

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Lanjut usia (Lansia) 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 olah raga 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).

Lanjut usia adalah orang yang mencapai usia 60 tahun ke atas, berdasarkan Undang Undang nomer 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia (Depkes RI, 2011) BPS (Badan Pusat Statistik) memproyeksikan bahwa pada tahun 2045, Indonesia akan memiliki sekitar 63,31 juta penduduk lanjut usia (lansia) atau hampir mencapai 20 persen populasi. Bahkan, proyeksi PBB juga menyebutkan bahwa persentase lansia Indonesia akan mencapai 25 persen pada tahun 2050 atau sekitar 74 juta lansia. Peningkatan yang begitu pesat ini membawa konsekuensi tersendiri terhadap pembangunan nasional. Di satu sisi, peningkatan lansia menunjukkan keberhasilan program-program terkait layanan kesehatan beserta segala turunannya yang telah dicanangkan pemerintah selama ini.(Badan Pusat Statistik, 2018).

Pada tahun 2018 di Indonesia, 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 (Badan Pusat Statistik, 2018).

Peningkatan jumlah lansia dan angka harapan hidup akan berdampak besar dalam suatu kesehatan dalam masyarakat terlebih adanya perubahan-perubahan fisik psikologis dan berbagai macam fungsi tubuh pada lansia. Proses lanjut usia secara umum akan di tandai dengan adanya beberapa kemunduran dari fungsi suatu organ tubuh (Setiati, 2013). Perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia dapat mempengaruhi keseimbangan tubuh. Kemampuan keseimbangan tentu dapat berkurang seiring penambahan usia karena terjadi perubahan pada sistem saraf pusat atau *neurologis*, sistem *sensori* seperti sistem *visual*, *vestibular* dan *propiosepsi* serta sistem *muskuloskeletalnya*. (Miller, 2004)

Diperkirakan sebanyak 424.000 kasus jatuh yang fatal terjadi setiap tahun sehingga menjadikan penyebab kematian nomor dua setelah kecelakaan lalu lintas. Sebanyak 80% kasus jatuh yang terkait kematian terjadi dinegara dengan pendapatan rendah dan pendapatan sedang di region Pasifik Barat dan Asia Tenggara. ( WHO, 2018)

Angka kematian akibat jatuh lebih tinggi terjadi pada orang lanjut usia dikarenakan proses penuaan menyebabkan terjadinya penurunan fungsi tubuh secara umum. Sebanyak sepertiga dari jumlah populasi usia 65 tahun ke atas mengalami jatuh setiap tahun dan seperempat dari populasi tersebut mengalami

jatuh yang berulang. Faktor risiko intrinsik yang menyebabkan jatuh pada lanjut usia yaitu penuaan, jenis kelamin, riwayat jatuh komorbiditas, dan efek samping pemakaian obat-obatan. Faktor ekstrinsik yang menyebabkan jatuh secara umum adalah lingkungan yang kurang aman. (fillit H. 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Gale,dkk. Bahwa prevalensi jatuh pada perempuan lebih tinggi (29,1%) dari pada laki-laki(23,5%). (Gale, dkk.2016) Sehingga perlu dilakukan intervensi pada lansia untuk meningkatkan keseimbangan dinamis sehingga risiko untuk jatuh menjadi berkurang. (Berbudi, 2014)

Keseimbangan dicapai melalui kompilasi sensorik, motorik, dan proses biomekanik (Jowir, 2009). Menurut (Ceranski, 2006:53), ada beberapa jenis olahraga atau latihan yang direkomendasikan untuk meningkatkan keseimbangan postural lansia, antara lain *Ankle strategy exercise* dan *Core stability exercise*.

*Ankle strategy exercise* merupakan gerakan yang dilakukan dengan kekuatan otot dan anggota gerak sendiri dengan melawan gravitasi. Tujuannya adalah memelihara dan meningkatkan kekuatan otot serta meningkatkan keseimbangan postural. *Core Stability Exercise* baik untuk meningkatkan keseimbangan seseorang dan merupakan suatu program latihan untuk memperbaiki keseimbangan diantaranya dengan latihan penguatan (*strengthening*) kontrol keseimbangan, berjalan pada permukaan yang berbeda dan penguatan otot-otot *core* pada umumnya. (Berbudi, 2014).

Adenikheir (2019). Mengatakan bahwa berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pelaksanaan *Ankle Strategy Exercise* dan *Core Stability Exercise* terhadap keseimbangan dinamis lansia yang di lakukan 4 kali selama seminggu .

Berdasarkan uraian diatas, dari jumlah lansia yang meningkat dan jumlah lansia wanita yang persentase jatuhnya lebih tinggi dari laki laki maka perlu dilakukan penelitian mengenai pengaruh pemberian *Ankle strategy exercise* dan *Core stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada wanita lansia.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada pengaruh peningkatan dari keseimbangan dinamis ibu-ibu lansia setelah dilakukan *Ankle Strategy exercise* dan *core stability exercise*?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Menganalisis pengaruh pemberian *Ankle Strategy exercise* dan *core stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada ibu-ibu yang berumur lanjut.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. untuk mengetahui nilai keseimbangan dinamis pada saat sebelum dilakukannya *ankle strategy exercise* dan *core stability exercise*.
2. untuk mengetahui nilai keseimbangan dinamis pada saat sesudah diberi perlakuan *ankle strategy exercise* dan *core stability exercise*.
3. Untuk membandingkan nilai keseimbangan dinamis wanita lanjut usia sebelum dilakukannya *Ankle Strategy exercise* dan *Core stability exercise* serta setelah dilakukannya program latihan.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Bagi Subyek**

Memberikan suatu wawasan bahwa keseimbangan dinamis sangat perlu untuk ditingkatkan dengan diberi latihan diantaranya *Ankle Strategy exercise* dan *core stability exercise*.

### **1.4.2 Manfaat Bagi Pengembangan Keilmuan**

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menambah referensi sebagai bahan penelitian lanjutan bagi yang lebih mendalam pada masa yang akan datang.

### **1.4.3 Manfaat Bagi Masyarakat**

Memberikan tambahan ilmu bagi masyarakat khususnya yang memasuki usia lanjut mengenai pentingnya melakukan *Ankle strategy exercise dan Core stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada lanjut usia.