

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Jumlah lansia di Indonesia dari tahun ke tahun cenderung meningkat. Indonesia termasuk dalam lima besar Negara dengan jumlah lanjut usia terbanyak di dunia. Berdasarkan sensus penduduk pada tahun 2010 jumlah lanjut usia di Indonesia yaitu 18,1 juta jiwa (7,6 % dari total penduduk). Pada tahun 2014 jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia menjadi 18,781 juta jiwa dan diperkirakan pada tahun 2025 jumlah lansia akan mencapai 36 juta jiwa (Kemenkes, 2015). Indonesia sendiri memiliki 13.729.992 juta jiwa lansia, di Provinsi Jawa Tengah memiliki jumlah lansia sebanyak 11,8 %. Penduduk lanjut usia adalah sekelompok penduduk yang telah berusia <60 tahun (BPS, 2014).

Perubahan pola jalan pada lansia menimbulkan keluhan seperti melambatnya kecepatan berjalan, sehingga pada lansia tidak mampu berjalan seperti dahulu. Hal tersebut terjadi karena adanya usaha memperbaiki pola jalan yang baik agar terbentuknya keseimbangan saat berjalan (Lapopolo, 2006). Salah satunya adalah panjang langkah, dimana hal ini sangat berhubungan dengan keadaan yang tidak sehat dan merupakan penurunan kemampuan aktivitas secara mandiri. Hampir 50% dari orang diatas usia 65 tahun memiliki masalah saat berjalan (Baynum, 2008). Faktor yang dapat menyebabkan penurunan panjang langkah pada lansia yaitu disebabkan karena

menurunnya kekuatan pada otot *gastrocnemius* sehingga tidak bisa menghasilkan flantar fleksi yang optimal, bisa juga disebabkan karena kontrol tubuh yang jelek, atau karena rasa aman yang didapat ketika berjalan dengan langkah yang pendek. Panjang langkah dan keseimbangan yang normal akan melibatkan jaringan susunan saraf dan system regulasi, yang terdiri dari system saraf, system hormone, dan system indra. Panjang langkah dan keseimbangan yang normal tergantung dari gerakan sendi secara bebas, waktu yang pas dari intensitas aksi otot, dan infut sensoris yang normal (Baynum, 2008).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Panti Wherda Hargodedali Surabaya dengan pengujian pada 19 lansia pada kelompok usia 76 tahun terhadap panjang langkah berjalan pada lansia menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di Panti tersebut memiliki panjang langkah lebih pendek, dimana semakin tua usia akan menunjukkan penurunan dari panjang langkah yang semakin memendek yang disebabkan karena beberapa factor, salah satunya adalah menurunnya dari kekuatan otot (Af'idah, 2012). Studi membandingkan bahwa orang yang sehat usia 70 tahun dengan orang yang sehat 20 tahun terdapat perbedaan kecepatan berjalan dan panjang langkah, dimana pada usia 70 tahun menunjukkan pengurangan 10-20% pada kecepatan jalan dan panjang langkah. Hal ini di karenakan pada usia tua karakteristik lain dari saat berjalan yang sering berubah yaitu meliputi, lebar sikap meningkat, peningkatan waktu yang dihabiskan dalam fase dukungan ganda (yaitu dengan kedua kaki di tengah), fostur membungkuk, perubahan

pada sistem motorik sensorik, untuk menghasilkan pola gait yang lebih aman dan lebih stabil (Salzaman *et al*, 2010).

Salah satu masalah yang banyak dialami lansia adalah penurunan keseimbangan. Keseimbangan didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk mempertahankan pusat massa tubuh (*center of mass*- COM) terhadap bidang tumpu (*base of support*-BOS). Ini diperlukan dalam melakukan aktifitas fungsional sehari-hari dan untuk menghindari jatuh (Sibley *et al*, 2011). Keseimbangan merupakan interaksi yang kompleks dari sistem sensorik dan muskuloskeletal yang diatur dalam otak sebagai respon terhadap perubahan kondisi internal dan eksternal.

Hubungan panjang langkah dengan keseimbangan pada lansia yaitu, umumnya pada lansia langkah yang terjadi lebih pendek karna kekuatan otot pada tungkai mulai menurun atau melemah, sehingga pada lansia lebih cenderung menunjukkan penurunan dari panjang langkah. dengan kondisi tersebut pada lansia akan lebih berpengaruh karna akan merubah bentuk dari pola berjalan sehingga akan berpengaruh juga pada keseimbangan dan lebih menyebabkan meningkatnya dari resiko jatuh.

Dari kondisi tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Panjang Langkah dengan Keseimbangan Dinamis pada Lanjut Usia”.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara panjang langkah dengan keseimbangan dinamis pada lanjut usia?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan antara panjang langkah dengan keseimbangan dinamis pada lanjut usia.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah

1. Manfaat Teoritis yaitu agar dapat memberikan informasi dan wawasan pada masyarakat tentang lansia dan masalah yang menyertai, sehingga lebih siap dalam menghadapi masa lansia
2. Manfaat Praktis yaitu agar fisioterapi dapat mengembangkan ilmu yang dimiliki khususnya dalam kondisi lansia. Dan sebagai bahan masukan bagi fisioterapi dalam menangani gangguan keseimbangan