

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Selama kurun waktu hampir 50 tahun (1971-2018), persentase penduduk lanjut usia Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat. Pada tahun 2018, persentase lansia mencapai 9,27 persen atau sekitar 24,49 juta orang. Adapun persentase lansia di Indonesia didominasi oleh lansia muda (kelompok umur 60-69 tahun) yang persentasenya mencapai 63,39 persen, sisanya adalah lansia madya (kelompok umur 70-79 tahun) sebesar 27,92 persen, dan lansia tua (kelompok umur 80+) sebesar 8,69 persen. Kesehatan merupakan kebutuhan pokok bagi kehidupan lansia. Panjangnya masa hidup pada lansia tak akan berarti tanpa disertai kesehatan prima dan produktivitas. Data Susenas tahun 2018 menunjukkan separuh lansia mengalami keluhan kesehatan sebulan terakhir. Angka kesakitan lansia cenderung menurun setiap tahun. Pada tahun 2018, satu dari empat lansia sakit dalam sebulan terakhir (Badan Pusat Statistik, 2018).

Lanjut usia merupakan salah satu fase hidup yang akan dialami oleh setiap manusia, meskipun usia bertambah dengan diiringi penurunan fungsi organ tubuh tetapi lansia tetap dapat menjalani hidup sehat, terjadinya tidak bisa dihindari oleh siapapun, namun manusia dapat berupaya untuk menghambat kejadiannya. Salah satu hal yang paling penting adalah merubah kebiasaan. Tidak hanya meninggalkan kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan, tetapi beberapa pola hidup sehat seperti olahraga dan menjaga pola makan memang harus dilaksanakan, ada tiga aspek yang perlu dipertimbangkan dalam mendefinisikan batasan penduduk lanjut usia, yaitu aspek biologi, aspek ekonomi dan aspek sosial (Azizah, 2011).

Lansia merupakan suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan berbagai organ, fungsi dan sistem tubuh yang bersifat alamiah/fisiologis (Maryam dkk, 2008). Lansia juga mengalami perubahan morfologis pada otot yang menyebabkan perubahan fungsional otot yaitu penurunan kekuatan dan kontraksi otot, penurunan elastisitas dan fleksi-bilitas otot, penurunan fungsi proprioceptif serta kecepatan, sistem vestibular (Nitz, J.C Choy N.L., 2004).

Kekuatan otot merupakan komponen utama dari keseimbangan tubuh (Guccione, dalam Kusnanto, 2007). Penurunan kekuatan otot mengakibatkan penurunan kemampuan mempertahankan keseimbangan tubuh dan peningkatan risiko jatuh (Pudjiastuti, 2003). Gangguan keseimbangan dan jatuh merupakan salah satu masalah pada lansia. Gunarto dalam Kusnanto (2007)) menyatakan bahwa 31%-48% lansia jatuh karena gangguan keseimbangan. Akibat yang ditimbulkan oleh jatuh seperti cedera kepala maupun cedera jaringan lunak. Kejadian jatuh dilaporkan terjadi pada sekitar 30% orang berusia 65 tahun ke atas setiap tahunnya, dan 50% dari mereka yang berusia 80 tahun ke atas (Setiati, 2006; Melzer *et al*, 2004).

Keseimbangan (*balance*) adalah istilah umum yang digunakan untuk menggambarkan proses dinamis badan yang mempertahankan posisi pada keadaan seimbang (*equilibrium*). Seimbang artinya dimana tubuh dapat mempertahankan posisinya ketika istirahat (keseimbangan statis) atau ketika bergerak (keseimbangan dinamis) (Kisner & Colby., 2013).

Menurut Budiarjo (2007), salah satu aktivitas yang patut untuk direkomendasikan pada lanjut usia untuk melatih keseimbangan tubuhnya adalah

senam lansia. Pada dasarnya senam adalah gerak badan menyeluruh apapun bentuknya. Keselarasan dan berkesinambungan merupakan satu ciri dari gerak senam. Berbagai macam jenis senam dan bentuk telah ada sejak dulu, karena gerakannya yang ringan, mudah, dan dinamis sehingga semua orang bisa melakukannya. Senam dapat diartikan sebagai latihan tubuh yang bertujuan untuk mengaktifkan seluruh anggota tubuh dan persendian agar tidak terjadi kekakuan, kelenturan tubuh akan berkembang jika seseorang rutin melakukan gerakan-gerakan tubuh baik secara statis maupun dinamis (Nurkholis dkk, 2015:2).

Hasil penelitian Komang Tri Adi Supawarti dkk, (2017) mengatakan bahwa latihan senam lansia yang dilakukan selama 1 bulan secara rutin 1 minggu 3 kali dengan frekuensi selama 60 menit dapat meningkatkan keseimbangan dinamis 6,5% pada lansia.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh latihan senam balans terhadap keseimbangan dinamis pada lansia yang terkait dengan kajian jurnal?

1.3 Tujuan Penulisan

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui pengaruh latihan senam balans terhadap keseimbangan dinamis pada lansia yang terkait dengan kajian jurnal.

1.3.2 Tujuan khusus

Melakukan analisa dan hasil kajian jurnal yang terkait dengan pengaruh latihan senam balans terhadap keseimbangan dinamis pada lansia.

1.4 Manfaat Penulisan

1. Bagi Penulis

Untuk menambah ilmu pengetahuan dan wawasan tentang pemberian senam. balans yang dapat meningkatkan keseimbangan dinamis pada kelompok usia lanjut.

2. Bagi Subjek

Memberikan suatu wawasan bahwa latihan senam lansia sangat penting untuk meningkatkan keseimbangan dinamis pada kelompok usia lanjut.

3. Bagi Masyarakat

Memberikan tambahan ilmu bagi masyarakat khususnya yang memasuki usia lanjut mengenai pentingnya latihan senam balans terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada kelompok usia lanjut.