BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penuaan adalah proses alamiah yang akan dialami oleh semua manusia yang ditandai dengan penurunan kapasitas dan fungsi jaringan tubuh. Penurunan ini terjadi karena proses degenerasi yang terjadi lebih besar dari pada proses regenerasi. Dampak yang dihasilkan oleh proses ini akan mengenai seluruh jaringan tubuh sehingga lansia sangat rentan menderita suatu penyakit. Proses menjadi tua menimbulkan perubahan perubahan struktur dan fungsi, baik fisik maupun mental yang akan mempengaruhi kemampuan seseorang untuk tetap berfungsi, usia lanjut dengan proses menua berpengaruh terhadap penampilan penyakit, penyembuhan dan selalu memerlukan rehabilitasi. Perubahan terjadi pada semua sistem dalam tubuh salah satunya sistem muskuloskeletal, sistem muskuloskeletal merupakan kerja sama dari otot, sendi dan jaringan lunak lain. Dalam sistem ini diperlukan lingkup gerak sendi, kekuatan dan ketahanan dari kelompok otot kaki, pergelangan kaki, lutut, pinggul, punggung, leher dan mata (Suhartono, 2005).

Jumlah penduduk yang berusia lanjut di perkirakan ada 500 juta dengan usia rata-rata 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar (Nugroho, 2001). Bahkan dimasa datang, jumlah lansia di Indonesia semakin bertambah. Tahun 1990 jumlah lansia 6,3 persen (11,3 juta orang), pada tahun 2015 jumlah lansia diperkirakan mencapai 18,8 juta orang. Tahun 2020 jumlah lansia di Indonesia diperkirakan akan mencapai

urutan ke 6 terbanyak di dunia dan melebihi jumlah lansia di Brazil, Meksiko, dan negara-negara Eropa (Pudjiastuti, 2003). Negara-negara maju di Eropa dan Amerika menganggap batasan umur tua ialah 65 tahun, dengan pertimbangan bahwa pada usia tersebut orang akan pensiun. Sedangkan menurut Undang-undang No. 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia yang mengatakan bahwa lansia atau seseorang yang mencapai usia 60 tahun (Badrusshalih, 2008), menurut Depkes RI, (1992) dijelaskan bahwa kelompok menjelang usia lanjut meliputi 45-54 tahun sebagai vibrilitas, usia 55-64 tahun sebagai prepensiun dan 65 tahun ke atas sebagai pensiun (Darmojo, 1999).

Menurut Bougie (2001) masalah umum yang dialami lanjut usia yang berhubungan dengan kesehatan fisik yaitu rentan terhadap penyakit selain itu gangguan berjalan dan jatuh yang diakibatkan kurangnya keseimbangan pada lansia. Menurut Irfan dan Susanti (2008) keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh ketika ditempatkan di berbagai posisi. Faktor yang mempengaruhi keseimbangan adalah usia. Seiring bertambahnya usia, terjadi penurunan fungsi propioseptif, kekuatan otot, gangguan pada sistem vestibular dan visual. Perubahan tersebut berperan terhadap timbulnya gangguan keseimbangan. Gangguan keseimbangan merupakan faktor resiko untuk instabilitas dan jatuh. Pengalaman jatuh memberikan rasa takut yang menyebabkan keterbatasan aktivitasfisik. Oleh karena itu, diperlukan latihan yang tepat untuk dapat meningkatkan keseimbangan. Banyak cara atau metode latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keseimbangan, diantaranya

adalah Senam Yoga. Latihan tersebut menekankan pada pikiran, gerakan fisik, dan pernafasan.Latihan ini melibatkan gerakan yang terkoordinasi dari otot-otot tubuh sehingga diperoleh stabilitas dan fleksibilitas yang baik. Stabilitas dan fleksibilitas tubuh yang baik dapat membantu meningkatkan keseimbangan (Wong, 2001). Journal *Exercise For Improving Balance In Older People* menyebutkan bahwa salah satu latihan untuk meningkatkan keseimbangan pada lansia adalah dengan Senam Yoga dan journal *Effects of yoga on balance and gait properties in women with musculoskeletal problems: a pilot study* menyebutkan Senam Yoga dapat meningkatkan keseimbangan bagi wanita dengan gangguan musculosceletal dimana latihan dilakukan 2 kali seminggu selama 4 minggu.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh Senam Yoga terhadap keseimbangan lansia?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh Senam Yoga terhadap keseimbangan lansia.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Dapat mengembangkan dan meningkatkan ilmu pengetahuan tentang pelaksanaan fisioterapi pada kondisi lansia.

2. Manfaat Praktis

   Dapat menambah pengetahuan dan pemahaman sehingga dapat dijadikan motivasi untuk lebih tahu tentang gerakan yoga dalam

meningkatkan keseimbangan pada usia lanjut, sehingga dapat mengaplikasikanya dalam praktek sehari-hari.