

Hartati, S.Kep, Ns, MM,
Herry Prasetyo, MN
Handoyo, MN



LANJUT USIA **DAN** JALAN TANDEM

Editor:
Herry Prasetyo, MN



LANJUT USIA DAN JALAN TANDEM



Seiring makin bertambahnya usia, seorang lanjut usia seringkali mengalami masalah penurunan aktifitas untuk berjalan. Lanjut usia akan mengalami dampak secara fisik dan psikologis karena adanya keterbatasan aktifitas jalan untuk memenuhi kebutuhan dasarnya. Oleh karena itu, perlu dukungan sosial dari keluarga terdekat dan dukungan supportif lainnya untuk membantu lanjut usia agar mampu beraktifitas secara mandiri dalam memenuhi kebutuhan hariannya. Dukungan alat bantu jalan melalui latihan jalan tandem dan penggunaan alat bantu tongkat untuk jalan (stick tandem) misalnya dapat diupayakan agar para lanjut usia tetap mampu jalan mandiri sesuai kemampuannya.

LANJUT USIA DAN JALAN TANDEM

Hartati, S.Kep, Ns, MM,
Herry Prasetyo, MN
Handoyo, MN



eureka
media aksara

PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA

LANJUT USIA DAN JALAN TANDEM

Penulis : Hartati, S.Kep, Ns, MM,
Herry Prasetyo, MN
Handoyo, MN

Editor : Herry Prasetyo, MN

Desain Sampul : Eri Setiawan

Tata Letak : Herlina Sukma

ISBN : 978-623-487-287-3

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, OKTOBER 2022**
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021

Redaksi :
Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekamediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2022

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh
isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun,
termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman
lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan buku ini. Penulisan buku ini merupakan buah karya dari pemikiran dari para penulis yang diberi judul "**Lanjut Usia dan Jalan Tandem**". Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak sangatlah sulit bagi kami untuk menyelesaikan karya ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu penyusunan buku ini. Sehingga buku ini bisa hadir di hadapan pembaca.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan guna penyempurnaan buku ini. Akhir kata penulis mengucapkan banyak terimakasih atas kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga buku ini akan membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
BAB 1 LANJUT USIA DAN PERUBAHANNYA.....	1
A. Lanjut Usia	1
B. Perubahan-Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia	5
1. Perubahan Fisologis	5
2. Perubahan Psikologis.....	6
3. Perubahan Kognitif	6
4. Perubahan Psikososial	6
5. Perubahan spiritual	7
DAFTAR PUSTAKA.....	8
BAB 2 ALAT BANTU JALAN TANDEM.....	9
A. Pengertian	9
B. Macam-Macam Alat Kesehatan	9
DAFTAR PUSTAKA	15
BAB 3 JALAN TANDEM.....	16
A. Apa itu jalan tandem?.....	16
B. Tujuan Jalan Tandem.....	17
1. Teknik Latihan Jalan Tandem.....	17
DAFTAR PUSTAKA.....	20
TENTANG PENULIS.....	21

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Ilustrasi lansia tangguh dan sehat	2
Gambar 2.	Lanjut usia sehat	2
Gambar 3.	Kelompok lanjut usia	3
Gambar 4.	Lansia bahagia dengan keluarga.....	4
Gambar 5.	Ilustrasi alat bantu jalan yang biasa (standart) bagi lanjut usia.....	10
Gambar 6.	Alat bantu jalan (tongkat) yang dilengkapi bel manual: hasil kegiatan riset tahun 2022	11
Gambar 7.	Ilustrasi lanjut usia jalan dengan menggunakan tongkat.....	12
Gambar 8.	Alat bantu jalan yang dapat diatur panjang dan pendeknya.....	13
Gambar 9.	Tandem Standing	18
Gambar 10.	Semi Tandem Standing.....	18
Gambar 11.	Full Tandem Standing	19



LANJUT USIA DAN JALAN TANDEM

Hartati, S.Kep, Ns, MM,
Herry Prasetyo, MN
Handoyo, MN



BAB

1

LANJUT USIA DAN PERUBAHANNYA

A. Lanjut Usia

Beraktifitas dengan baik dan tetap mandiri. Proses menjadi tua atau menua merupakan proses biologis yang tidak dapat dihindari oleh setiap orang ketika Allah memberikan karunia-Nya dengan usia yang panjang. Setiap lanjut usia harus mempersiapkan diri agar pada masa lanjut usia tersebut tetap mampu mandiri seiring dengan adanya penurunan secara fisik, adanya perubahan masalah kesehatan mental, penurunan aspek sosial, ekonomi dan psikologis. Lanjut usia akan berhubungan dengan keterbatasan dan timbulnya masalah-masalah kesehatan baik secara fisik dan mental (Mustika, 2019). Proses kemunduran dan penurunan fungsi tersebut merupakan normal karena merupakan suatu proses yang harus dilalui dalam siklus kehidupan manusia.

Pada dasarnya, proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya bisa dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Sehingga, setiap individu yang menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang akan melewati tiga tahap dalam kehidupannya yaitu masa anak, dewasa dan juga tua (Mawaddah, 2020). Proses menua tidak bisa dihindari namun bisa dipersiapkan sehingga individu akan mampu beradaptasi secara sehat tangguh.

BAB

2

ALAT BANTU JALAN TANDEM

A. Pengertian

Alat bantu jalan sangat bermanfaat bagi lanjut usia dalam beraktifitas dan bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain. Melalui penggunaan alat bantu jalan atau tongkat para lanjut usia akan mampu memenuhi kebutuhan dasarnya sendiri meskipun ada keterbatasan yang dimilikinya. Tongkat sebagai alat bantu jalan merupakan alat yang di gunakan untuk membantu pengguna supaya dapat berjalan dan bergerak (Suratun dkk,2008).

Tongkat bagi lanjut usia yang mempunyai keterbatasan karena adanya penurunan fungsi muskuloskeletal akan memberikan fungsi utama yaitu memudahkan penggunaanya dalam berjalan, mengurangi resiko cidera dan menurunkan ketergantungan terhadap orang lain dalam kegiatan sehari-hari. Disamping itu alat bantu jalan juga membantu para lanjut usia khususnya dan pasien umumnya yang mengalami penurunan kekuatan otot dan patah tulang pada anggota gerak bawah serta gangguan keseimbangan (Barbara dkk, 2009).

B. Macam-Macam Alat Kesehatan

Dewasa ini dalam perkembangan alat-alat kesehatan sudah maju dan berkembang dengan sangat pesat, dimana, alat bantu jalan sudah terdapat dalam berbagai macam jenis, model dan ukuran yang disesuaikan dengan kebutuhan pengguna.

BAB

3

JALAN TANDEM

A. Apa itu jalan tandem?

Jalan *Tandem* (*Tandem Stance*) merupakan suatu tes dan juga latihan yang dilakukan dengan cara berjalan dalam satu garis lurus dalam posisi tumit kaki menyentuh jari kaki yang lainnya sejauh 3-6 meter, latihan ini dapat meningkatkan keseimbangan postural bagian lateral, yang berperan dalam mengurangi resiko jatuh pada lansia. Merupakan salah satu dari jenis latihan keseimbangan (*balance exercise*) yang melibatkan *proprioseptif* terhadap kestabilan tubuh (Batson *et al.*, 2009). Jalan *tandem* (*tandem stance*) merupakan suatu latihan yang dilakukan dengan cara mempersempit luas bidang tumpu, dengan cara berjalan dalam satu garis lurus dalam posisi tumit kaki menyentuh jari kaki yang lainnya, latihan ini diharapkan berfungsi meningkatkan keseimbangan postural secara dinamis (Algazali, 2016).

Dengan latihan *tandem stance* ini lansia dapat dilatih secara *visual* (melihat kedepan dan memperluas arah pandangan supaya tetap melakukan jalan tandem pada garisnya) dan jalan *tandem* dengan mempersempit bidang tumpu dapat melatih *proprioseptif* pada lansia dengan melakukan pola jalan yang benar, mempertahankan posisi tubuh serta mengontrol keseimbangan koordinasi otot dan gerak tubuh, dimana peranan *proprioseptif* memproses informasi dari otot dan sendi tubuh manusia sehingga lansia paham dimana letak tubuh dan gerak tubuhnya. Latihan *proprioseptif* akan menginformasikan presisi gerak dan reflek muscular yang berkontribusi pada pembentukan stabilitas dinamis sendi (Batson *et al.*, 2009).

TENTANG PENULIS

Tim penulis merupakan dosen keperawatan pada Program Studi D III Keperawatan Purwokerto, Poltekkes Semarang. Tim penulis telah mengajarkan beberapa Mata kuliah dalam ilmu Keperawatan diantaranya Keperawatan Dasar, Keperawatan Medikal Bedah, Manajemen Keperawatan, Keperawatan Maternitas dan Keperawatan Jiwa. Disamping kegiatan mengajar, tim penulis juga aktif melakukan kegiatan penelitian dan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan fokus pada peningkatan kualitas hidup lanjut usia.