

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan suatu kenikmatan yang wajib kita syukuri dan seharusnya kita jaga. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surah Ar-Rum ayat 54 :

اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ
مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ

Artinya : “Allah, Dialah yang menciptakan kamu dari keadaan lemah, lalu 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”. Ayat tersebut menjelaskan bahwa semua manusia akan bertambah usianya, mengalami proses penuaan dan penurunan kondisi fisik.

Allah SWT memberikan kita berkah kesehatan yang harus dijaga dan ditingkatkan agar kita dapat merasakan nikmat tubuh sehat hingga usia lanjut. Pada usia lanjut seringkali akan didapati keluhan kesehatan baik gangguan muskuloskeletal, neurologis dan sebagainya. Menurut *World Health Organization* (2014) mengatakan bahwa lanjut usia merupakan seseorang

yang telah memasuki rentang usia 60 tahun hingga 74 tahun dan telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya.

Berdasarkan data proyeksi penduduk, diperkirakan tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). 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). Secara global populasi lansia diprediksi terus mengalami peningkatan (KemenKesRI, 2017).

Pada lanjut usia akan terjadi proses menua, dimana pada proses menua ini terdapat penurunan fungsi tubuh seperti penurunan kekuatan otot, penurunan fleksibilitas serta penurunan elastisitas otot yang dapat mempengaruhi postur tubuh seseorang. Postur tubuh dalam menjaga keseimbangan merupakan hal yang sangat penting terutama bagi lansia untuk melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari (Sulaiman & Anggriani, 2018).

Proses penuaan yang terjadi akan mengakibatkan penurunan sistem neuromuskular sehingga jumlah massa otot dan serabut otot mengalami penurunan yang akan berdampak pada penurunan kekuatan otot. Kelemahan otot pada ekstremitas bawah dapat mengakibatkan penurunan kekuatan otot yang akan menyebabkan perubahan fungsional otot sehingga terjadi penurunan kontraksi otot, elastisitas dan fleksibilitas otot serta kecepatan dan waktu reaksi. Penurunan fungsi dan kekuatan otot akan mengakibatkan penurunan kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh pada lanjut usia (Prasetyo & Indardi, 2015).

Keseimbangan merupakan kemampuan yang dibutuhkan untuk mempertahankan posisi dan stabilitas yang baik dalam keadaan statis ataupun dinamis. Keseimbangan terdiri dari keseimbangan statis (saat posisi diam seperti duduk, berdiri) dan keseimbangan dinamis (saat melakukan aktivitas). Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi keseimbangan yaitu: *center of gravity*, *line of gravity* dan *base of support*. Pada lanjut usia dengan menurunnya kondisi fisik akan menimbulkan perubahan-perubahan yang dapat mengganggu kestabilan tubuh sehingga bisa menimbulkan terjadinya gangguan keseimbangan (Sibley *et al.*, 2011).

Memperbaiki keseimbangan pada lanjut usia sangat penting dilakukan untuk menurunkan risiko jatuh yang dapat berdampak buruk pada lanjut usia. Oleh karena itu untuk dapat meningkatkan keseimbangan latihan kekuatan otot pada ekstremitas bawah dan latihan keseimbangan sering kali digunakan (Jeon & Choi, 2015).

Salah satu latihan keseimbangan yang dapat diberikan pada lansia yaitu *ankle strategy exercise*. *Ankle strategy exercise* merupakan bentuk latihan keseimbangan dengan menstimulus sistem muskuloskeletal yang dapat meningkatkan kerja otot-otot pada ekstremitas bawah agar dapat menstabilkan posisi tubuh manusia dan merangsang tubuh untuk dapat mengontrol goyangan dari sendi *ankle* dan kaki ke arah *plantar fleksi* (*gastrocnemius*, *hamstring* dan otot punggung) dan *dorso fleksi* (*tibialis anterior*, *quadriceps* dan diikuti otot *abdominal*) yang diterima oleh tubuh

sehingga tubuh mampu untuk mempertahankan posisi tubuh (Choi & Kim, 2015).

Dari hasil survei yang sudah dilakukan oleh peneliti di Posyandu Lansia Abadi I Gonilan ditemukan 75% lansia tidak dapat mempertahankan posisi dalam keadaan seimbang saat melakukan latihan *ankle strategy exercise*.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh *ankle strategy exercise* terhadap peningkatan keseimbangan statis pada lanjut usia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat ditarik rumusan masalah yaitu: Apakah terdapat pengaruh pemberian *ankle strategy exercise* terhadap peningkatan keseimbangan statis pada lanjut usia?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui adanya pengaruh pemberian *ankle strategy exercise* terhadap peningkatan keseimbangan statis pada lanjut usia.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk menambah ilmu pengetahuan dibidang fisioterapi khususnya pada fisioterapi geriatri terkait pengaruh pemberian *ankle strategy exercise* terhadap peningkatan keseimbangan statis.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian ini yaitu dapat memberikan manfaat pada kelompok lanjut usia agar bisa lebih memperhatikan kondisi kesehatan sehingga tidak terjadi gangguan keseimbangan