

-

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu indikator keberhasilan pembangunan kesehatan di Indonesia adalah meningkatnya usia harapan hidup (UHH) manusia Indonesia. Hampir setiap tahunnya negara Indonesia selalu menempati peringkat keempat dunia untuk kategori penduduk orang yang berusia lanjut terbanyak di dunia yaitu setelah Cina, India dan Amerika Serikat. Hal itu di dorong dengan keberhasilan pemerintah dalam pelaksanaan pembangunan nasional telah mewujudkan hasil yang positif di berbagai bidang, yaitu adanya kemajuan ekonomi, perbaikan lingkungan hidup terutama di bidang kesehatan sehingga dapat meningkatkan umur harapan hidup manusia. Akibatnya jumlah penduduk yang berusia lanjut meningkat dan peningkatannya cenderung lebih cepat. (Nugroho,2000)

Peningkatan usia harapan hidup merupakan gambaran umum pada suatu negara di dunia adalah berkat adanya perbaikan kesehatan masyarakat, perubahan perilaku, perubahan baru dalam perawatan dan teknologi, juga dalam kondisi sosio-ekonomi masing-masing. Namun demikian peningkatan usia juga meningkatkan kebutuhan akan pelayanan medis sosial dan ekonomi.

Lanjut usia adalah kelompok penduduk yang berusia 60 tahun ke atas. (Hardywinoto dan Setiabudhi,1999). Pada lanjut usia akan terjadi proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti atau mempertahankan fungsi normalnya secara perlahan-lahan, sehingga tidak dapat

bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang terjadi .(Costannindes ,1994)

Lanjut usia dapat terjadi secara fisiologis dan patologis. Bila seseorang mengalami penuaan secara fisiologis (fisiological aging), maka mereka tua dalam keadaan sehat (healthy aging). Penuaan dibagi menjadi 2, yaitu (1) penuaan sesuai dengan kronologi usia (penuaan secara primer) yang dipengaruhi faktor endogen, dimana perubahan dimulai dari sel, organ dan sistem pada tubuh, (2) penuaan skunder yang dipengaruhi faktor eksogen, yaitu lingkungan sosial budaya atau gaya hidup. (Pudjiastuti, 2003)

Adapun beberapa teori menjelaskan tentang lanjut usia adalah teori genetik, teori mutasi somatik, teori rusaknya sistem imun tubuh, teori metabolisme, dan teori radikal bebas.

Ada dua faktor yang mempengaruhi perubahan proses menjadi usia lanjut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Dimana faktor internal tersebut antara lain penurunan anatomik yang meliputi sistem saraf pusat dan otak, sistem kardiovaskuler, sistem pernafasan, sistem metabolisme, sistem ekskresi, sistem musculoskeletal(Martono,2009)

Faktor eksternal yang berpengaruh pada percepatan proses menua antara gaya hidup, faktor lingkungan dan pekerjaan. Budaya gaya hidup yang mempercepat proses usia lanjut adalah jarang beraktivitas fisik, perokok, kurang tidur dan nutrisi yang tidak teratur. Karena itu dalam tubuh akan menumpuk makin banyak distorsi metabolik dan struktural disebut penyakit degeneratif yang menyebabkan lansia akan mengakhiri hidup dengan episode terminal (Darmojo, 1999).

Pada lansia yang sering dialami adalah gangguan musculoskeletal yang dapat bersifat endemis. Dimana hal ini akan mempengaruhi keseimbangan. Pengertian dari keseimbangan tersebut adalah proses yang kompleks yang melibatkan penerimaan (reception) dan pengorganisasian input sensoris, perencanaan dan pelaksanaan gerakan untuk mencapai sasaran yang memerlukan postur tegak. (Allison, 1995)

Seseorang yang berdiri sifatnya tidak stabil dan cenderung jatuh bila tidak ada control keseimbangan yang aktif, karena titik berat tubuh pada landasan penyangga terlokalisir relative kecil (Nashner,1997). Keseimbangan berdiri didefinisikan sebagai suatu kemampuan untuk berdiri tidak jatuh tanpa dibantu, tanpa merubah landasan penyangga atau menggunakan ekstremitas atas. (Kottke,1990)

Keseimbangan statis apabila posisi yang dipertahankan untuk periode tertentu (misalnya berdiri tegak dalam keadaan diam), dan keseimbangan dinamis adalah memelihara keseimbangan bila bergerak contohnya berjalan. (Jones ,1996)

Batas stabil adalah batas dari suatu area dari ruangan dimana tubuh dapat mempertahankan posisinya tanpa merubah landasan penyangga. Orientasi postural (postural orientasi) adalah suatu kemampuan untuk mempertahankan suatu hubungan yang tepat antara berbagai macam segmen tubuh dan di antara tubuh dan lingkungan dalam suatu kegiatan. (Woollacott,1997)

Reseptor-reseptor utama untuk keseimbangan adalah reseptor somatosensoris, input visual, dan vestibular. Dan adapun motoris keseimbangan adalah refleks. Untuk memelihara keseimbangan dan melakukan aktivitas yang bertujuan saat berdiri dan berjalan,seseorang harus mampu untuk secara aktif

mengontrol gerakan pusat gravitasi relative pada landasan penyangga. Di antara landasan penyangga dan pusat gravitasi di bagian bawah abdomen, terdapat 3 sendi. Luasnya variasi pola gerakan dari sendi tersebut (sendi panggul, sendi lutut dan sendi pergelangan kaki) berguna untuk menggerakkan pusat gravitasi. Pola gerakan fungsional yang efektif dari sendi pergelangan kaki, sendi lutut dan sendi panggul mengarah pada beberapa pola relative yang secara umum dikenal dengan strategi gerakan postural. (Nashner, 1997)

Keseimbangan merupakan masalah yang sangat penting dalam rehabilitasi lanjut usia, sama halnya dengan fungsi kehidupan lainnya seperti bidang kognitif, emosional, fisik, social dan lingkungan. Bila keseimbangan dicapai, maka seseorang akan mampu untuk melakukan fungsi pada tingkat yang optimal sepanjang waktu. Oleh karena itu memulihkan keseimbangan termasuk hal yang prinsip bagi seseorang, keluarga maupun tim rehabilitasi. (Curts,1992)

Perubahan-perubahan yang berhubungan dengan usia yang berperan terhadap gangguan keseimbangan pada lanjut usia adalah penurunan propiosepsis dikaki, peningkatan goyangan postural, penurunan sensasi getaran pada bagian distal ekstremitas bawah, penurunan ketajaman penglihatan, penurunan kecepatan bereaksi, penurunan kekuatan,dan penurunan lingkup gerak sendi. (Goldstein ,1991)

Kondisi ini tidak dapat dipungkiri, kaum usia lanjut sering mengalami hal tersebut. Gangguan musculoskeletal pada lansia bermacam-macam jenisnya, antara lain berkurangnya keseimbangan berdiri yang dapat disebabkan oleh beberapa perubahan-perubahan yang sering terjadi di otot, tulang, sendi , jaringan ikat dan persyarafan dikutip dari Rujito.(<http://www.rujito-fisioterapi.com>)

Program pemerintah DepKes (2004) dalam peningkatan kesehatan yaitu dengan adanya latihan atau exercise sangat penting untuk menghindari perubahan tiba-tiba yang terjadi pada lansia ataupun resiko jatuh. Adapun faktor –faktor penyebab jatuh salah satunya adalah penurunan keseimbangan ekstremitas bawah. Oleh karena itu latihan yang meliputi komponen keseimbangan akan menurunkan insiden jatuh pada lansia adalah latihan fisik. Latihan fisik diharapkan mengurangi resiko jatuh dengan meningkatkan kekuatan tungkai dan tangan, memperbaiki keseimbangan, koordinasi, dan meningkatkan reaksi terhadap bahaya lingkungan. Latihan fisik yang dianjurkan yang melatih kekuatan tungkai, tidak terlalu berat dan semampunya, salah satunya adalah senam lansia. Dimana pengertian senam lansia tersebut adalah olah ringan dan mudah dilakukan, tidak memberatkan yang diterapkan pada lansia. Aktivitas senam ini akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran 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. (Nugroho,1999)

Jenis senam lansia yang bisa diterapkan meliputi : senam kebugaran, senam otak, senam osteo porosis, senam hipertensi, senam diabetes mellitus, olahraga rekreatif atau jalan santai.

Manfaat senam lansia adalah memperlancar proses degenerasi karena perubahan usia, mempermudah kesehatan jasmani dalam kehidupan (adaptasi), fungsi melindungi yaitu memperbaiki tenaga cadangan dalam fungsinya terhadap

bertambahnya tuntunan, sebagai rehabilitas, serta dapat meningkatkan daya tahan tubuh.

Lansia yang tidak dapat mengendalikan keseimbangan ketika mereka berdiri akan menurunkan kemampuan fungsionalnya. Ini menyebabkan suatu lingkaran inaktivitas yang akan menimbulkan keadaan lebih inaktivitas lagi. Adanya gangguan keseimbangan memungkinkan akan terjadinya jatuh, yang dapat merugikan secara psikologis maupun fisik. Jatuh oleh gangguan keseimbangan paling banyak terjadi bila orang bergerak dari pada berdiri tenang. Kejadian jatuh pada lansia selalu merupakan keadaan yang tidak normal, akan tetapi hal tersebut dapat kita cegah semaksimal mungkin agar hal tersebut tidak terjadi. Tujuan hidup manusia itu ialah menjadi tua tapi tetap sehat dan produktif (healthy aging). Untuk mencapai menua yang sehat tersebut diupayakan peningkatan mutu, guna mempertahankan menua yang sehat dan produktif.

Kondisi yang sangat mendasar bagi kesejahteraan pada lanjut usia adalah mampu berfungsi semandiri mungkin, yang berarti dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan normal. Gaya hidup aktif dapat memperbaiki kinerja dengan demikian akan mempertahankan kapasitas fungsional lebih lama. Karena keseimbangan orang lansia patut mendapat perhatian khusus mengingat kepentingannya pada mobilitas dan keamanan, sehingga dapat dicapai apa yang merupakan tujuan akhir dari lansia adalah aktivitas fungsional mampu mandiri, dan memelihara kualitas hidupnya seoptimal mungkin dengan mencegah atau mengobati secara efektif penyakit yang dihubungkan dengan lansia. (Litvak, 1990)

B. Identifikasi Masalah

Mengatasi gangguan keseimbangan berdiri pada lansia di Panti Jompo Siti Anna dengan memberikan latihan senam lansia.

C. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh senam lansia dalam meningkatkan keseimbangan berdiri yang dilakukan kepada para lansia di Panti jompo Siti Anna pangkalpinang?

D. Tujuan Penelitian

1. Umum

Agar para lansia di Panti Jompo dapat meningkatkan mutu, guna mempertahankan menua yang sehat dan produktif setelah melakukan senam lansia.

2. Khusus

Untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap peningkatan keseimbangan berdiri.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Panti Jompo

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan bagi para pengurus panti atau pengasuh para lansia akan pengaruh senam lansia dalam meningkatkan keseimbangan berdiri sehingga resiko jatuh bisa dihindarkan.

2. Bagi Prodi Fisioterapi

Untuk mendapatkan metode latihan senam lansia yang tepat dan bermanfaat ,serta dapat dikembangkan untuk tindakan preventif,untuk mencegah kemungkinan terjadinya cedera pada para lansia.

3. Bagi Peneliti

Untuk menambah khasanah pengetahuan terhadap pemahaman tentang latihan senam lansia yang efektif untuk meningkatkan keseimbangan berdiri.