

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) di Indonesia yang cepat, berdampak pada peningkatan usia harapan hidup. Hal tersebut dapat terjadi karena kemampuan para ahli, terutama dibidang kedokteran untuk menemukan obat-obatan yang dapat meningkatkan pengawasan terhadap penyakit. Selain itu juga dipengaruhi oleh majunya pelayanan kesehatan, menurunnya angka kematian bayi dan anak, perbaikan gizi dan sanitasi. Akibatnya jumlah penduduk lanjut usia juga semakin meningkat. Peningkatan jumlah lansia memerlukan perhatian khusus dari pemerintah maupun masyarakat, agar tercipta lansia yang sehat dan bahagia (Nugroho, 2008).

Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004, lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. *World Health Organization* membagi kriteria batasan usia lansia ke dalam empat kelompok berikut : usia pertengahan (*middle age*) yaitu 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) yaitu 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) yaitu 75-90 tahun, dan usia sangat tua (*very old*) yaitu diatas 90 tahun (Sunaryo *et al.*, 2016).

Menurut data proyeksi penduduk Indonesia tahun 2017, diperkirakan tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia. Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta). Dari prediksi tersebut, dapat disimpulkan bahwa jumlah lansia di Indonesia terus meningkat.

Seperti yang tercantum dalam Al-Qur'an Surah Ar-Rum ayat 54 dijelaskan bahwa *“Allah-lah yang menciptakan kamu dari keadaan lemah, kemudian Dia menjadikanmu setelah keadaan lemah itu menjadi kuat, kemudian Dia menjadikanmu setelah kuat itu lemah kembali dan beruban.”* Tidak dapat dipungkiri bahwa menjadi tua adalah suatu proses dari kehidupan, tetapi menjadi tua yang sehat adalah sebuah pilihan. Karena seiring bertambahnya usia, tubuh akan mengalami berbagai perubahan. Lansia akan mengalami penurunan pada sistem sensori, sistem saraf pusat, kognitif, dan muskuloskeletal yang merupakan komponen penting dalam menjaga keseimbangan tubuh. Salah satu akibatnya lansia akan beresiko jatuh. Sekitar 30-50% dari populasi lansia yang berusia 65 tahun ke atas mengalami jatuh setiap tahunnya dan dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia (Nugroho, 2008).

Keseimbangan didefinisikan sebagai kemampuan untuk mempertahankan dan menstabilkan posisi tubuh, dimana stabilitas tersebut bergantung pada interaksi kompleks antara berbagai struktur saraf, sistem visual, dan vestibular (Hita-contreras *et al.*, 2013). Untuk menjaga keseimbangan maupun mengatasi gangguan keseimbangan yang akan beresiko pada kualitas

hidup lansia, maka dibutuhkan latihan keseimbangan. Ada berbagai jenis latihan yang dapat diterapkan pada lansia, seperti *balance strategy exercise* dan *gaze stability exercise*.

Balance strategy exercise terdiri dari tiga tahapan, yaitu : *ankle strategy exercise*, *hip strategy exercise*, *stepping strategy exercise*. Manfaat dari *balance strategy exercise* adalah untuk menjaga sendi dan postur tubuh dalam keadaan baik (Nugraha *et al.*, 2016). Sedangkan *gaze stability exercise* adalah suatu latihan berdasarkan kemampuan sistem vestibular untuk memodifikasi besarnya reflek vestibulo-okular (VOR) sebagai *output* (respon) terhadap input yang diberikan pada gerakan kepala (Bhardwaj & Vats, 2014).

Studi pendahuluan untuk pemeriksaan keseimbangan dilakukan pada dua orang lansia di Desa Selopuro, Kecamatan Pitu, Ngawi, menggunakan *berg balance scale*. Hasil BBS pada keseimbangan lansia laki-laki berusia 63 tahun dengan nilai IMT 22,03 adalah 40, sedangkan hasil BBS pada keseimbangan lansia perempuan berusia 68 tahun dengan IMT 20,4 adalah 39. Hal tersebut menggambarkan bahwa adanya gangguan keseimbangan pada lansia di Desa Selopuro, Kecamatan Pitu, Ngawi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh *Balance Strategy Exercise* dan *Gaze Stability Exercise* terhadap Peningkatan Keseimbangan pada Lansia.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah yang diajukan adalah :

1. Apakah ada pengaruh *balance strategy exercise* terhadap peningkatan keseimbangan pada lansia ?
2. Apakah ada pengaruh *gaze stability exercise* peningkatan terhadap keseimbangan pada lansia ?
3. Apakah ada beda pengaruh antara *balance strategy exercise* dan *gaze stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan pada lansia ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian yang diajukan adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh *balance strategy exercise* terhadap peningkatan keseimbangan pada lansia.
2. Untuk mengetahui pengaruh *gaze stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan pada lansia.
3. Untuk mengetahui beda pengaruh antara *balance strategy exercise* dan *gaze stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan pada lansia.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian tersebut adalah :

1. Memberikan wawasan pengetahuan kepada pembaca mengenai pengaruh pemberian *balance strategy exercise* dan *gaze stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan pada lansia.

2. Menambah pengalaman penulis tentang pengaruh *balance strategy exercise* dan *gaze stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan pada lansia.