

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Usia tua atau sering disebut sebagai lansia merupakan periode penutup dalam rentang kehidupan manusia, pada periode ini lansia akan mengalami masa kemunduran fisik dan mental yang terjadi secara perlahan dan bertahap. Adanya proses kemunduran tersebut maka lansia rentan sekali mengalami problematika yang berhubungan dengan aktivitas sehari-hari.

Jumlah lansia di Indonesia dari tahun ke tahun cenderung meningkat. Indonesia tergolong negara struktur penduduk lansia (*aging structured population*) karna jumlah penduduk kelompok lansia di Indonesia tahun 2000 adalah 14.439.967 dari jumlah penduduk indonesia dan tahun 2006 mencapai \pm 19.000.000 orang atau 8,9%. Pada tahun 2010 diprediksikan jumlah lanjut usia meningkat menjadi 9,58% dan pada tahun 2020 sebesar 11,20% (Kemenkes, 2010). Indonesia sendiri memiliki 24 juta jiwa lansia, yang paling banyak terbesar di 5 provinsi yaitu Yogyakarta 12, 48%, Jawa Tengah 9,26%, Bali 8,77% Jawa Barat 7,09%. Penduduk lanjut usia adalah sekelompok penduduk yang telah berusia <60 tahun (Depkes RI, 2009).

Menurut penelitian (Thrane *et al*, 2007). Lebih dari 30% lansia berusia diatas 65 tahun mengalami insiden jatuh setiap tahunnya

dikarenakan gangguan keseimbangan akibat dari penurunan fungsi sistem sensorik, motorik, ataupun sentral. Ada dua faktor yang sering sekali mengakibatkan lansia mengalami insiden jatuh, yang pertama yaitu faktor eksternal (lingkungan) seperti jalan yang licin, kurangnya penerangan, tersandung dan sebagainya, kedua adalah faktor internal (diri lansia) seperti pusing saat berjalan, kekakuan sendi, hilangnya konsentrasi dan sebagainya.

Selain itu faktor postural juga terkait dengan insiden jatuh pada lansia. Kontrol postural memiliki peranan penting terhadap keseimbangan tubuh pada saat posisi statis maupun dinamis. Seiring dengan bertambahnya usia, terjadi penurunan fungsi pada komponen tubuh sehingga efektifitas respon terhadap suatu gangguan keseimbangan mengalami penurunan yang mengakibatkan lansia mudah sekali terjatuh. Ada beberapa komponen pada kontrol postural yaitu : sistem sensoris, dimana terjadi penurunan fungsi visual, vestibular, serta sistem somatosensoris yang mengakibatkan lansia susah untuk menjaga keseimbangan. Pada *central processing*, terjadi perlambatan sensor tubuh secara otomatis, Disamping itu juga terjadi gangguan pada sistem motorik, yang mengakibatkan penurunan lingkup gerak sendi (LGS).

Sebagai pencegahan untuk masalah keseimbangan tersebut pada lansia, diperlukan suatu program *exercise* untuk melatih dan memperbaiki fungsi dari keseimbangan, yaitu dengan latihan penguatan otot, latihan

kontrol keseimbangan, latihan berjalan, ataupun dengan latihan senam *Wai Tan Kung* secara rutin.

Senam *Wai Tan Kung* termasuk jenis latihan aerobik dan terdiri dari gerakan-gerakan ringan yang kontinyu dan diikuti dengan penarikan serta penghembusan nafas secara teratur, selain itu juga dalam gerakan senam *Wai Tan Kung* terdapat gerakan senam yang difokuskan untuk kekuatan otot dan kontrol keseimbangan sehingga hal ini akan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan otot-otot pernafasan, peningkatan kemampuan organ-organ keseimbangan. Hal ini sejalan dengan teori yang mengatakan bahwa latihan aerobik akan mempengaruhi kapasitas paru, kemampuan hemoglobin untuk mengikat O₂ dari pembuluh darah perifer ke dalam otot sehingga akan menekan kemampuan otot-otot dan meningkatkan kapasitas organ-organ keseimbangan (Lu & Kuo, 2003).

Penting untuk diperhatikan pada lansia ialah komposisi tubuh (persentase lemak tubuh). Pertambahan usia biasanya disertai dengan perubahan komposisi tubuh, penurunan fungsi organ dan metabolisme, Pada kelompok lansia umumnya terdapat kecenderungan penurunan aktifitas fisik sehingga terjadinya ketidakseimbangan yang mengakibatkan banyak permasalahan serta menimbulkan berbagai masalah kesehatan pada lansia (Beltasar dan Novi, 2010).

Berdasarkan penelitian sebelumnya didapatkan hasil bahwa senam *wai tan kung* berpengaruh terhadap daya tahan jantung paru dan komposisi tubuh (persentase lemak tubuh) pada lanjut usia (Beltasar & Novi, 2010).

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, penulis tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul: **Pengaruh Senam *Wai Tan Kung* Terhadap Keseimbangan Pada Lansia.**

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diajukan pada penelitian ini adalah:
“Apakah ada pengaruh senam *Wai Tan Kung* terhadap peningkatan keseimbangan pada lansia?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh senam *Wai Tan Kung* terhadap peningkatan keseimbangan pada lansia.

2. Tujuan Khusus

a. Untuk mengetahui dan mengukur keseimbangan pada lansia sebelum melakukan latihan senam *Wai Tan Kung*.

b. Untuk mengetahui peningkatan keseimbangan pada lansia setelah melakukan latihan senam *Wai Tan Kung*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Menghasilkan informasi yang bermanfaat bagi ilmu pengetahuan dalam bidang fisioterapi khususnya dan sebagai bahan bacaan tentang pengaruh senam *Wai Tan Kung* terhadap keseimbangan pada lansia.

2. Manfaat praktis

Peneliti dapat memberi wawasan, pengetahuan dan pengalaman dalam melakukan penelitian tentang pengaruh senam *Wai Tan Kung* terhadap keseimbangan pada lansia dan hasilnya dapat digunakan sebagai bahan acuan atau dasar penelitian selanjutnya.