**BAB I**

**PENDAHULUAN**

**1.1 Latar Belakang**

Pada tahun 2005-2010, jumlah lanjut usia sama dengan jumlah anak balita, yaitu sekitar 19,3 juta per jiwa (9%) dari jumlah penduduk (Nugroho, 2008). Jumlah penduduk yang berusia lebih dari 60 tahun pada tahun 2005 diperkirakan akan mencapai 19,9 juta atau 8,48% dari jumlah penduduk di Indonesia. Jumlah ini akan meningkat lagi pada tahun 2020 menjadi 28,8 juta atau 11,34% dari seluruh populasi penduduk (Mangoenprasodjo & Hidayati, 2005). Diprediksi pada tahun 2020-2025, Indonesia akan menduduki peringkat ke empat dengan struktur dan jumlah penduduk lanjut usia setelah RRC, India, dan Amerika Serikat, dengan umur harapan hidup di atas 70 tahun (Nugroho, 2008). Usia harapan hidup di Indonesia adalah 69,4 tahun (Menkokesra, 2011).

Menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2010, jumlah lansia mencapai 8,6% dari jumlah penduduk Indonesia. Berdasarkan hasil Susenas, menunjukkan bahwa prosentase lansia mencapai 10,96% dari keseluruhan penduduk Jawa Timur. Dengan prosentase penduduk lansia wanita mencapai 11,87%, sedangkan prosentase lansia laki-laki adalah 10,03%. Badan Pusat Statistik (BPS) Jawa Timur menyebutkan bahwa prosentase lansia berdasarkan kelompok usia yaitu lansia muda (60-69 tahun) sebesar 6,51%, lansia menengah atau madya (70-79 tahun) sebesar 3,25 %, dan lansia tua (80 tahun keatas) sebesar 1,20 % (BPS Jawa Timur, 2014).

Pada lansia, umumnya terjadi perubahan pada tubuhnya, Organisasi kesehatan dunia (WHO) telah mengindentifikasikan lansia sebagai kelompok masyarakat yang mudah terserang kemunduran fisik dan mental. Perubahan lansia terjadi pada fungsi fisiologis dan psikososial (Miller, 2004). Perubahan fungsi fisiologis diantaranya terjadi pada sistem neurologis, sensori, dan muskuloskeletal (Wallace, 2008). Perubahan sistem neurologis pada lansia mengakibatkan perubahan kognitif, penurunan waktu reaksi, masalah keseimbangan dan kinetik serta gangguan tidur (Mauk, 2010).

Salah satu masalah yang sering terjadi pada lansia adalah jatuh. Menurut Nugroho (2008), Jatuh pada lanjut usia merupakan masalah yang sering terjadi. Penyebabnya multi faktor. Menurut Miller (2004), Jatuh dapat disebabkan karena gangguan keseimbangan tubuh. Kemampuan keseimbangan berkurang seiring penambahan usia karena perubahan pada sistem saraf pusat, atau neurologis, sistem sensori seperti sistem visual, vestibuler dan propiosepsi serta sistem muskuloskeletal. Keseimbangan dapat ditingkatkan untuk mengurangi resiko kejadian jatuh dengan mengenal faktor resiko gangguan keseimbangan.

Jatuh merupakan salah satu penyebab utama kematian dan faktor penyebab risiko pada 40% lansia yang terpaksa masuk ke rumah perawatan jompo. Sekitar 1 diantara 4 lansia yang jatuh memerlukan perawatan di rumah sakit, dimana hanya setengah di antara mereka yang tetap bertahan hidup setelah 1 tahun (Kane, 1994 dalam Tamher, 2011). Sekitar 30-50% dari lanjut usia yang berusia 65 tahun ke atas mengalami jatuh setiap tahunnya. Separuh dari angka tersebut mengalami jatuh berulang (Nugroho, 2008).

Menurut Glick (1992) dalam Potter & Perry (2005), Keseimbangan adalah kemampuan untuk mencapai dan mempertahankan postur tubuh tetap tegak melawan gravitasi (duduk atau berdiri) untuk mengatur seluruh ketrampilan aktivitas motorik. Sedangkan menurut Darmodjo (2006), Keseimbangan merupakan penyebab utama yang sering mengakibatkan jatuh. Keseimbangan merupakan tanggapan motorik yang dihasilkan dari berbagai faktor, diantaranya input sensorik dan kekuatan otot. Keseimbangan juga bisa dianggap sebagai penampilan yang tergantung atas aktivitas atau latihan yang terus menerus dilakukan. Penurunan keseimbangan ini bisa diperbaiki dengan berbagai latihan keseimbangan. Latihan yang meliputi keseimbangan akan menurunkan insidensi jatuh pada lansia sebanyak 17%

*National Health and Nutrition Examination Survey* di Amerika melakukan tes keseimbangan pada lebih dari 5000 orang berusia 40 tahun atau lebih. Survey tersebut menghasilkan 19% usia kurang dari 49 tahun, 69% responden berusia 70-79 tahun, dan 85% usia 80 tahun atau lebih mengalami ketidakseimbangan. Sepertiga dari responden berusia 65-75 tahun mengatakan memiliki gangguan keseimbangan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup (Phillip, 2011).

Hasil penelitian Kusnanto, Indarwati, dan Nisfil (2007) dengan judul Peningkatan Stabilitas Postural pada Lansia Melalui Balance Excercise di panti wredha Bangkalan Jawa Timur didapatkan pengaruh *balance exercise* atau latihan keseimbanganterhadap peningkatan stabilitas postural pada lansia. Hasil penelitian Maryam(2009) yang dilakukan pada 36 lansia di Panti Sosial Tresna Wredha Wilayah Pemda DKI Jakarta juga menyatakan keseimbangan tubuh lebih baik pada kelompok lansia yang dilakukan latihan keseimbangan fisik selama 6 minggu sebanyak tiga kali seminggu daripada yang tidak. Penelitian tersebut juga menggambarkan bahwa lansia berusia diatas 80 tahun lebih memiliki gangguan keseimbangan daripada usia 60-79 tahun dan lansia wanita yang kurang melakukan aktivitas fisik lebih memiliki gangguan keseimbangan daripada lansia pria.

Menurut Perry and Potter (2005), lansia harus dianjurkan untuk mempertahankan dan memperkuat kemampuan fungsi dan meningkatkan perasaan meningkatnya kesehatan. Penelitian oleh Lord, Caplan, dan Ward (1993) dalam Perry and Potter (2005) menemukan bahwa olahraga dapat memainkan peranan dalam meningkatkan sensori-motorik sejumlah sistem yang mempengaruhi stabilitas (keseimbangan, reaksi waktu, kekuatan otot) dan dapat mencegah jatuh pada lansia wanita. Salah satu olahraga yang direkomendasikan untuk meningkatkan keseimbangan postural lansia adalah latihan *Balance Exercise* atau latihan keseimbangan(Ceranski, 2006).

Latihan keseimbangan fisik berguna untuk menjaga mobilitas sendi seluruh tubuh dan memelihara postur yang baik (Pudjiastuti & Utomo, 2003). Program latihan ini dapat meningkatkan tonus otot, kekuatan, ketahanan, fleksibilitas, kebugaran secara umum, rasa percaya diri, dan kesejahteraan sosial secara umum. Peningkatan keseimbangan sedikit terbukti efektif dalam menurunkan jatuh (Stanley & Beare, 2006).

Dari hasil studi pendahuluan mengenai pengukuran keseimbangan dengan menggunakan *Skala Tinetti Balance* pada 15 lansia anggota Posyandu lansia Srikandi 2, didapakan 3 orang mengalami gangguan keseimbangan.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran Keseimbangan Lansia Sebelum dan Sesudah Dilakukan Latihan Keseimbangan Fisik di Posyandu Lansia Srikandi 2 Kelurahan Gadingkasri”.

**1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka dirumuskan sebagai berikut: Bagaimanakah Keseimbangan Lansia Sebelum dan Sesudah Dilakukan Latihan Keseimbangan Fisik di Posyandu Lansia Srikandi 2 Kelurahan Gadingkasri?

**1.3 Tujuan Penelitian**

Mengetahui Keseimbangan Lansia Sebelum dan Sesudah Dilakukan Latihan Keseimbangan Fisik di Posyandu Lansia Srikandi 2 Kelurahan Gadingkasri.

**1.4 Manfaat Penelitian**

1. Bagi Tenaga Kesehatan, dapat memberikan pengetahuan dan mampu menerapkan latihan keseimbangan fisik pada lansia untuk meminimalkan resiko jatuh khususnya pada lansia dengan resiko jatuh sedang.
2. Bagi masyarakat, mampu memahami pentingnya latihan keseimbangan fisik untuk mengoptimalkan lansia dalam meningkatkan keseimbangan tubuh. Serta dapat mencegah terjadinya kejadian jatuh pada lansia yang belum mengalami gangguan keseimbangan sehingga jatuh dapat diminimalkan.
3. Bagi Institusi Pendidikan, dapat menjadikan bahan pertimbangan pembelajaran mengenai asuhan keperawatan gerontik untuk meningkatkan keseimbangan lansia sebagai kompetensi yang harus dimiliki dan dikuasai oleh mahasiswa.

4. Bagi Peneliti, dapat menambah pengetahuan dan dapat mengaplikasikan cara meningkatkan keseimbangan tubuh lansia dengan latihan keseimbangan fisik.