

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Meningkatnya usia harapan hidup menyebabkan jumlah penduduk yang berusia di atas 65 tahun diproyeksikan akan tumbuh dari sekitar 524 juta mewakili 8 persen dari populasi dunia pada tahun 2010 menjadi hampir 1,5 miliar mewakili 16 persen dari populasi dunia pada 2050 (WHO, 2011). Di Indonesia pada tahun 2015 penduduk berusia di atas 60 tahun meningkat menjadi 21,6 juta dan pada tahun 2019 naik menjadi 25,9 juta (Kemenkes RI, 2015).

Peningkatan usia harapan hidup ini dapat mengakibatkan terjadinya peningkatan jumlah kesakitan akibat gangguan degeneratif (Abikusno, 2013). Semakin bertambahnya usia, secara fisiologis tubuh akan mengalami gangguan degeneratif. Gangguan degeneratif tersebut antara lain penurunan fungsi keseimbangan.

Pada lansia, terjadi penurunan fungsi somatosensori, visual, dan vestibular yang akan mempengaruhi keseimbangan (deOliveira *et al.*, 2008). Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan stabilitas postural yang dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mempertahankan pusat gravitasi (*center of gravity*) dan bidang tumpu (*base of support*). Keseimbangan dibagi menjadi keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah mempertahankan posisi berdiri tanpa ada pergerakan, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk mempertahankan postur saat melakukan

gerakan tertentu (Rogers *et al.*, 2013). Keseimbangan yang baik sangat penting untuk menunjang mobilitas, terutama pada lansia untuk menjalani masa tuanya tanpa bantuan orang lain (Prasetyo dan Indardi, 2015).

Keseimbangan yang buruk merupakan penyebab terjadinya risiko jatuh (Nejc *et al.*, 2013). Faktor-faktor yang mempengaruhi risiko jatuh adalah faktor risiko biologis, faktor risiko perilaku, faktor risiko lingkungan, dan faktor risiko sosial ekonomi. Jika dilihat dari faktor usia, frekuensi jatuh pada orang yang berusia 65 tahun atau lebih sekitar 28-35% dan meningkat menjadi 32-42% bagi mereka yang lebih dari 80 tahun, dan sedangkan jika dilihat dari faktor tempat tinggal, lansia yang tinggal di panti wredha lebih sering jatuh daripada mereka yang tinggal di lingkungan masyarakat (WHO, 2007). Jika dilihat dari faktor psikosial, salah satu yang menyebabkan hal tersebut adalah karena lansia cenderung lebih bahagia tinggal di lingkungan masyarakat bersama keluarganya (Nugroho, 2009). Sedangkan, yang tinggal di panti wredha lebih rentan depresi karena stres mengalami perubahan dalam kehidupannya, termasuk perubahan tinggal di panti wredha (Saputri dan Indrawati, 2011). Sesuai dengan Dr Samlee Plianbangchang, Direktur Regional WHO kawasan Asia Tenggara yang menyatakan bahwa berada dekat dengan keluarga adalah tempat yang terbaik untuk menghabiskan masa tua. Panti wredha harus dijadikan pilihan terakhir jika lansia tidak dapat merawat dirinya sendiri sedangkan keluarganya sibuk bekerja (Mayasari, 2012). Hal tersebut akan menimbulkan penurunan kondisi fisik karena terdapat pengaruh dari faktor psikosial (Kusumowardani dan Puspitosari, 2014).

Penurunan kondisi fisik sangat berkaitan dengan gangguan keseimbangan dan akan menyebabkan terjadinya risiko jatuh (Pranarka, 2006).

Pengurangan risiko jatuh akibat gangguan keseimbangan pada lansia dapat dilakukan dengan memberikan program latihan. Salah satunya adalah latihan keseimbangan dengan dosis latihan yang sesuai dengan usianya (WHO, 2007). Keseimbangan yang baik dapat dicapai dengan *ankle strategy exercise*. Latihan tersebut dapat meningkatkan keseimbangan karena pergerakan latihannya menggunakan mulai dari otot-otot ekstremitas bawah sampai *deep core muscle* (otot abdominal dan otot ekstensor batang tubuh) (Jalalin, 2000). Kontraksi dari *deep core muscle* merupakan bentuk dari *core stability*. Pada *core stability* akan didapatkan hasil distribusi gaya yang tepat dan maksimal, dengan adanya penekanan minimal, translasi pada sendi dari *kinetic chain* yang akan meningkatkan stabilisasi. Stabilisasi tidak hanya didapat dari kemampuan sistem muskuloskeletal, tetapi juga kemampuan sistem sensoris (somatosensori, visual, dan vestibular) yang baik sebagai tanda dari interaksi sistem saraf pusat antara tubuh dan lingkungan. Dengan demikian keseimbangan dapat dicapai dengan menstabilkan kemampuan sistem sensoris dan sistem motorik, khususnya *deep core muscle* (Venu *et al.*, 2008).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Pengaruh *Ankle strategy exercise* terhadap Keseimbangan Statis pada Lanjut Usia di Posyandu dan Panti Wredha”, dengan tujuan bisa bermanfaat bagi orang lain khususnya orang tua, sesuai dengan H.R. Bukhari dan Muslim yang berisi “dari Abdullah bin Mas’ud R.A. Ia berkata,

“Saya bertanya kepada Nabi SAW, amal apakah yang paling disukai oleh Allah Ta’ala?”, beliau menjawab, “shalat pada waktunya”, saya bertanya lagi, “kemudian apa?”, beliau menjawab, “berbuat baik kepada orang tua”, saya bertanya lagi, “kemudian apa?”, beliau menjawab, “berjihad (berjuang) di jalan Allah SWT”.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Apakah ada pengaruh *ankle strategy exercise* terhadap keseimbangan statis pada lanjut usia di posyandu.
2. Apakah ada pengaruh *ankle strategy exercise* terhadap keseimbangan statis pada lanjut usia di panti wredha.
3. Apakah ada perbedaan pengaruh *ankle strategy exercise* terhadap keseimbangan statis pada lanjut usia di posyandu dan panti wredha.

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Mengetahui pengaruh *ankle strategy exercise* terhadap keseimbangan statis pada lanjut usia di posyandu.
2. Mengetahui pengaruh *ankle strategy exercise* terhadap keseimbangan statis pada lanjut usia di panti wredha.
3. Mengetahui perbedaan pengaruh *ankle strategy exercise* terhadap keseimbangan statis pada lanjut usia di posyandu dan panti wredha.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Teoritis

Menambah pengetahuan tentang ilmu fisioterapi dan menambah pengalaman sebagai peneliti.

##### 2. Praktis

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.
- b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk meningkatkan keseimbangan pada lansia.
- c. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk mengurangi risiko jatuh pada lansia.
- d. Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk penelitian yang akan datang.