

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan data proyeksi penduduk Indonesia, jumlah lansia pada tahun 2016 diprediksi meningkat menjadi 22,6 juta jiwa dari total populasi penduduk 255,5 juta orang, serta akan mencapai sekitar 48,2 juta jiwa dari total populasi penduduk 305,7 juta orang pada tahun 2035 (Badan Pusat Statistik, 2014).

Meningkatnya jumlah lansia dan umur harapan hidup berdampak besar terhadap kesehatan masyarakat, terlebih dengan perubahan – perubahan yang dialami lansia dari berbagai sistem tubuh (Wirahardja dan Satya, 2014). Menurut Kadir (2007), lansia akan mengalami kemunduran fisik maupun psikis yang mengarah pada degeneratif. Gangguan degeneratif tersebut antara lain penurunan fungsi keseimbangan. Dengan adanya penurunan tersebut tentunya akan berpengaruh pada keadaan postural dan kemampuan lansia dalam menjaga keseimbangan tubuhnya terhadap bidang tumpu.

Pada lansia terjadi penurunan kemampuan visual, vestibular dan somatosensoris yang akan memperburuk keseimbangan pada lansia. Tubuh akan mengalami gangguan dalam mempersepsikan *base of support* atau landasan tempat berpijak. Kondisi muskuloskeletal yang mengalami penurunan juga berpengaruh pada keseimbangan otot dan postural. Perubahan postur tersebut berpengaruh pada perubahan *center of gravity* (COG) tubuh terhadap bidang tumpu. Otot-otot baik ekstremitas bawah maupun atas akan mengalami penurunan kekuatan (de Oliveira *et al.*, 2008). Penurunan tersebut dapat menyebabkan lansia rawan mengalami masalah jatuh. Tingkat ketergantungan lansia yang tinggi berhubungan positif dengan penurunan fungsi tubuh sehingga kejadian jatuh semakin meningkat (Aslan *et al.*, 2008).

Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan stabilitas postural yang dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mempertahankan pusat gravitasi (*center of gravity*) dan bidang tumpu (*base of support*). Keseimbangan dibagi menjadi keseimbangan statis dan dinamis.

Keseimbangan statis adalah keseimbangan yang diperlukan seseorang untuk mempertahankan posisi tertentu, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan tubuh dalam menjaga keseimbangan saat melakukan gerakan atau aktivitas seperti berjalan dan berlari (Permana, 2012). Keseimbangan yang baik sangat penting untuk menunjang mobilitas pada lansia (Prasetyo dan Indardi, 2015).

Menurut penelitian *Smulders et al* (2012) angka kejadian jatuh sebesar 45% dengan rata

– rata jumlah jatuh satu kali dalam setahun. Menurut penelitian Riskesdas (2013), prevalensi cedera pada penduduk usia lebih dari 55 tahun mencapai 22%, dimana 65% diantaranya karena jatuh. Sedangkan berdasarkan penelitian Fong *et al.* (2011), didapatkan persentase lansia yang mengalami jatuh didalam rumah sekitar 47,7% dan lansia yang mengalami jatuh diluar rumah sebanyak 52,3%.

Salah satu bentuk latihan keseimbangan adalah *square stepping exercise* (SSE). *Square stepping exercise* diciptakan oleh Shigematsu dan Okura untuk meningkatkan keseimbangan dan menurunkan resiko jatuh (Nokham *et al*, 2017). Latihan ini dapat meningkatkan keseimbangan karena dapat memperbaiki kemampuan fungsional, meningkatkan kebugaran ekstremitas bawah dan meningkatkan status kesehatan pada lansia (Fisseha *et al*, 2017). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan SSE lebih efektif meningkatkan keseimbangan pada lansia dibandingkan dengan tipe latihan keseimbangan lainnya (Nokham *et al*, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Bhanusali dkk (2016) tentang “*comparative study on the effect of square stepping exercise vs balance training exercise on fear of fall and balance in elderly population*”, dengan tujuan mengetahui efek *square stepping exercise* pada lansia untuk meningkatkan keseimbangan dan mengurangi resiko jatuh. Hasil dari penelitian tersebut secara statistik menunjukkan bahwa ada peningkatan skor keseimbangan pada kedua grup, tetapi skor keseimbangan lebih tinggi pada grup yang diberi intervensi SSE.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Pengaruh *Square Stepping exercise*

terhadap Keseimbangan Dinamis pada Lanjut Usia di Posyandu Abadi I Gonilan”, dengan tujuan bisa bermanfaat bagi orang lain khususnya orang tua, sesuai dengan H.R. Bukhari dan Muslim yang berisi “dari Abdullah bin Mas’ud R.A. Ia berkata, “Saya bertanya kepada Nabi SAW, amal apakah yang paling disukai oleh Allah Ta’ala?”, beliau menjawab, “shalat pada waktunya”, saya bertanya lagi, “kemudian apa?”, beliau menjawab, “berbuat baik kepada orang tua”, saya bertanya lagi, “kemudian apa?”, beliau menjawab, “berjihad (berjuang) di jalan Allah SWT”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan, maka permasalahan dirumuskan sebagai berikut:

Apakah ada pengaruh pemberian *square stepping exercise* terhadap keseimbangan dinamis pada lansia di Posyandu Abadi I Gonilan ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian *square stepping exercise* terhadap keseimbangan dinamis pada lansia di posyandu Abadi I Gonilan.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat melengkapi penelitian sebelumnya, khususnya pada kasus gangguan keseimbangan dinamis pada lansia.

2. Praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam memberikan terapi yang tepat untuk mengatasi gangguan keseimbangan dinamis dan untuk mengurangi resiko jatuh pada lansia.