

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seiring bergulirnya waktu manusia mengalami perkembangan dan pertumbuhan secara terus menerus sesuai usia. Usia tua merupakan salah satu tahap perkembangan manusia yang paling penting yang meliputi dinamika proses biologis, persepsi, pertumbuhan, dan perkembangan dan kedewasaan, sebagai proses kehidupan yang alami (Gholipour *et al.*, 2020). Dari dalam kandungan kita telah mengalami perkembangan dan pertumbuhan selayaknya manusia normal pada umumnya hingga pada waktunya memasuki masa lanjut usia atau yang dapat kita sebut lansia. Sebagaimana yang telah disebutkan dalam Al-Quran Surah An-Nahl Ayat 70 :

الْعُمَرِ أَرْذَلِ إِلَىٰ يُرَدُّ مَنْ وَمِنْكُمْ يَتَوَقَّعُكُمْ ثُمَّ خَلَقَكُمْ وَاللَّهُ
قَدِيرٌ عَلِيمٌ اللَّهُ إِنَّ شَيْئًا قَلْبًا عِلْمٍ بَعْدَ يَعْلَمَ لَا لِكَيْ □

Artinya : Dan Allah telah menciptakan kamu, kemudian mewafatkanmu, di antara kamu ada yang dikembalikan kepada usia yang renta (pikun), sehingga dia tidak mengetahui lagi sesuatu yang pernah diketahuinya. Sungguh, Allah Mengetahui, Mahakuasa.

Menurut drg. Oscar Primadi, MPH Sekretaris Jendral Kementerian Kesehatan dikutip dari situs resmi tahun 2019, mengatakan bahwa terjadi peningkatan umur harapan hidup yang diikuti dengan peningkatan jumlah lanjut usia. Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia dari 18

juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010, menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019, dan diperkirakan akan terus meningkat dimana tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%).

Lanjut usia (Lanjut usia) merupakan proses dengan penuaan dengan bertambahnya usia individu yang ditandai dengan penurunan fungsi organ tubuh seperti otak, jantung, hati, dan ginjal serta peningkatan kehilangan jaringan aktif tubuh berupa otot-otot tubuh. (Rofifah, 2020) Karena proses alami penuaan adalah didefinisikan sebagai terus menerus dan irreversible dan penuaan dikaitkan dengan pengurangan dalam fungsi fisik dan kognitif tubuh manusia. Seiring dengan penurunan fungsi kognitif, gangguan ini menyebabkan risiko keseimbangan (Thomas *et al.*, 2019)

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh ketika di tempatkan di berbagai posisi. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh dalam posisi statis dan dinamis serta menggunakan aktivitas otot yang minimal (Thomson *et al.*, 2018). Keseimbangan merupakan faktor utama lansia mengalami keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia aktivitas diartikan sebagai keaktifan atau kegiatan. Dapat disimpulkan bahwa aktivitas adalah segala sesuatu yang dilakukan atau kegiatan yang melibatkan fisik maupun non fisik. Sehingga dapat disimpulkan aktivitas sangat berperan penting dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Namun, pada lansia memiliki keterbatasan dalam melakukan aktivitas dikarenakan keseimbangan yang mulai menurun

dikarenakan beberapa faktor. Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Keseimbangan dengan Kemampuan Aktivitas Pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Nilasari”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, dapat dikemukakan rumusan masalah yaitu apakah terdapat hubungan antara keseimbangan dengan kemampuan aktivitas pada lanjut usia?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah keseimbangan dapat memiliki hubungan dengan kemampuan aktivitas lansia

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan gambaran keseimbangan dan aktivitas pada lanjut usia.
- b. Mengetahui adanya hubungan antara keseimbangan dan aktivitas.
- c. Mengetahui keseimbangan memiliki hubungan terhadap aktivitas pada lanjut usia.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian, yaitu :

1. Manfaat Teoritis

- a. Sebagai salah satu informasi bagi pembaca tentang keseimbangan memiliki hubungan dengan aktivitas dan keseimbangan pada lansia.
- b. Sebagai bahan acuan atau pembanding bagi peneliti selanjutnya dengan masalah yang sama.

2. Manfaat Praktisi

Untuk mengetahui hubungan keseimbangan terhadap kemampuan aktivitas pada lanjut usia.