada Pengaruh Pemberian FSST terhadap Peningkatan pada Keseimbangan dan adanya Penurunan Risiko Jatuh pada Lansia ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Melakukan review artikel ilmiah mengenai Pengaruh FSST pada terjadinya Peningkatan Keseimbangan dan Penurunan Risiko Jatuh Lansia

2. Tujuan Khusus

Mengetahui desain bentuk latihan FSST yang berpengaruh terhadap peningkatan pada keseimbangan dan penurunan risiko jatuh pada lanjut usia.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Meningkatkan pengetahuan, informasi dan wawasan terkait FSST dan keseimbangan pada lansia serta meningkatkan pelayanan fisioterapi terkait permasalahan keseimbangan dengan tepat di institusi pelayanan kesehatan.

2. Manfaat Praktis

Memberikan informasi hasil yang digunakan sebagai bahan serta referensi pada penelitian terkait FSST dan keseimbangan selanjutnya.