

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Pertumbuhan populasi lanjut usia (lansia) terjadi sangat amat mencolok, cepat dan dengan perubahan-perubahan yang sangat bermakna diseluruh belahan bumi termasuk juga Indonesia. Lebih dari separuh itu berada dinegara-negara yang sedang berkembang, terutama India dan China. Dalam hal ini tidak hanya proporsi lansia yang meningkat, tetapi para lansia itu menjadi tambah tua. Oleh karena itu tidak mengherankan jika populasi > 80 tahun (*oldest - old*) meningkat paling besar (Davies, 1989).

Peningkatan usia harapan hidup, yang merupakan gambaran umum pada seluruh negara didunia adalah berkat perbaikan kesehatan masyarakat, perubahan perilaku, perubahan baru dalam perawatan dan teknologi, juga dalam kondisi sosio-ekonomi masing-masing. Namun demikian peningkatan usia juga meningkatkan kerentanan terhadap penyakit-penyakit kronis dan disabilitas yang akan meningkatkan kebutuhan akan pelayanan medik, sosial dan ekonomi. Mayoritas yang mengalami gangguan disabilitas pada lansia adalah wanita, oleh karena wanita hidup lebih lama (Davies,1989).

Pada penuaan terjadi lebih banyak penurunan keseimbangan dan penyimpangan *gait* dibanding usia muda, baik oleh karena usia itu sendiri maupun oleh karena proses patologis, yang secara khas mulai ditemukan pada usia 60 dan 70 tahun, dimana pola jalan melambat. Kebanyakan perubahan yang terjadi dalam pola jalan adalah akibat mencoba memperbaiki keseimbangan. *Impairment*

keseimbangan menurunkan kemampuan fungsi dan mengakibatkan keterbatasan, sering membatasi tingkat aktivitas, menghasilkan kompensasi motorik yang abnormal, dan mungkin memerlukan alat bantu atau bantuan dari orang lain (Davies,1989).

Perubahan gait pada penuaan dihubungkan dengan perubahan postural dan keseimbangan. Keseimbangan merupakan komponen penentu dari mobilitas. Keseimbangan yang baik tergantung pada interaksi berbagai sistem. Pola *gait* yang patologis lanjut usia dapat disebabkan oleh kelainan neurologis maupun muskuloskeletal (Litvak, 1990).

Para lansia yang tidak dapat mengendalikan keseimbangannya ketika mereka berjalan akan berjalan lebih lambat dan akan menurunkan kemampuan fungsionalnya. Ini menyebabkan suatu lingkaran setan inaktivitas yang akan menimbulkan keadaan lebih inaktivitas lagi. Selain daripada itu *inpairment* keseimbangan dapat merupakan antara bagi para lanjut usia oleh karena adanya *inpairment* keseimbangan memungkinkan terjadinya jatuh, yang dapat merugikan secara psikologis maupun fisik. Jatuh oleh gangguan keseimbangan paling banyak terjadi bila orang bergerak dari pada berdiri tenang, yang menurut *Overstall* dan kawan-kawan, bahwa peningkatan ayunan (*sway*) tubuh berhubungan langsung dengan peningkatan kecenderungan jatuh. Kejadian jatuh para lansia selalu merupakan keadaan yang tidak normal, akibat sejumlah mekanisme (Davies,1989).

Tujuan hidup manusia itu ialah menjadi tua tetapi tetap sehat (*healthy aging*). Untuk mencapai menua yang sehat tersebut diperlukan upaya peningkatan mutu, guna mempertahankan menua yang sehat, oleh karena itu proses patologik akan mempercepat proses penuaan.

Kondisi yang sangat mendasar bagi kesejahteraan pada usia senja adalah mampu berfungsi semandiri mungkin, yang berarti dapat melakukan aktivitas sehari-hari yang 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 goal akhir rehabilitasi lansia, yakni membantu aktivitas fungsional mereka semandiri mungkin, dan memelihara kualitas hidupnya seoptimal mungkin dengan mencegah atau mengobati secara efektif penyakit yang dihubungkan dengan penuaan (Litvak, 1990).

Rehabilitasi jalan pada lansia merupakan intervensi yang sering dikerjakan, dan dapat memperbaiki kualitas hidup, meminimalkan disabilitas dan memelihara kemandirian (Means, 1994).

B. Identifikasi Masalah

Menurut penelitian di Inggris, gangguan keseimbangan dan mobilitas merupakan penyebab tunggal dari disabilitas menahun pada orang-orang yang berusia 60 tahun atau lebih, persentase kasus yang mungkin dapat menyebabkan gangguan keseimbangan dan mobilitas yang lazim diantara para lansia yang tidak dapat dipulihkan dengan intervensi medik relatif tinggi. Pemecahan klinik dengan

cara-cara medik tradisional ternyata mengecewakan mengingat bahwa penurunan keseimbangan dan mobilitas pada para lansia sering tidak berhubungan dengan penyakit tertentu saja (Davies, 1994).

Bohannon dan Leary (1995), dalam kesimpulan penelitiannya, menyatakan bahwa perubahan keseimbangan memiliki korelasi bermakna dengan perubahan fungsi (transfer berjalan dan naik tangga) dan korelasi ini lebih tinggi dari yang dilaporkan oleh Weiner (1994), dan kawan-kawan yang meneliti perubahan keseimbangan (keseimbangan berdiri dalam melakukan jangkauan fungsional). Dengan perubahan lama berjalan, keterampilan motorik atau FIM (Functional Independence Measure), sementara Potter, Evan dan Duncan, (1995), menyimpulkan penelitiannya antara lain bahwa, kecepatan gait dapat mencerminkan fungsi aktivitas kehidupan sehari-hari para pasien geriatri, dengan demikian kecepatan gait diterima sebagai ukuran yang objektif dari kemampuan fungsional pada para lansia. Kecepatan berjalan memiliki korelasi yang sangat kuat dengan berbagai keseimbangan lainnya.

Pada prinsipnya mencegah terjadinya jatuh pada usia lanjut sangat penting dan lebih utama dari pada mengobati akibatnya. Pencegahan dilakukan berdasar atas faktor resiko apa yang dapat menyebabkan jatuh seperti faktor neuromuskuler, muskuloskeletal, penyakit yang sedang diderita, pengobatan yang sedang dijalani, gangguan keseimbangan dan gaya berjalan, gangguan visual, ataupun faktor lingkungan (Bohannon dan Leary, 1995).

Oleh karena itu, dengan melihat permasalahan yang ada maka penulis tertarik untuk meneliti hubungan antara kecepatan berjalan dengan keseimbangan berdiri satu tungkai pada lanjut usia.

C. Pembatasan Masalah

Karena keterbatasan alat ukur, biaya dan waktu, maka yang akan diteliti didalam penelitian ini adalah hubungan kecepatan berjalan dengan keseimbangan berdiri pada lanjut usia di Panti Wredha Surakarta, maka kecepatan berjalan dan keseimbangan berdiri satu tungkai tungkai dapat diukur dengan menggunakan *stopwatch*.

D. Perumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara kecepatan berjalan dengan keseimbangan berdiri satu tungkai pada lanjut usia di Panti Wredha Surakarta?

E. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan antara kecepatan berjalan dengan keseimbangan berdiri pada para lanjut usia di panti.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi peneliti

Untuk meningkatkan pengetahuan dalam memberikan solusi pemecahan masalah mengenai keseimbangan berdiri satu tungkai pada lanjut usia. Dan dengan mengetahui gangguan keseimbangan sejak dini

maka dapat dilakukan penatalaksanaan penanggulangan yang lebih awal, sehingga keadaan yang lebih buruk dapat dihindari.

2. Bagi IPTEK

Memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya bagi lanjut usia dengan adanya data-data yang menunjukkan hubungan jalan cepat terhadap keseimbangan berdiri satu tungkai pada lanjut usia.

3. Bagi Fisioterapi

Menambah khasanah pengetahuan tentang hubungan jalan cepat terhadap keseimbangan berdiri satu tungkai pada para lansia. Maka keseimbangan berdiri satu tungkai dapat digunakan sebagai alat untuk memperkirakan kemungkinan terganggunya keseimbangan berjalan para lanjut usia.