

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Berdasarkan defenisi secara umum, seseorang dikatakan lanjut usia (lansia) apabila usianya 65 tahun ke atas. Lansia bukan suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan. Lansia adalah keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologis. Kegagalan ini berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual (Efendi, 2009).

Pada tahun 2014, penduduk Kota Surakarta yang memiliki usia di atas 64 tahun sebesar 39.425 (0,07%). Menurut BPS, Usia Harapan Hidup (UHH) Kota Surakarta pada tahun 2013 sebesar 72,75 dan pada tahun 2012 sebesar 72,35, tertinggi di Jawa Tengah dengan usia 72,75 tahun, dan melampaui UHH rata-rata provinsi Jawa Tengah, yaitu 71.71 tahun (Profil Perkembangan Kependudukan Kota Surakarta, 2014).

Pada wanita lansia Panti Wredha Dharma Bakti Surakarta, dari 49 wanita lansia 40 diantaranya mempunyai fleksibilitas yang kurang baik diantaranya -10cm sampai -20cm. Beberapa dari mereka juga mengeluhkan adanya nyeri punggung bawah, serta ketidak bebasan dan ketidak maksimalan dalam beraktivitas.

Fleksibilitas mengandung pengertian, yaitu luas gerak satu persendian atau beberapa persendian.( Sukadiyanto, 2002). Fleksibilitas sangat bermanfaat bagi setiap orang dalam melakukan kegiatan sehari-hari diantaranya, meningkatkan penampilan fisik, mengurangi kejadian dari cedera, mengurangi kesakitan otot, mengurangi resiko nyeri punggung belakang, meningkatkan aliran darah dan nutrisi di jaringan dan banyak lainnya (CNY, 2000)

Senam sangat dianjurkan untuk lansia, selain untuk menjaga kebugaran juga diharapkan dapat menjaga dan meningkatkan fleksibilitas lansia. Jenis senam yang dianjurkan untuk lansia adalah senam aerobik *low impact*, durasi 30 menit, frekuensi tiga kali perminggu selama 4 minggu (Budiharjo, *et.al.*2005).

Senam aerobik *low imact* merupakan senam yang gerakannya menggunakan seluruh otot-otot terutama otot-otot besar, sehingga memacu kerja jantung paru dan gerakan badan secara berkesinambungan pada bagian-bagian badan bentuk gerakan-gerakan dengan satu atau dua kaki tetap menempel pada lantai serta diiringi music (Sudibdjo,2001)

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat fleksibilitas lumbal pada wania usia 60-74 tahun yang melakukan senam aerobik *low impact* dengan yang tidak melakukan. Melihat permasalahan tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **”Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* terhadap Fleksibilitas Lumbal pada Wanita Lansia di Panti Wreda Dharma Bakti Surakarta”**.

**B. Rumusan Masalah**

Apakah ada pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap fleksibilitas lumbal pada wanita lasia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta?

**C. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap fleksibilitas lumbal pada wanita lasia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta.

**D. Manfaat Penelitian****1. Teoritis**

Menambah pengetahuan, wawasan dan bahan acuan dalam penerapan ilmu dengan metode penelitian mengenai senam aerobik *low impact*.

**2. Praktis**

- a. Untuk fisioterapis lain, sebagai dasar atau landasan dalam memberikan promotif dan preventif kepada wanita lasia mengenai latihan gerakan senam yang aman dan dianjurkan untuk wanita lasia.
- b. Untuk wanita lasia, serta lembaga yang mempunyai fokus terhadap lasia untuk dapat meningkatkan tingkat kesehatan dengan meningkatnya fleksibilitas lumbal akibat dari mengetahui dan mempraktikkan latihan senam aerobik *low impact*.