

**HUBUNGAN LAMA SENAM AEROBIK LOW IMPACT PADA
WANITA DENGAN TINGKAT KESEIMBANGAN POSTURAL
DINAMIS**



Diajukan Oleh:

YULEKA INDRIASTUTIE

J 110 040 011

**PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2008**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pembangunan nasional dewasa ini meliputi seluruh aspek kehidupan masyarakat, tidak terkecuali bidang kesehatan. Pembangunan bidang kesehatan pada hakekatnya adalah membangun manusia Indonesia seutuhnya untuk mencapai derajat kesehatan yang paling tinggi atau optimal.

Upaya pelayanan kesehatan pun mulai berkembang dengan model pembangunan kesehatan yang bersifat holistik dengan melihat masalah kesehatan yang dipengaruhi oleh banyak faktor yang bersifat lintas sektor dan lebih diarahkan pada upaya peningkatan (promotif) dan upaya pemulihan (rehabilitatif) (www.infokes.com, 2002).

Tenaga medis bersama-sama dengan masyarakat ikut bertanggung jawab dalam pelaksanaan pembangunan kesehatan. Salah satu tenaga pelayanan kesehatan yaitu fisioterapi. Fisioterapi adalah pelayanan kesehatan yang ditujukan pada individu, atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang daun kehidupan dan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, listrik, mekanis), pelatihan fungsi dan komunikasi (SK MENKES RI No.1363/XI/XII/2001).

Jatuh merupakan kejadian yang sering dialami dan dikeluhkan oleh seseorang. Berbagai faktor yang mempengaruhi adanya jatuh ada beberapa hal,

yakni faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik salah satunya adalah mengenai masalah keseimbangan.

Para wanita di usia pertengahan (setelah usia 40 tahun) cenderung mudah terjatuh. Penelitian pada para wanita yang mengunjungi klinik ginekologi menghasilkan insidensi sebesar 3½%, sedangkan wawancara terhadap 100 pria hasilnya negatif - tak ada seorangpun yang pernah mengalami hal tersebut. Kira-kira 75% mulai sering jatuh setelah usia 40 tahun, sepertiganya mempunyai keluarga wanita yang mempunyai keluhan yang sama. 20% mempunyai sedikitnya seorang keluarga dekat yang keluhannya serupa. Frekuensi jatuh berkisar antara 2 - 12 kali setahun (Riyanto, 2004).

Kontrol keseimbangan dan postur berdiri yang stabil akan mengurangi resiko terjadinya jatuh. Keseimbangan merupakan proses mempertahankan pusat gravitasi agar tetap berada pada bidang tumpu, agar semua resultan yang ada menjadi nol dan dalam posisi seimbang. Keseimbangan yang diperlukan seseorang untuk mempertahankan posisi tertentu adalah keseimbangan statik, sedangkan kemampuan tubuh menjaga keseimbangan saat melakukan gerakan atau aktivitas fungsional merupakan keseimbangan dinamik (Bougie, 2001). Oleh karena itu perlu dilakukan pembinaan, pemeliharaan dan pelayanan kesehatan. Tentunya akan lebih baik apabila upaya antisipasi tersebut dilakukan sejak dini, yaitu sejak usia muda. Secara umum telah diketahui oleh masyarakat awam

manfaat berolah raga terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh. Hal ini terbukti sudah berapa banyak macam olah raga atau senam yang ada di masyarakat luas.

Salah satu bentuk latihan fisik yang bisa dilakukan adalah senam aerobik *low impact*. Senam aerobik *low impact* merupakan senam yang gerakannya menggunakan seluruh 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 musik (Sudibdjo, 2001). Untuk kebugaran tubuh, senam aerobik memberi banyak manfaat antara lain meningkatkan daya tahan jantung, paru-paru, menguatkan otot-otot tubuh, kelenturan, membakar kalori (www.info-sehat.com).

B. Identifikasi Masalah

Tingkat jatuh pada wanita usia 40 tahun ke atas disebabkan oleh faktor intrinsik: gangguan gaya berjalan, kelemahan otot-otot kaki, kekakuan sendi, sinkop/ hilang kesadaran sejenak dan dizziness atau goyang, dan faktor ekstrinsik: lantai yang licin dan tidak rata, tersandung benda-benda, cahaya kurang terang sehingga terganggu penglihatannya, dan sebagainya (Setianto, 2004). Dalam faktor intrinsik terdapat komponen keseimbangan postural yang mempengaruhi tingkat jatuh. Komponen-komponen yang saling berinteraksi yang mempengaruhi keseimbangan postural adalah: 1) Sistem sensorik yang meliputi visual, vestibular dan somatosensorik termasuk di dalamnya propioseptor, 2) Proses sistem saraf pusat khususnya pada basal ganglia, cerebellum dan cortex

cerebral, 3) sistem muskuloskeletal yang meliputi otot sendi dan jaringan lunak yang lain (Guccione, 2000).

Mencegah terjadinya jatuh sangat penting dan lebih utama dan daripada mengobati akibat yang ditimbulkan. Untuk mencapai itu banyak hal yang dapat dilakukan antara lain latihan fisik salah satunya yaitu senam aerobik *low impact*. Untuk kebugaran tubuh, latihan aerobik memberi banyak manfaat antara lain meningkatkan daya tahan jantung, paru-paru, menguatkan tulang dan otot-otot tubuh, kelenturan, membakar kalori (www.radartarikan.com).

C. Pembatasan Masalah

Mengingat begitu kompleksnya permasalahan yang dapat timbul dan terbatasnya pengetahuan penulis, maka dalam penelitian ini dibatasi pada masalah keseimbangan postural dinamis pada wanita usia 45-60 tahun yang melakukan senam aerobik *low impact* secara rutin.

D. Perumusan Masalah

Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan lama senam aerobik *low impact* pada wanita dengan tingkat keseimbangan postural dinamis peserta senam di Yanto Fans Club Diamond Surakarta?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan lama senam aerobik *low impact* pada wanita dengan tingkat keseimbangan postural dinamis peserta senam di Yanto Fans Club Diamond Surakarta

F. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Bagi Peneliti

Meningkatkan pemahaman tentang pengetahuan, wawasan dan pengalaman dalam mengembangkan diri dan mengabdikan diri pada dunia kesehatan, khususnya di bidang fisioterapi dimasa mendatang.

2. Bagi Pendidikan

Memberikan tambahan pengetahuan ilmiah dibidang Fisioterapi khususnya dalam bidang fisioterapi olah raga.

3. Bagi Institusi

Memberikan masukan akan pentingnya senam aerobik *low impact* pada wanita untuk meningkatkan keseimbangan postural dinamis.

4. Bagi Peserta Penelitian

Menambah pengetahuan dalam meningkatkan keseimbangan postural dinamis dengan latihan senam aerobik *low impact*.