

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Salah satu kesuksesan pembangunan dibidang kesehatan ditunjukkan dengan meningkatnya derajat Usia Harapan Hidup (UHH) di Indonesia, hal ini mempengaruhi proporsi populasi lanjut usia (lansia) juga bertambah. Harapannya dengan bertambahnya usia harapan hidup pada lansia, mereka tetap dalam kondisi sehat, serta dapat beraktivitas dan mobilitas secara lancar. Namun dengan itu ditemukan permasalahan global yang dimiliki berupa, jumlah lansia akan semakin terus meningkat secara signifikan di negara yang sedang berkembang seperti Indonesia, masalah terbesar lansia berupa penyakit degeneratif dan penurunan kemampuan fungsional. Diperkirakan pada tahun 2050 sekitar 75% lansia penderita penyakit degeneratif tidak dapat beraktifitas atau hanya dapat tinggal dirumah (Abikusno et al., 2013).

Berdasarkan data demografi penduduk, pada tahun 2017 terdapat 23,4 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia atau sebanyak 8,48% (BPS, 2018). Prediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 akan mencapai 27,08 juta, tahun 2025 mencapai 33,69 juta, tahun 2030 mencapai 40,95 juta dan tahun 2035 mencapai 48,19 juta (Viora, 2017). Menurut hasil SUSENAS yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2016 Provinsi Jawa Tengah memiliki jumlah lansia sebanyak 12,05% dari seluruh jumlah lansia di Indonesia (BPS, 2017).

Menua atau menjadi tua merupakan suatu keadaan yang terjadi dalam daur hidup manusia. Proses menua merupakan suatu proses yang ilmiah, dimana proses ini dimulai dari suatu waktu tertentu. Seseorang mengalami penuaan jika telah melewati tiga fase kehidupan. Ketiga fase tersebut disebutkan dalam Al-Qur'an surah Ar-rum ayat 54, didalamnya dijelaskan bahwa Allah SWT membagi fase umur manusia kepada tiga bagian, yaitu lemah (bayi), kemudian kuat (remaja), kemudian lemah dan beruban (tua) (Anis, 2008).

{اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ (54)}

*“Allah, Dialah yang menciptakan kamu dari keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah keadaan lemah itu menjadi kuat, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah kuat itu lemah (kembali) dan beruban. Dia menciptakan apa yang dikehendaki-Nya dan Dialah Yang Maha Mengetahui lagi Maha Kuasa” (QS: ar-Rum ayat 54).*

Menurut Kuswati et al., (2016). Usia lanjut dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia. Ia membagi batasan umur menjadi empat fase, yaitu: pertama (fase inventus) usia 25-40 tahun, kedua (fase virilities) usia 40-55 tahun, ketiga (fase presenium) usia 55-65, keempat (fase senium) usia 65 hingga tutup usia.

Penuaan pada manusia dikaitkan dengan perubahan degeneratif pada kulit, tulang, jantung, pembuluh darah, paru-paru, saraf dan jaringan tubuh lainnya. Adanya kemampuan regeneratif yang terbatas, mereka lebih rentan terhadap berbagai penyakit, dan sindroma kesakitan. Masalah kesehatan pada lansia yang berawal dari kemunduran sel-sel tubuh, mengakibatkan fungsi

dan daya tahan tubuh menurun serta faktor resiko terhadap penyakit akan meningkat. Masalah kesehatan yang sering dialami lanjut usia adalah malnutrisi, gangguan keseimbangan, kebingungan mendadak, dan lain-lain. Masalah tersebut diakibatkan adanya penurunan pada sistem tubuh lansia, baik sistem muskuloskeletal, persarafan, kardiovaskuler, respirasi, gastrointerstenal, dan sistem indra baik penglihatan, pendengaran, pengecap, penciuman, dan peraba (Kholifah, 2016).

Terdapat perubahan sistem muskuloskeletal pada lansia berupa perubahan fungsional otot yang menyebabkan penurunan kekuatan otot dan kontraksi otot, elastisitas dan fleksibilitas otot, serta kecepatan dan waktu reaksi. Hal tersebut yang dapat mengakibatkan perubahan struktur tulang, terutama bagian vertebra yang akan mempengaruhi postur tubuhnya. Perubahan-perubahan yang sering terjadi yaitu, kifosis suatu kelainan bentuk pada tulang belakang melengkung kedepan atau seseorang terlihat membungkuk, lordosis yaitu kecekungan lengkungan vertebra lumbal dan servikal kearah depan, dan skoliosis yang merupakan penyimpangan tulang belakang ke lateral dari garis tengah, dan lain sebagainya. Postur tubuh lansia sebagian besar mengalami perubahan postur yang akan menjadi kifosis atau hiperkifosis. Akibat adanya perubahan postur ini terjadi penurunan kemampuan mempertahankan keseimbangan postural lansia. Sehingga resiko jatuh sangat tinggi dapat terjadi pada seorang yang memiliki keseimbangan tubuh yang buruk (Abikusno et al., 2013).

Menurut Kisner & Colby (2012), keseimbangan merupakan salah satu faktor penting yang dibutuhkan seseorang terutama lansia dalam melakukan gerak yang efektif dan efisien selain fleksibilitas (*fleksibility*), koordinasi (*coordination*), kekuatan (*power*) dan daya tahan (*endurance*). Keseimbangan merupakan kemampuan tubuh mempertahankan posisinya dalam melawan gravitasi dan faktor eksternal lain, untuk mempertahankan pusat massa tubuh agar seimbang dengan bidang tumpu serta menstabilisasi bagian tubuh ketika bagian tubuh lain bergerak. Terdapat dua jenis keseimbangan pertama keseimbangan statis (posisi diam) dan kedua keseimbangan dinamis (gerak atau melakukan aktifitas). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi keseimbangan lansia antara lain: Pusat Gravitasi (*Center of Gravity-COG*), Garis Gravitasi (*Line of Gravity-LOG*), Bidang Tumpu (*Base of Support-BOS*).

Adanya penurunan kemampuan metabolisme pada lansia yang mengakibatkan degenerasi pada tulang belakang atau vertebra serta ketidakseimbangan otot postural dalam melakukan tugasnya, menyebabkan COG lansia selalu berubah. Hal ini akan mempengaruhi keseimbangan lansia, padahal sesungguhnya keseimbangan dinamis lansia amat sangat dibutuhkan untuk dapat mempertahankan tubuh tetap ketika bergerak atau dalam melakukan aktifitas, seperti berjalan, berpindah dari satu tempat ketempat lain, atau dalam beraktifitas. Keseimbangan dinamis pada lansia harus dipertahankan untuk mobilitas dan kemandirian agar tidak banyak bergantung pada orang lain dalam melakukan aktifitas sehari-harinya. Kenyataannya pada

lansia sangat sulit mengontrol keseimbangan dinamis karena pusat gravitasi (*Center of Gravity-COG*) selalu berubah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa perubahan postur yang dialami lansia akan mempengaruhi keseimbangan dinamis padanya.

Berdasarkan latar belakang diatas serta masih sedikitnya penelitian tentang postur terhadap keseimbangan dinamis pada lansia di Indonesia, maka peneliti ingin mengangkat judul “Hubungan antara Perubahan Postur terhadap Keseimbangan Dinamis pada Lansia”.

## **B. Rumusan Masalah**

Adakah hubungan antara perubahan postur tubuh dengan keseimbangan dinamis pada lansia?

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Untuk menganalisa hubungan perubahan postur tubuh terhadap keseimbangan dinamis pada lansia.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui hubungan perubahan postur tubuh terhadap keseimbangan dinamis pada lansia.
- b. Mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan postur tubuh.

- c. Mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi keseimbangan dinamis lansia.
- d. Mengetahui dampak jika adanya gangguan keseimbangan dinamis pada lansia.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

###### a. Bagi Penulis

Dapat menambah pengetahuan, wawasan dan ketrampilan dalam bidang fisioterapi khususnya mengenai hubungan perubahan postur tubuh terhadap keseimbangan dinamis pada lansia.

###### b. Bagi Pendidikan

Memberikan informasi ilmiah mengenai hubungan perubahan postur tubuh terhadap keseimbangan dinamis pada lansia.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Bagi Fisioterapi

Menambah kemampuan dan pengalaman dalam meneliti tentang keseimbangan dinamis pada lansia.

###### b. Bagi Masyarakat

Membagi pengetahuan tentang pemeriksaan yang akan diberikan pada saat penelitian. Sehingga diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dalam melakukan aktifitas kehidupan sehari-hari (AKS).

c. Bagi Peneliti

Peneliti mendapatkan pengalaman dalam melakukan penelitian dan hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk penelitian selanjutnya.