

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lansia bukan suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan. Dengan begitu penurunan kemampuan berbagai organ, fungsi dan sistem tubuh itu bersifat alamiah/fisiologis. Penurunan tersebut disebabkan berkurangnya jumlah dan kemampuan sel tubuh. Pada umumnya tanda proses tubuh menua nampak sejak usia 45 tahun akan menimbulkan masalah pada usia sekitar 60 tahun.

Usia lanjut adalah periode penutup dalam rentang hidup seseorang. Masa ini mulai dari 60 tahun sampai meninggal, yang ditandai dengan adanya perubahan bersifat fisik dan psikologi yang semakin menurun. Dimana proses menua lansia adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologi maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik daya tahan atau (endurance) tubuh lansia adalah pola hidup yang dijalani sejak usia balita.. pola hidup yang kurang sehat berdampak pada penurunan daya tahan tubuh, masalah umum yang dialami adalah rentan terhadap berbagai penyakit.

Badan kesehatan dunia atau (WHO) menetapkan 65 tahun sebagai usia menunjukkan proses penuaan yang berlangsung secara nyata dan seseorang telah disebut lanjut usia. Lansia banyak menghadapi berbagai masalah kesehatan yang perlu penanganan segera dan terintegrasi. Organisasi kesehatan dunia menggolongkan lanjut usia menjadi 4 yaitu : usia pertengahan (middle Age) 45-59 tahun, lanjut usia (elderly) 60-74 tahun, lanjut usia tua (old) 75-90 tahun dan usia sangat tua (veryold) di atas 90 tahun .

Penurunan keseimbangan merupakan faktor resiko untuk instabilitas dan jatuh, akibat yang sering terjadi dari jatuh pada lansia adalah kerusakan sebagai tertentu dari tubuh yang mengakibatkan rasa sakit pada *fracturcollum femoris*, *fracture pelvic*, cidera kepala ataupun mortalitas. Pengalaman pada jatuh memberikan rasa takut yang menyebabkan keterbatasan aktivitas fisik (Nitz, 2004).

Keseimbangan adalah merupakan kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh ketika ditempatkan pada berbagai posisi (Menurut M. Irfan (2009).

Keseimbangan membutuhkan interaksi yang kompleks dari sistem sensoris (vestibular, visual dan somatosesorik termaksud proprioceptor) dan musculoskeletal. Keseimbangan ini yang di perlukan seseorang untuk mempertahankan posisi tertentu adalah keseimbangan statis, sedangkan kemampuan tubuh menjaga keseimbangan saat melakukan gerakan atau aktifitas fungsional fungsional merupakan keseimbangan dinamis.

Dalam meningkatkan keseimbangan banyak macam-macam latihan pada keseimbangan seperti : jalan tandem, senam pilates, *body balance exercise*, senam vitalisasi otak bermacam keseimbangan lainnya namun pemberian latihan jalan tandem dan latihan pilates *exercise* tidak pernah di lakukan, hal ini membuat penulis tertarik untuk memberikan *exercise* jalan tandem dan pilates *exercise* untuk meningkatkan keseimbangan pada lansia.

Alasan mengapa penulis mengambil hal tersebut karena keseimbangan merupakan salah satu bagian yang paling penting dalam beraktifitas dan dimana setiap orang memerlukan keseimbangan dan mempertahankan posisi tubuh dalam bergerak atau beraktifitas.tidak hanya untuk orang sehat bahkan orang sakit sekali pun hal utama yang diperhatikan yaitu melatih fungsi keseimbangan tidak hanya dalam keadaan static, dalam keadaan dynamic pun hal dasar yang dimiliki pada saat kita melakukan beraktifitas yaitu keseimbangan yang baik dari tubuh.

Jika ada penurunan keseimbangan maka menyebabkan menurunnya control postur, menurunnya alignment tubuh, control kestabilan gerakan control reflek serta mengarahkan gerakan, oleh karena itu penulis ini mengambil latihan jalan tandem dan pilates exercise yang mana berkaitan dengan keseimbangan. Untuk mencapai keseimbangan yang baik butuh interaksi dan integrasi yang cukup pada neuromuscular yang dimodifikasi dan di atur dalam otak sebagai respon terhadap perubahan kondisi internal dan eksternal.

B. Identifikasi Masalah

Usia lanjut sangat rentan akan resiko penyakit degenerative salah satu cara mencegah dengan cara memberikan latihan jalan tandem dan senam pilates untuk meningkatkan keseimbangan pada usia lanjut (Lansia). Komponen yang mengatur keseimbangan lansia, meliputi sistem visual (tidak bisa membedakan jarak), vestibular (menurunnya pendengaran) sistem muskuloskleral pada extremitas bawah (otot, sendi, tulang) dan berkurangnya dengan penurunan elastitas serta mobilitas kemampuan gerak dan terbatas serta fungsi sehingga kemampuan keseimbangan tubuh menurun. Oleh karena itu di perlukan latihan yang terarah, terukur dan terpadu untuk meningkatkan keseimbangan tersebut dengan stimulasi, perbedaan pemberian jalan tandem dan senam exercise untuk meningkatkan keseimbangan lansia.

Otot semakin atif, melatih konsentrasi, koordinasi dan meningkatkan daya tahan, pola nafas semakin lebih baik dan keseimbangan semakin maksimal.

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh ketika ditempatkan di berbagai posisi (menurut Dhaenkpedro.wordpress) keseimbangan membutuhkan interaksi yang kompleks dari system musculoskeletal

dan system pernapasan . keseimbangan dapat di bagikan menjadi dua kelompok yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis.

Keseimbangan statis merupakan kemampuan tubuh untuk menjaga keseimbangan pada posisi tetap (semakin berdiri dengan satu kaki di atas papan keseimbangan) sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan ketika bergerak hal inilah yang mendorong penulis untuk meneliti secara saksama dan membuktikan perbedaan pemberian latihan jalan tandem dan pilates exercise untuk meningkatkan keseimbangan pada usia lanjut (lansia).

C. Perumusan Masalah

Dari identifikasi masalah diatas penulis merumuskan masalah pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Apakah pemberian latihan jalan tandem dapat meningkatkan keseimbangan lansia ?
2. Apakah pemberian pilates exercise dapat meningkatkan keseimbangan pada lansia ?
3. Adanya perbedaan pemberian latihan jalan tandem dengan pilates exercise dalam meningkatkan keseimbangan pada lansia?

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan pemberian latihan jalan tandem dan pilates exercise dapat meningkatkan keseimbangan pada lansia.

2. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui manfaat perbedaan latihan jalan tandem dan pilates exercise untuk meningkatkan keseimbangan pada lansia.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi pelayanan.

- a. Memberikan bukti empiris dan teori tentang keseimbangan dan penanganan yang berpengaruh terhadap peningkatan fungsi keseimbangan sehingga dapat diterapkan dalam praktek klinis.
- b. Pelayanan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lanjut usia dalam menyesuaikan diri terhadap proses perubahan dirinya baik psikologi, maupun social.
- c. Agar fisioterapi dapat memberikan pelayanan fisioterapi yang tepat berdasarkan ilmu pengetahuan fisioterapi.

2. Bagi Institusi pendidikan

- a. Sebagai masukan untuk meningkatkan informasi untuk program fisioterapi pelayanan dan perbandingan serta bahan acuan penelitian yang selanjutnya.
- b. Sebagai bahan informasi dan menambah wawasan bagi profesi kesehatan lain dalam meningkatkan pengetahuan khususnya yang berkaitan erat dengan keseimbangan pada lansia secara efektif dan efisien.
- c. Dapat menambah ilmu pengetahuan bagi ilmu kesehatan khususnya pada ilmu yang mengenai lansia.

3. Bagi Peneliti

- a. Untuk mengetahui dan memahami tentang proses latihan jalan tandem dan pilates exercise dalam meningkatkan keseimbangan pada lansia.
- b. Untuk membuktikan penambahan pengaruhnya latihan jalan tandem dan latihan senam pilates dalam meningkatkan keseimbangan lansia.
- c. Untuk menambah wawasan bagi fisioterapi tentang jalan tandem dan pilates exercise untuk meningkatkan keseimbangan lansia.