

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Keadaan menua merupakan suatu proses dimana terjadi degenerasi pada jaringan tubuh (*Constantinides*, 1994 dalam *Ismaningsih*, 2011). Penurunan kemampuan fungsional erat hubungannya dengan proses penuaan (*Abrahams*, 1997). Menurut *Miller*, 2004 dalam *Maryam dkk*, 2010 perubahan fisik yang terjadi pada lansia yaitu pada sistem muskuloskeletalnya yang mana hal ini dapat menyebabkan penurunan kekuatan otot terutama ekstremitas bawah, ketahanan dan koordinasi serta terbatasnya *range of motion* (ROM).

Jumlah penduduk Lanjut Usia di Indonesia pada tahun 2010 sekitar 23.992.000 jiwa (9,77%) dan tahun 2020 diperkirakan mencapai 28.000.000 jiwa (11,3%). Karena itu masalah mengenai lansia merupakan hal yang patut di perhitungkan pada masyarakat. Dalam gangguan itu lansia akan mengalami gangguan kemampuan fungsional pada lansia merupakan indikasi dari penurunan status keseimbangan fungsionalnya. Dimana lansia wanita yang banyak mengalami gangguan keseimbangan (*Nusdwinuringtyas*, dalam *Maryam dkk*, 2010), yang menyatakan bahwa pada lansia lebih dari 60 tahun massa otot akan berkurang yang mana lansia perempuan sebesar 1% dibanding dengan lansia laki-laki yang hanya 0,5%. Oleh karena itu, menurut *Steffen et al.*, 2002 dalam *Maryam dkk*, 2010 bahwa keseimbangan lansia perempuan lebih rendah dibanding lansia laki-laki.

Penuan selalu terkait dengan penurunan sistem sensoris (visual, vestibular, somatosensori) dan berkurangnya kekuatan, volume, dan massa otot, maka perubahan inilah yang akan menimbulkan perubahan yaitu penurunan kontrol keseimbangan (Abrahamova & Hlavacka, 2008). Kontrol keseimbangan yang menurun ini menyebabkan keseimbangan fungsional lansia akan terganggu. *Balance exercise* merupakan latihan efektif dalam meningkatkan keseimbangan fungsional (Madureira *et al.*, 2007). Peneliti menggunakan metode *balance exercise*, yaitu kontraksi otot ekstremitas bawah (kusnanto, dkk, 2007) dan *vestibular rehabilitation* dengan *Cawthorne's Head Exercises* yang dapat mengembalikan kontrol keseimbangan (Dye, 2008). *Balance exercise* dilakukan 5 kali seminggu selama 3 minggu (Sethi & Raja, 2008).

Inilah yang membuat peneliti tertarik melakukan sebuah studi tentang “Pengaruh Pemberian *Balance Exercise* Terhadap Peningkatan Status Keseimbangan Fungsional Pada Lansia Di Posyandu Lansia Ngadisono Kadipiro Surakarta“.

B. Rumusan Masalah

Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah, apakah ada pengaruh *balance exercise* terhadap status fungsional lansia di posyandu lansia Ngadisono Kadipiro Surakarta ?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh *balance exercise* terhadap status fungsional lansia di posyandu lansia Ngadisono Kadipiro Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah sebagai informasi ilmiah serta menambah pengetahuan akan pengaruh dari *balance exercise* terhadap status keseimbangan fungsional pada lansia.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah peneliti membuat suatu perlakuan yang menggunakan metode *balance exercise* untuk meningkatkan status keseimbangan fungsional pada lansia, yang mana hal ini dapat menambah informasi dalam perkembangan ilmu fisioterapi, dapat dijadikan referensi bagi ilmuwan lain untuk melakukan penelitian lanjutan, yang dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan teknologi, dan seni (IPTEKS).