

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses penuaan merupakan proses pasti yang dialami seseorang dan tidak dapat dihindari oleh siapapun dalam kehidupan. Ketika seseorang telah menua, berarti seseorang telah melalui tiga tahap dalam kehidupannya yaitu anak, remaja dan dewasa. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 tahun 1998, yang dimaksud dengan lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai 60 tahun ke atas.

Mulai abad 21 jumlah penduduk lansia mendekati setengah milyar dan pada 2025 diprediksikan jumlahnya akan meningkat menjadi satu setengah milyar (Pangkahila, 2013). Menurut Wijayanti (2008), Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menggolongkan lanjut usia menjadi 4 yaitu : usia pertengahan (*middle age*) 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) 75-90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun. Berdasarkan data Informasi Kesehatan Kementerian Kesehatan, Indonesia termasuk negara berstruktur tua, hal ini dapat dilihat dari persentase penduduk lansia tahun 2008, 2009, dan 2012 telah mencapai diatas 7%. Sedangkan persentase penduduk lanjut usia berdasarkan provinsi, Jawa Tengah dengan persentase 10,34% berada diurutan ketiga setelah Yogyakarta (13,04%) dan Jawa Timur (10,40%). Selain itu persentase disabilitas atau keterbatasan yang dialami lansia yang paling tinggi adalah melihat, mendengar, berjalan, mengingat/konsentrasi/komunikasi dan

terakhir mengurus diri. Ketika persentase penduduk lansia meningkat, maka perlu ditingkatkannya kualitas hidup dan pelayanan kesehatan.

Dampak yang terjadi ketika seorang lansia mengalami keterbatasan melihat, mendengar dan berjalan adalah gangguan keseimbangan. Karena menurut Borah,dkk (2007), sistem sensoris yang terlibat dalam menjaga keseimbangan adalah vestibular, propioseptif dan sistem visual. Menurut Salzman (2010) salah satu kondisi dan faktor resiko yang dapat menyebabkan gangguan keseimbangan adalah gangguan neurologis misalnya gangguan vestibular. Sistem sensoris vestibular terdapat di telinga yang berfungsi sebagai pemberi informasi mengenai posisi kepala dan menyeimbangkannya. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap tubuh yang tepat saat melakukan gerakan (Juniarti, 2007). Keseimbangan terbagi 2 yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Seiring bertambahnya usia, akan ada penurunan fungsi secara progresif yang berhubungan dengan penurunan keseimbangan. Salah satu dampak yang terjadi jika terdapat gangguan keseimbangan adalah jatuh. Seorang lanjut usia yang sehat di dapati memiliki gangguan keseimbangan statis serta dinamis yang signifikan di bandingkan orang dewasa yang sehat dengan resiko jatuh meningkat setelah 60 tahun (Bhardwaj dan vats,2014). Menurut Melzer,dkk (2004) 30% dari orang yang berusia diatas 65 tahun dan 50% orang diatas 80 tahun mengalami jatuh setidaknya satu kali dalam setahun. Menurut Borah,dkk (2007) keseimbangan merupakan interaksi yang kompleks antara sensoris dan sistem muskuloskeletal. Faktor resiko yang berhubungan dengan kejadian jatuh pada lanjut usia adalah

kelemahan otot, penggunaan obat-obatan, gangguan kognitif, depresi dan riwayat jatuh sebelumnya.

Fisioterapi dapat berperan penting guna memperbaiki atau meningkatkan keseimbangan pada lanjut usia. *Gaze stability exercise* merupakan suatu bentuk latihan yang aman bagi lansia. *Gaze stability exercise* adalah latihan yang didasarkan pada kemampuan yang ditunjukkan dari sistem vestibular untuk memodifikasi besarnya *vestibulo-okular refleks (VOR)* dalam menanggapi input yang diberikan (Bhardwaj dan vats,2014). *Gaze stability exercise* yang dilakukan sesuai dosis yang benar dapat menyebabkan adaptasi stabilitass visual terhadap sistem vestibular yang dapat mempengaruhi keseimbangan. Menurut Khanna (2014) *gaze stability exercise* yang dilakukan selama 3 kali sehari selama 6 minggu mampu meningkatkan keseimbangan berdasarkan pengukuran *Berg Balance Scale (BBS)*, *Dynamic Gait Index (DGI)*, dan *Activities-Spesific Balance Confidence (ABC)*.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti, didapatkan 6 dari 10 lansia yang terdapat di Posyandu Abadi Gonilan mengeluhkan sering terjatuh dan sering merasa tidak seimbang dalam bergerak. Disamping itu, hendaknya kita berbuat baik kepada sesama terutama orangtua. Dalam Q.S. Al-Isro' ayat 23, "dan hendaklah kamu berbuat baik pada ibu bapakmu dengan sebaik-baiknya. Jika salah seorang diantara keduanya atau kedua-duanya sampai berumur lanjut dalam pemeliharaanmu, maka sekali-sekali janganlah kamu mengatakan kepada keduanya perkataan "ah" dan janganlah kamu membentak mereka dan ucapkan kepada mereka perkataan yang mulia".

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti menganggap perlu untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Gaze stability Exercise* terhadap Keseimbangan pada Lanjut Usia”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat dirumuskan masalah yaitu Apakah ada pengaruh pemberian *gaze stability exercise* terhadap keseimbangan pada lanjut usia?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penulisan skripsi ini adalah untuk mengetahui pengaruh *gaze stability exercise* terhadap keseimbangan pada lanjut usia.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi penulis

Dapat menambah pengetahuan, wawasan, dan keterampilan dalam bidang fisioterapi khususnya mengenai penanganan kondisi gangguan keseimbangan pada lanjut usia

b. Bagi Ilmu Pengetahuan dan Teknologi

Untuk menambah khasanah ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang kesehatan, bahwa *gaze stability exercise* sebagai metode fisioterapi untuk menyelesaikan problem kemampuan fungsional

dengan tetap beracuan pada keterampilan dasar dari praktek dan perkembangan ilmu pengetahuan teknologi.

c. Bagi Pendidikan

Memberikan informasi ilmiah mengenai lansia dengan gangguan keseimbangan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Fisioterapi

Dapat lebih mengetahui secara mendalam mengenai kasus dan penanganan terhadap gangguan keseimbangan pada lansia.

b. Bagi Ilmu Pengetahuan dan Teknologi

Untuk menambah khasanah ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang kesehatan, bahwa *gaze stability exercise* sebagai metode fisioterapi untuk menyelesaikan problem kemampuan fungsional dengan tetap beracuan pada keterampilan dasar dari praktek dan perkembangan ilmu pengetahuan teknologi.