

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Perkembangan penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia menarik diamati. Dari tahun ke tahun jumlahnya cenderung meningkat. Menurut Depkes (2013) dengan bertambahnya umur pada lansia maka fungsi fisiologis akan menurun akibat dari proses degeneratif sehingga penyakit tidak menular banyak terjadi pada lansia.

Berdasarkan laporan Perserikatan Bangsa-bangsa pada tahun 2011, diperkirakan terjadi peningkatan usia harapan hidup (UHH) 77,6 tahun pada tahun 2045-2050 dengan persentase lansia tahun 2045 adalah 28,68%. Sedangkan Badan Pusat Statistik melaporkan adanya peningkatan UHH pada tahun 2010 adalah 64,5 tahun dengan persentase populasi lansia adalah 7,56%, dan pada tahun 2011 meningkat menjadi 69,65 tahun dengan persentase populasi lansia adalah 7,58% (Depkes, 2013).

Penduduk usia lanjut (umur 65 tahun keatas) juga mengalami peningkatan dari 4,53% pada tahun 2000 menjadi 5,04% pada tahun 2010. Persentase ini diproyeksikan akan terus bertambah seiring dengan meningkatnya angka harapan hidup, sehingga akan berdampak pada peningkatan rasio ketergantungan (BKKBN, 2013).

Namun jika dilihat pada tahun 2020 walaupun jumlah lansia tetap mengalami kenaikan yaitu sebesar 28.822.879 (11,34%), ternyata jumlah lansia yang tinggal di perkotaan lebih besar yaitu sebanyak 15.714.952 (11,20%) dibandingkan dengan yang tinggal di perdesaan yaitu sebesar 13.107.927 (11,51%) (Kemensos, 2007).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Jawa Tengah pada tahun 2010 menunjukkan jumlah penduduk lansia di Jawa Tengah tahun 2005 mengalami kenaikan sekitar 0,1% atau 90.484 jiwa. Hal ini menunjukkan kenaikan dibandingkan tahun 2004 lalu, dimana tahun 2005 berjumlah 3.832.295, sedangkan tahun 2004 berjumlah 3.741.811 jiwa (Amin *et al.*, 2010)

Menurut Depsos (2003) seiring dengan bertambahnya jumlah lansia, mendorong pemerintah untuk melakukan upaya untuk mengatasinya berupa pelayanan sosial yang dilakukan oleh keluarga, masyarakat maupun pelayanan di panti sosial sebagai alternatif terakhir. Dengan adanya pelayanan sosial ini diharapkan kehidupan lansia dapat meningkat kesejahteraannya agar tetap sehat dan bugar di masa tuanya.

Menjadi tua (menua) merupakan proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya secara perlahan-lahan sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Darmojo R. Boedhi dan Hadi Martono, dalam Fatmah, 2010). Untuk mempertahankan bahkan meningkatkan derajat kesehatannya, lansia dapat melakukan aktivitas fisik, diantaranya : berjalan kaki, bersepeda, berkebun atau bercocok tanam.

Aktivitas berjalan kaki pada lansia sering terjadi gangguan pada pola jalannya. Dalam penelitian ditemukan bahwa 15% dari sampel yang berusia diatas 60 tahun mengalami gangguan berjalan. Prevalensi lansia yang mengalami gangguan berjalan sangat tinggi pada dekade kesembilan dan seterusnya (Sudarsky, 1990).

Menurut Narayanan (2005) pola jalan antar individu berbeda-beda. Hal ini tergantung umur, jenis kelamin, suasana hati dari individu dan adanya penyakit. Pada aktivitas berjalan memiliki siklus berjalan yang terjadi diantara titik dari *initial contact* dari ekstremitas yang sama selama dua kali. Siklus berjalan terdiri dari dua fase yaitu : *Stance phase* dan *Swing phase*.

*Stance phase* terjadi saat kaki menapak pada tanah, sedangkan *stance phase* memberikan kontribusi sebesar 60%, dan *swing phase* sebesar 40% pada siklus berjalan (Narayanan, 2005). Pada saat berjalan, tubuh memerlukan koordinasi, keseimbangan, kinestetik, dan kekuatan otot yang tepat untuk membantu aktivitas berjalan ini. Otot-otot yang terlibat ketika berjalan adalah otot-otot tungkai atas dan tungkai bawah.

Keseimbangan yang diperlukan saat berjalan adalah keseimbangan dinamis. Keseimbangan dinamis terjadi ketika tubuh dalam keadaan konstan untuk mempertahankan postur dan keseimbangan, yang setiap bagian tubuh memiliki kekuatan yang berbeda saat tidak *disupport* oleh tubuh (Choudhury dan Bose, 2006). Dalam proses keseimbangan dalam tubuh diperlukan otot-otot postural seperti *m.multifidus*, *m.spinalis thoracis*, *m.ilicostalis spinalis*,

*m.longissimus spinalis*, dan *m.erector spinae*, serta otot-otot postural lainnya yang bekerja untuk menopang keseimbangan tubuh.

Dalam agama Islam telah dijelaskan tentang orang yang telah berusia lanjut yakni di dalam Al Qur'an surat Yaasiin ayat 68 dijelaskan bahwa setiap orang yang dipanjangkan umurnya, maka akan dikembalikan seperti keadaan semula, yang bermakna menjadi lemah dan kurang akal. Dengan keadaan semakin panjang dan tua umur maka seseorang semakin lemah dalam jasmani dan rohaninya dan semakin tidak mampu berbuat. Seseorang yang telah lanjut usia memiliki tanda-tanda seperti, rambut yang memutih, penglihatan kabur, pendengaran berkurang, gigi mulai tanggal, kulit keriput, dan langkah kaki akan melambat.

Hal ini adalah proses fisiologis yang terjadi pada setiap orang, maka diperlukan upaya-upaya untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran pada lansia. Satu upaya yang dapat dilakukan adalah melakukan latihan-latihan seperti latihan keseimbangan dinamis, sehingga lansia akan mengalami proses menua sehat.

Dari latar belakang inilah yang mendorong peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul “*Pengaruh Latihan Keseimbangan Dinamis Terhadap Pola Jalan pada Lansia di Posyandu Lansia Wilayah Gonilan*”

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah ada pengaruh latihan keseimbangan dinamis terhadap pola jalan pada lansia di Posyandu Lansia Gonilan ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui pengaruh latihan keseimbangan dinamis terhadap pola jalan pada lansia di Posyandu Lansia Gonilan.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu, pengetahuan dan wawasan mengenai lansia khususnya tentang latihan keseimbangan dinamis dan pengaruhnya terhadap pola jalan.

#### **2. Praktis**

##### **a. Bagi Peneliti.**

Untuk menambah pengetahuan serta memberikan ide-ide baru untuk mengembangkan ilmu di bidang fisioterapi khususnya tentang geriatri berkaitan dengan latihan keseimbangan pada lansia.

##### **b. Bagi Masyarakat.**

Untuk menambah pengetahuan masyarakat tentang latihan keseimbangan dinamis, dan pola jalan pada lansia sehingga menjadi upaya promotif dan preventif dalam upaya menjaga keseimbangan pada lansia.

##### **c. Bagi Peneliti Lain.**

Dapat dijadikan acuan atau referensi bagi peneliti lain khususnya penelitian di bidang yang sama.