**BAB I**

**PENDAHULUAN**

* 1. **Latar Belakang**

Menurut WHO, di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia sekitar 80.000.000 (depkes,2013). Usia harapan hidup di Indonesia tahun 2015 adalah 69,07 tahun (worldbank, 2017).

Berdasarkan data proyeksi penduduk, diperkirakan tahun 2015, terdapat 21,68 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (8,49 persen) dari populasi penduduk, hal ini menunjukkan bahwa Indonesia termasuk negara yang akan memasuki era penduduk menua (*aging population*) karena jumlah penduduknya yang berusia 60 tahun ke atas (penduduk lansia) melebihi angka 7 persen (BPS Indonesia, 2015).

Berdasarkan hasil Susenas, menunjukkan bahwa prosentase lansia mencapai 11,80% dari keseluruhan penduduk Jawa Timur. Dengan prosentase penduduk lansia wanita mencapai 12,59% sedangkan prosentase lansia laki-laki adalah 10,98%. Jumlah lansia perempuan di Jawa Timur mencapai 2,49 juta jiwa, lebih banyak daripada lansia laki-laki yang mencapai 2,11 juta jiwa. Badan Pusat Statistik (BPS) Jawa Timur menyebutkan bahwa prosentase lansia berdasarkan kelompok usia yaitu lansia muda (60-69 tahun) sebesar 7,19%, lansia menengah atau madya (70-79 tahun) sebesar 3,46%, dan lansia tua (80 tahun keatas) sebesar 1,14% (BPS Jawa Timur, 2016).

Bertambahnya usia seseorang akan menyebabkan terjadinya proses menua dimana kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri dan mempertahankan struktur serta fungsi normalnya semakin menghilang secara perlahan-lahan (Darmojo, 2004 dalam Azizah, 2011).

Pada lansia terjadinya proses penuaan dapat menimbulkan berbagai masalah salah satunya terjadi penurunan fungsi dan kekuatan otot yang akan mengakibatkan penurunan kemampuan mempertahankan keseimbangan postural lansia. Lansia mengalami penurunan kekuatan pada kelenturan otot-otot tangan bagian depan dan otot-otot yang menopang tegaknya tubuh. Orang berusia lanjut cepat merasa lelah dan memerlukan waktu yang lebih lama untuk memulihkan diri dari keletihan dibanding orang yang lebih muda. Lansia cenderung menjadi canggung dan kaku. Hal ini menyebabkan sesuatu yang dibawa atau dipegangnya akan tertumpah atau terjatuh (Maryam, 2008). Faktor eksternal seperti lingkungan yang tidak aman, penggunaan alat bantu jalan serta penggunaan alas kaki dan pakaian yang kurang tepat, status nutrisi yang kurang mengakibatkan atrofi otot dan keseimbangan yang buruk (Singh,2000 dalam Herawati & Wahyuni, 2004). Kekuatan otot merupakan komponen utama dari keseimbangan tubuh (Guccione, 2000 dalam Kusnanto, 2007).

Keseimbangan postural lansia yang tidak terkontrol, dapat meningkatkan resiko jatuh pada lansia (Siburian, 2006 dalam Herawati & Wahyuni, 2014). Gangguan keseimbangan dan jatuh merupakan salah satu masalah pada lansia (Gunarto, 2005 dalam Kusnanto 2007) menyatakan bahwa 31%-48% lansia jatuh karena 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 keatas mengalami jatuh setiap tahunnya. Separuh dari angka tersebut mengalami jatuh berulang (Nugroho, 2008).

Menurut Darmojo (2009) dalam Annafisah dan Rosdiana (2012), melaporkan bahwa penurunan keseimbangan pada orang tua dapat diperbaiki dengan berbagai latihan keseimbangan. Komponen keseimbangan dalam latihan akan menurunkan insiden jatuh pada orang lanjut usia sebesar 17%.

Salah satu latihan keseimbangan yang bisa dilakukan pada lansia adalah senam lansia. Gerakan senam lansia terdiri dari pemanasan, gerakan inti yang didalamnya terdapat gerakan peregangan, persendian, pernafasan pokok dan pernafasan lanjutan, juga terdapat gerakan pendinginan. Aktivitas olahraga ini akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, melatih keseimbangan, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas di dalam tubuh. Senam lansia disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur (Depkes, 1995 dalam Setyoadi,dkk , 2013).

Selain itu, saat ini Kementerian Kesehatan RI secara khusus mengingatkan masyarakat untuk menjaga kesehatan melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) guna mewujudkan Indonesia sehat. Germas merupakan suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Menurut menteri Kesehatan RI, pada pembukaan rapat kerja kesehatan nasional (Rakerkesnas) 2016, Germas dimulai dengan 3 fokus kegiatan yaitu meningkatkan aktivitas fisik, konsumsi buah dan sayur dan deteksi dini penyakit tidak menular (PTM). Pada lansia, aktivitas fisik yang disarankan adalah berjalan, *jogging*, atau senam lansia yang dilakukan paling sedikit 30 menit setiap hari (Depkes, 2016).

Hasil penelitian Witarsa, dkk, (2016) dengan judul Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh pada Lansia di Lingkungan Dajan Bingin Sading dengan responden sebagian besar berumur 60-64 tahun yang berjumlah 10 orang didapatkan pengaruh senam lansia terhadap peningkatan stabilitas postural pada lansia dengan ditemukan adanya perubahan signifikan antara keseimbangan tubuh lansia sebelum dan sesudah diberikan latihan senam lansia.

Selain hasil penelitian diatas, didapatkan hasil penelitian juga oleh Setyoadi, dkk (2013) dengan judul Senam dapat Meningkatkan Keseimbangan Tubuh Lansia di Yayasan Gerontologi Kecamatan Wajak Kabupaten Malang yang dilakukan pada 20 lansia yang berada dalam kelompok senam dan 20 lansia yang tidak bergabung dengan kelompok senam terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat keseimbangan tubuh antara lansia yang melakukan latihan keseimbangan tubuh dan lansia yang tidak melakukan latihan ini.

Perry & Potter (2005) menyampaikan bahwa lansia harus dianjurkan untuk mempertahankan dan memperkuat kemampuan fungsi dan meningkatkan perasaan meningkatnya kesehatan. Penelitian oleh Lord, Caplan, dan Ward (1993) dalam Perry & 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.

Dari hasil studi pendahuluan di Panti Griya Kasih Siloam pada tanggal 20 Oktober 2017 mengenai pengukuran keseimbangan dengan menggunakan *Skala Tinetti Balance and Gait* pada 17 anggota lansia anggota Panti Griya Kasih Siloam, didapatkan 3 orang mengalami gangguan keseimbangan. Menurut pengasuh di Panti Griya Kasih Siloam Malang setiap pagi dilakukan peregangan otot sederhana selama 10 menit namun, untuk kegiatan senam belum pernah dilakukan.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran Keseimbangan Tubuh Lansia Sebelum dan Sesudah Dilakukan Latihan Senam Lansia di Panti Griya Kasih Siloam Malang”.

* 1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka dirumuskan sebagai berikut: Bagaimanakah Gambaran Keseimbangan Tubuh Lansia Sebelum dan Sesudah Dilakukan Latihan Senam Lansia di Panti Griya Kasih Siloam Malang?

* 1. **Tujuan Penelitian**

Mengetahui Gambaran Keseimbangan Tubuh Lansia Sebelum dan Sesudah Dilakukan Latihan Senam Lansia di Panti Griya Kasih Siloam Malang.

* 1. **Manfaat Penelitian**

Beberapa manfaat yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

* + 1. Secara Praktis
1. bagi lansia

Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan latihan bagi lansia khususnya lansia dengan resiko jatuh sedang dalam upaya penurunan resiko jatuh melalui senam lansia agar dapat dilakukan secara rutin dan teratur sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dan produktifitas dalam kehidupan sehari-hari.

1. bagi petugas kesehatan Panti Jompo

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan bagi para pengurus panti/pengasuh para lansia untuk dibuatkan program latihan senam lansia yang dilakukan setiap hari, sehingga mampu untuk meminimalkan resiko jatuh khusunya pada lansia dengan resiko jatuh sedang.

1. 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.

* + 1. Secara Teoritis
1. Bagi peneliti

Dapat menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengaplikasikan cara meningkatkan keseimbangan tubuh lansia dengan senam lansia.