

BAB 1

PENDAHULUAN

A . Latar Belakang

Lanjut usia terus meningkat dari tahun ke tahun di Indonesia. Lanjut usia adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap penyakit dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Constantinides, 1994). Sebagai tujuan pembangunan kesehatan di Indonesia yang diarahkan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang optimal dengan cara menciptakan masyarakat yang berperilaku sehat serta berkemampuan untuk menjangkau pelayanan kesehatan yang diselenggarakan secara adil dan merata di seluruh wilayah Indonesia (Depkes RI, 2010)

Peningkatan usia harapan hidup merupakan gambaran umum pada suatu Negara didunia yaitu berkat adanya perbaikan kesehatan masyarakat, perubahan perilaku, perubahan baru dalam perawatan dan teknologi, juga dalam kondisi sosial, ekonomi dan terutama kesehatan. Karena dengan semakin bertambahnya usia, fungsi organ tubuh akan semakin menurun baik karena factor alamia mapupun karena penyakit.dengan demikian, peningkatan jumlah penduduk lanjut usia menjadi salah satu indikator keberhasilan pembangunan sekaligus sebagai tantangan dalam pembangunan. bila permasalahan tersebut tidak diantisipasi dari sekarang, maka tidak tertutup kemungkinan bahwa proses pembangunan akan mengalami hambatan. Namun demikian peningkatan usia juga meningkatkan kebutuhan akan pelayanan medis sosial dan ekonomi.

Manusia seiring berjalannya waktu akan terjadi penuaan, Penuaan adalah suatu proses alami yang tidak dapat di hindari, berjalan secara terus-menerus, dan berkesinambungan. Manusia mengalami perubahan sesuai dengan bertambahnya usia seseorang. Semakin bertambahnya usia, maka semakin berkurang fungsi-fungsi organ tubuhnya. Permasalahan yang terjadi pada lansia yaitu keseimbangan.

Kesehatan tidak terlepas dari yang namanya tenaga kesehatan. Tenaga kesehatan adalah setiap orang yang mengabdikan diri dalam bidang kesehatan serta memiliki pengetahuan dan keterampilan melalui pendidikan dibidang kesehatan untuk jenis tertentu dan memerlukan kewenangan untuk melakukan upaya kesehatan. Beberapa tenaga medis ikut terlibat dalam penanganan terutama fisioterapi yang memfokuskan terhadap pemulihan gerak dan fungsi. menurut WCPT (*World Confederation For Physical Therapy*), fisioterapi merupakan salah satu profesi kesehatan yang menyediakan perawatan (*treatment*) untuk mengembangkan, memelihara, dan memaksimalkan gerak dan fungsi gerak dalam kehidupan seseorang, terutama saat terjadi gangguan gerak dan fungsi gerak akibat penuaan, cedera atau trauma fisik, penyakit dan faktor lingkungan lainnya.

Ada dua faktor yang mempengaruhi perubahan proses menjadi usia lanjut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Dimana faktor internal tersebut antara lain penurunan anatomi yang meliputi sistem saraf pusat dan otak, sistem kardiovaskuler, sistem pernafasan, sistem metabolisme, sistem ekskresi, sistem musculoskeletal (martono, 2009). Perubahan terjadi pada lanjut usia tersebut dapat terjadi secara fisiologis dan patologis. Bila seseorang mengalami penuaan secara fisiologis, maka mereka tua dalam keadaan sehat. Penuaan terbagi menjadi dua yaitu, penuaan sesuai dengan kronologi usia yang dipengaruhi oleh faktor endogen, dimana perubahan dimulai dari sel, organ dan sistem pada tubuh sedangkan penuaan skunder dipengaruhi faktor ekstrogen seperti lingkungan sosial budaya atau gaya hidup.

Sejak tahun 1970, proporsi penduduk lansia dikorea berusia 65 tahun dan lebih, telah meningkat, naik dari 3,1% dan 12,2% untuk catatan dari populasi pada tahun 2013 diantisipasi bawah proporsi ini akan mencapai 24,3% pada tahun 2030, dan akan meningkat menjadi 37,4% dari populasi pada tahun 2050. Diharapkan bahwa proporsi besar populasi lansia diatas 85 tahun akan meningkat menjadi 2,5% pada tahun 2030 dan 7,7% pada tahun 2050, dari 0,9% di 2013 (cheol lee, 2015). Seiring dengan bertambahnya usia, seseorang akan mengalami banyak penurunan kemampuan, salah satunya adalah penurunan keseimbangan postural. Keseimbangan postural merupakan kemampuan untuk mempertahankan

tubuh dalam posisi tegak lurus dengan menyelaraskan *center of gravity* dan *base of support* dengan gerak tubuh yang sesuai dan untuk melakukannya menggunakan aktifitas otot yang minimal tanpa kontraksi otot yang berlebihan. Atau dengan kata lain kemampuan tubuh untuk mempertahankan keseimbangan pada setiap posisi (Irfan,2010).

Keseimbangan membutuhkan interaksi yang kompleks dari sistem sensoris dan *musculoskeletal*. Keseimbangan yang diperlukan seseorang untuk mempertahankan posisi tertentu adalah keseimbangan statis, sedangkan kemampuan tubuh menjaga keseimbangan saat melakukan gerakan atau aktivitas fungsional merupakan keseimbangan dinamis (Irfan,2010). Saat ini, sudah banyak metode atau jenis latihan yang bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan. Dua diantaranya adalah senam lansia dan senam yoga. Senam lansia merupakan serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia yang dilakukan dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga. Senam lansia adalah olahraga ringan dan mudah dilakukan, tidak memberatkan yang diterapkan pada lansia. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh (Siswanu,2010).

Fleksibilitas adalah fungsi penting yang terkait dengan kehidupan sehari-hari penduduk lanjut usia terkait menjadi faktor kesehatan dan kebugaran aktif. meskipun perempuan cenderung lebih gemuk dan kurang memiliki kekuatan otot, daya tahan otot, dan ketahanan kardiovaskular dibandingkan laki-laki, perempuan umumnya lebih fleksibel. karena aktivitas sehari-hari berbeda dengan kemampuan terkait dengan kesehatan, program latihan peningkatan kebugaran juga diperlukan. Kehilangan keseimbangan karena penurunan *propioception* tungkai bawah, perlambatan penyampaian informasi antara sistem saraf pusat dan perifer karena *Myopathy*, dan kelemahan kekuatan otot menyebabkan cedera karena jatuh (Phd,2015).

Metode lain adalah dengan senam yoga. Senam yoga adalah ilmu filosofi praktis dan bukan sebuah agama. Dari sisi filosofi sebenarnya yoga bisa dikatakan dengan semua kepercayaan terhadap tuhan karena kata yoga berasal

dari bahasa sansekerta “*yug*” yang artinya menggabungkan atau mengharmonikan salah satu manfaat yoga adalah untuk keseimbangan. Yoga bekisar dari yang sederhana untuk postur tubuh yang kompleks, sepanjang kontrol bernafas. asana ini meregangkan kelompok otot besar dan menggunakan isometrik kontraksi dan relaksasi dari berbagai kelompok otot untuk menanggung statik *posture*. Praktiknya telah dikaitkan dengan peningkatan kekuatan otot, daya tahan, fleksibilitas, jangkawan gerak dan daya tahan kardiopulmonary. Terutama bekerja pada peningkatan kesadaran tubuh dan *propioception* yang akan menyebabkan peningkatan keseimbangan pada orang dewasa yang lebih tua (Dheli,2016).

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan, senam lansia dan senam yoga sama-sama baik untuk meningkatkan keseimbangan pada lansia. Namun belum ada yang membandingkan atara keduanya, maka dari itu, penulis tertarik untuk meneliti **perbandingan efektifitas senam lansia dan senam yoga untuk meningkatkan keseimbangan pada lansia usia 55-65 tahun.**

B. Identifikasi masalah

Setiap manusia akan mengalami perubahan fisik dan kognitif serta penurunan keseimbangan yang menjadi problem utama pada setiap lansia. Lansia tidak dapat mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga rentan terjadi jatuh. Keseimbangan merupakan kemampn tubuh untuk mempertahankan kesetimbangan pada setiap posisi. Penurunan pada keseimbangan postural adalah ketidakmampuan tubuh untuk menjaga keseimbangan pada saat berdiri diam maupun dalam posisi bergerak.komponen yang mengatur keseimbangan lansia, meliputi sistem *visual* (tidak bisa membedakan jarak), *vestibular* (menuruya pendengaran), sistem musculoskeletal pada exstremitas bawah (otot, sendi, tulang)

Penurunan kekuatan otot berpengaruh pada penurunan atau perubahan morfologis pada otot yang dapat menyebabkan perubahan fungsional otot, yaitu terjadi penurunan kekuatan dan kontraksi otot, elastisitas dan fleksibilitas otot serta kecepatan dan waktu reaksi. Dengan penurunan elastisitas serta mobilitas, kemampuan gerak dan terbatas serta fungsi sehingg kemampuan keseimbangan menurun. Untuk menangani gangguan keseimbangan pada lansia sudah banyak metode yang dilakkan yang bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan,

diantaranya adalah senam yoga dan senam lansia. dalam kesempatan ini penulis akan mencoba meneliti untuk mengetahui perbedaan peningkatan dalam meningkatkan keseimbangan.

C. Perumusan masalah

Berdasarkan penjelasan diatas, maka penulis merumuskan masalah yang akan diteliti yaitu :

1. Apakah senam lansia dapat meningkatkan keseimbangan lansia ?
2. Apakah senam yoga dapat meningkatkan keseimbangan lansia ?
3. Apakah terdapat perbedaan peningkatan keseimbangan pada lansia antara senam lansia dan senam yoga ?

D. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui perbedaan peningkatan keseimbangan lansia dengan diberikan senam lansia dan senam yoga.

2. Tujuan khusus

- a. untuk mengetahui peningkatan keseimbangan lansia dengan senam lansia
- b. untuk mengetahui peningkatan keseimbangan lansia dengan senam yoga

E. Manfaat penelitian

1. Bagi institusi pendidikan fisioterapi

- a. Memberikan bukti empiris dan teori tentang keseimbangan dan penanganan yang berpengaruh terhadap peningkatan fungsi keseimbangan sehingga dapat diterapkan dalam praktek klinis.
- b. Dapat digunakan sebagai bahan acuan atau referensi bagi penelitian selanjutnya, yang akan membahas hal yang sama.
- c. Dapat menambah khaasanah ilmu kesehatan dalam dunia pendidikan pada umumnya dan fisioterapi pada khususnya.

- d. Sebagai sarana edukasi dan informasi serta agar menyadari pentingnya keseimbangan dalam melakukan segala hal atau aktivitas dan diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan bagi masyarakat.
2. Bagi instansi pelayanan fisioterapi
 - a. menjadi dasar penelitian dan pengembangan ilmu fisioterapi dimasa yang akan datang
 - b. memberikan bukti empiris dan teori tentang senam lansia dan senam yoga dalam meningkatkan keseimbangan lansia.
 3. Bagi peneliti
 - a. untuk mengetahui dan memahami tentang proses senam lansia dan senam yoga dalam meningkatkan keseimbangan lansia.
 - b. membuktikan apakah ada perbedaan senam lansia dan senam yoga terhadap keseimbangan lansia.