

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Menua adalah proses menurunnya kemampuan jaringan untuk regenerasi (Herawati&Wahyuni, 2004). Lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 (enam puluh) tahun keatas. Pada lansia terjadi penurunan fisiologis sistem muskuloskeletal, yaitu penurunan jumlah dan ukuran serabut otot (Pudjiastuti& Utomo, 2003) sehingga terjadi penurunan kekuatan otot ekstremitas bawah, ketahanan, koordinasi serta terbatasnya *range of motion* (ROM) (Miller, 2004). Kelemahan otot tersebut menyebabkan gangguan keseimbangan (Darmojo, 2000). Keseimbangan adalah kompleks pertahanan posisi, terhadap gangguan dari luar (Berg, 1989 dalam Maryam 2010). Gangguan keseimbangan dan gaya berjalan serta lemahnya otot ekstremitas bawah menyebabkan jatuh pada lansia (Shobha, 2005).

Kejadian jatuh yang langsung mengakibatkan kematian terjadi 1800 kasus setiap tahunnya di Amerika (Fuller, 2000). Pada tahun 2001 tercatat 42 pasien dirawat di RSCM karena fraktur femur akibat jatuh (Maryam dkk, 2010).

Kehilangan keseimbangan dan jatuh adalah masalah yang mempengaruhi individu dengan berbagai macam diagnosis. Fisioterapis biasanya mengevaluasi keseimbangan dan menggunakan latihan keseimbangan/latihan sebagai intervensi baik primer atau sekunder untuk

pasien yang menjalani berbagai jenis program rehabilitasi (Kloos & Heiss, 2007).

Madureira *et al* (2006) menyatakan bahwa latihan keseimbangan efektif dalam meningkatkan keseimbangan fungsional dan statis, *mobility* dan menurunkan frekuensi terjatuh pada wanita lansia dengan osteoporosis. Keseimbangan tubuh lebih baik pada lansia yang diberikan latihan keseimbangan dibandingkan kelompok kontrol dimana perbedaan rata-rata keseimbangan sangat bermakna (Maryam dkk, 2010). *Balance Exercise* 3 kali seminggu selama 3 minggu secara signifikan dapat meningkatkan stabilitas postural (Kusnanto dkk, 2007). Latihan keseimbangan dan latihan aktifitas fungsional pada penderita parkinson 5 kali seminggu selama 3 minggu meningkatkan nilai keseimbangan dan aktivitas fungsional (Sethi & Raja, 2012).

Penurunan sistem dan fungsi dalam tubuh merupakan penyebab resiko jatuh terbesar yang akan dialami oleh seorang lansia. Hal inilah yang melatar belakangi peneliti untuk melakukan sebuah studi tentang “Pengaruh Latihan Keseimbangan Terhadap Penurunan Resiko Jatuh pada Lansia di Kelompok Posyandu Lansia Di Ngadisono Kadipiro Surakarta”.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh latihan keseimbangan terhadap penurunan resiko jatuh pada lansia di Kelompok Posyandu Lansia Di Ngadisono Kadipiro Surakarta?”.

### **C. Tujuan**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan keseimbangan terhadap penurunan resiko jatuh pada lansia di Kelompok Posyandu Lansia Di Ngadisono Kadipiro Surakarta.

### **D. Manfaat**

#### 1. Bagi Teoritis

- a. Memberikan referensi dan bahan pembandingan dalam kegiatan pelayanan kesehatan.
- b. Diharapkan dapat digunakan sebagai informasi ilmiah dalam pembelajaran kasus pada lansia terutama tentang pengaruh latihan keseimbangan terhadap penurunan resiko jatuh pada lansia.

#### 2. Bagi Praktis

Diharapkan dapat memberikan gambaran kepada masyarakat mengenai masyarakat mengenai manfaat dan cara latihan keseimbangan untuk menurunkan resiko jatuh pada lansia dan dapat dikembangkan lagi demi perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni (IPTEKS).