

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua bukanlah suatu penyakit. Menua merupakan proses menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan tubuh untuk mempertahankan struktur dan fungsi normal (Darmojo, 2009).

Pada lansia terjadi proses penuaan yang dapat menimbulkan berbagai masalah salah satunya ialah penurunan fungsi dan kekuatan otot yang mengakibatkan penurunan kemampuan dalam mempertahankan keseimbangan tubuhnya. Orang berusia lanjut lebih cepat merasa lelah dan memerlukan waktu yang lebih lama untuk memulihkan diri dari kelelahan dibanding orang yang lebih muda. Lansia cenderung menjadi kaku dan canggung, hal ini menyebabkan sesuatu yang dibawa dan dipegangnya tertumpah dan terjatuh (Maryam dkk, 2008).

Menurut Singh (2000) dalam Herawati & Wahyuni (2004) banyak faktor yang mempengaruhi, seperti faktor eksternal yaitu 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.

Keseimbangan postural lansia yang tidak terkontrol, dapat meningkatkan resiko jatuh pada lansia. Jatuh merupakan salah satu masalah pada lansia 31%-48% lansia jatuh karena gangguan keseimbangan Gunarto (2005) dalam

Kusnanto (2007). Jatuh merupakan salah satu penyebab utama kematian dan faktor penyebab risiko pada 40% 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).

Berdasarkan data proyeksi penduduk di Indonesia, diperkirakan tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta) (Depkes, 2017). Menurut Badan Pusat Statistik provinsi Jawa Timur presentase penduduk lansia tahun 2017 (12,25%), tahun 2018 (12,64%), tahun 2019 (13,6%) sedangkan presentasi penduduk lansia di kota Malang tahun 2017 (9,97%), tahun 2018 (10,32%) dan tahun 2019 (10,68%). Jumlah lansia perempuan di Jawa Timur mencapai 2,49 juta jiwa, lebih banyak daripada lansia laki-laki yang mencapai 2,11 juta jiwa.

Penduduk lansia secara fisiologis telah mengalami proses menua yaitu proses menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri// mengganti posisi dan mempertahankan struktur sehingga tidak dapat bertahan terhadap jenis (termasuk infeksi) dan memperbaiki diri kerusakan yang di derita. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2017) menunjukkan prevalensi cedera pada penduduk lansia di Indonesia dengan umur 65-74 tahun adalah 6,9%, sedangkan prevalensi cedera pada penduduk lansia di dengan umur

75 tahun ke atas adalah 8,5% dengan penyebab cedera terbanyak adalah jatuh yaitu 78,2%.

Keseimbangan tubuh lansia dapat ditingkatkan dengan melakukan olahraga untuk melatih keseimbangan, meningkatkan kekuatan otot ekstremitas bawah dan stamina serta meningkatkan fleksibilitas sendi yang dapat mengurangi kemungkinan bagi orang tua untuk jatuh. Salah satu latihan keseimbangan yang bisa dilakukan pada lansia adalah Senam lansia. (Setyoadi dkk, 2013).

Senam Lansia terdiri dari berbagai gerakan, seperti gerakan 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).

Program GERMAS gerakan masyarakat hidup sehat, dibuat oleh Kementerian Kesehatan RI untuk meningkatkan masyarakat Indonesia terutama lansia dalam menjalani kehidupan. Germas dimulai dengan 3 fokus kegiatan yaitu meningkatkan aktivitas fisik, konsumsi buah, 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 (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 senam dan lansia yang tidak senam.

Selain penelitian diatas, di dapatkan hasil penelitian oleh 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.

Dari hasil studi pendahuluan di Puskesmas Gondanglegi pada tanggal 22 November 2018 terdapat 40 anggota lansia, 4 diantaranya mengalami gangguan keseimbangan, dan setiap Sabtu pagi dilakukan kegiatan senam di Puskesmas Gondanglegi, namun hanya dihadiri oleh 5 orang lansia dan sebagian adalah usia pertengahan. Peneliti tertarik memberikan perlakuan senam lansia di wilayah kerja Puskesmas Gondanglegi dikarenakan banyak lansia di wilayah tersebut yang belum pernah mendapat perlakuan tersebut selama ini. Peneliti juga ingin membantu lansia di wilayah tersebut untuk mencegah dan mengurangi prevalensi jatuh dan meningkatkan kemampuan aktivitas fisik lansia.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, penulis tertarik untuk mengetahui tentang bagaimana Keseimbangan Tubuh Lansia Sebelum dan Sesudah Mengikuti Senam Lansia.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan maka dirumuskan sebagai berikut:

Bagaimana Keseimbangan Tubuh Lansia Sebelum dan Sesudah Mengikuti Senam Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Gondanglegi ?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengetahui Keseimbangan Tubuh Lansia Sebelum dan Sesudah Mengikuti Senam Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Gondanglegi.

1.4 Manfaat Penelitian

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

1.4.1 Secara Praktis

1. Bagi Lansia

Menambah kemampuan lansia khususnya yang mengalami gangguan keseimbangan untuk meningkatkan fungsi tubuh melalui senam lansia agar dapat dilakukan sehari-hari dan meningkatkan kualitas hidupnya.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat menjadikan bahan sebagai pembelajaran dalam memberikan asuhan keperawatan pada lansia yang mengalami gangguan keseimbangan.

3. Bagi Tempat Penelitian

Menambah informasi dan menjadi bahan untuk dilakukannya program senam lansia secara rutin.

1.4.2 Secara Teoritis

1. Bagi Peneliti

Peneliti dalam hal ini mendapatkan pengetahuan dan pengalaman terhadap keseimbangan tubuh lansia setelah diberikan senam lansia sehingga dapat meningkatkan fungsi otot dan ekstremitas untuk meningkatkan produktivitas dan usia harapan hidup lansia.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat dijadikan sebagai bahan masukan atau data awal untuk melakukan penelitian sejenis dan lebih lanjut dalam bidang yang sama.