

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Seiring dengan meningkatnya derajat kesehatan dan kesejahteraan penduduk akan berpengaruh pada peningkatan UHH (Usia Harapan Hidup) di Indonesia. Berdasarkan laporan Perserikatan Bangsa-bangsa 2011, pada tahun 2000-2005 UHH adalah 66,4 tahun, angka ini akan meningkat pada tahun 2045-2050 yang diperkirakan UHH menjadi 77,6 tahun. Begitu pula dengan laporan Badan Pusat statistik (BPS) terjadi peningkatan UHH pada tahun 2000 di Indonesia adalah 64,5 tahun. Angka ini meningkat menjadi 69,43 pada tahun 2010 dan pada tahun 2011 menjadi 69,65 tahun (Kemenkes, 2013).

Penuaan atau menjadi tua adalah suatu proses yang natural dan kadang-kadang tidak tampak mencolok. proses ini terjadi secara alami dan disertai dengan adanya penurunan kondisi fisik, psikologi maupun sosial (Muharyani, 2010). Sedangkan lansia menurut Astriyana (2012) adalah penambahan umur yang ditandai dengan penurunan massa otot serta kekuatan otot, laju denyut jantung maksimal, peningkatan lemak tubuh dan penurunan fungsi otak.

Penurunan fisiologis pada lansia seperti sistem muskuloskeletal, yaitu penurunan jumlah serabut otot yang mengakibatkan kekuatan otot ekstermitas bawah menurun, yang diikuti dengan ketahanan, koordinasi, serta

keterbatasan ROM (*Range Of Motion*) menjadi penyebab gangguan keseimbangan (Astriyana, 2012). Sedangkan menurut Dhebar (2014), perubahan yang berkaitan dengan lansia yang dapat mempengaruhi stabilitas postural, meliputi pengurangan reflex, kecepatan, kurang koordinasi dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan.

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan suatu gerakan (Juniarti, 2007). Penurunan keseimbangan menyebabkan risiko jatuh pada lansia. Masalah yang harus ditangani untuk mengurangi diagnosis yang dapat meningkatkan usia harapan hidup pada lansia. Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan menggunakan *Time Up And Go Test* terhadap dua lansia yang berusia 70 tahun dan 83 tahun terjadi penurunan keseimbangan dengan hasil test 19 detik dan 22 detik, sedangkan nilai normal untuk perempuan berusia 70-79 tahun adalah 5-15 detik dan perempuan berusia 80-89 tahun adalah 5-17 detik.

Untuk meningkatkan keseimbangan tubuh tersebut dapat dilakukan dengan olahraga fisik salah satunya dengan melakukan Yoga. Yoga adalah latihan yang berasal dari india tentang disiplin tubuh, pikiran dan jiwa. Gerakan yoga dapat meningkatkan keseimbangan keseimbangan, fleksibilitas, serta kekuatan otot (Yagli, 2012).

Latihan Yoga merupakan latihan isometrik yang dapat meningkatkan kekuatan otot, serta mempertahankan tonus otot. Fungsi propioseptif, kekuatan otot, dan tonus otot yang berpengaruh terhadap peningkatan

keseimbangan. Peningkatan juga dikarenakan beberapa gerakan dari latihan yoga bermanfaat untuk memperbaiki postur tubuh dan melatih keseimbangan (Juniarti, 2007).

Menurut Yagli (2012) untuk mempelajari Yoga sangat sederhana dan dapat dilakukan oleh orang disabilitas bahkan oleh lansia. Gerakan Yoga sangat mudah dilakukan serta tidak memerlukan biaya yang mahal dan hanya memerlukan peralatan kecil untuk mempertahankan gerakan. Yoga sangat efektif mengurangi gangguan yang berhubungan dengan lansia bila dilakukan secara rutin. Yoga juga telah menunjukkan peningkatan keseimbangan serta koordinasi pada pasien lansia, keseimbangan dan gaya berjalan pada wanita dengan gangguan muskuloskeletal dan osteoporosis (Yagli, 2012).

Melihat dari masalah yang telah diuraikan diatas, maka dari itu penulis ingin melakukan penelitian untuk mengetahui adanya pengaruh Yoga terhadap peningkatan keseimbangan pada lanjut usia.

## **B. Rumusan masalah**

Adapun rumusan masalah dalam melakukan penelitian ini adalah :

Apakah ada pengaruh Yoga terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada lanjut usia?

## **C. Tujuan penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah yang disampaikan diatas, maka tujuan penelitian ini dilakukan adalah untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada lansia.

#### **D. Manfaat penelitian**

##### 1. Manfaat teoritis

Mengembangkan ilmu pengetahuan tentang fisioterapi pada lansia dan dapat dijadikan referensi terutama tentang Yoga bagi keseimbangan dinamis pada lanjut usia.

##### 2. Manfaat praktisi

###### a. Bagi penulis

Sebagai pembelajaran untuk melakukan penelitian dan menambah wawasan serta pengetahuan tentang pengaruh Yoga terhadap peningkatan keseimbangan pada lanjut usia.

###### b. Bagi fisioterapis

Sebagai acuan pengetahuan mengenai fisioterapi pada lansia terutama pada kasus keseimbangan dinamis.