

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penuaan merupakan proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan tubuh untuk memperbaiki diri serta mempertahankan struktur dan fungsi tubuh secara normal (Darmojo, 2009 dalam Agustina dkk, 2014). Selanjutnya akan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis, dan biokimia dalam tubuh, sehingga akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan (Maryam dkk, 2008). Salah satu kemunduran atau perubahan fisik yang terjadi pada lansia yaitu pada sistem muskuloskeletalnya dimana terjadi berkurangnya massa otot, kekakuan jaringan penghubung, dan osteoporosis. Hal ini dapat menyebabkan penurunan kekuatan otot terutama otot ekstremitas bawah, ketahanan, dan koordinasi serta terbatasnya *range of motion* (ROM) (Miller 2004, dalam Maryam, dkk 2008). Kelemahan otot ekstremitas bawah dapat menyebabkan gangguan keseimbangan tubuh sehingga mengakibatkan kelambanan bergerak, langkah pendek-pendek, kaki tidak dapat menapak dengan kuat dan terlambat mengantisipasi bila terpeleset atau tersandung. Kondisi ini akan menimbulkan risiko terjadinya jatuh (Dewi, 2014).

Jatuh menjadi salah satu insiden yang paling sering terjadi pada lansia. Hal ini menimbulkan rasa takut dan hilangnya rasa percaya diri sehingga mereka membatasi aktivitasnya sehari-hari. (Darmojo, 2004). Penyebab utama yang sering mengakibatkan lansia sering jatuh adalah

gangguan keseimbangan. Keseimbangan yang baik sangat diperlukan seseorang dalam menunjang mobilitasnya sehari-hari. Keseimbangan postural merupakan salah satu faktor penting dalam melakukan aktivitas fungsional (Kaesler dkk, 2006 dalam Agustina, 2014). Pada setiap aktivitas, tubuh selalu membutuhkan kontrol keseimbangan postural dengan tujuan untuk mencapai postur berdiri yang stabil, karena pada dasarnya setiap aktivitas fisik baik statis maupun dinamis akan menempatkan seseorang pada posisi yang tidak stabil dengan risiko yang besar untuk mengalami jatuh (Suhartono, 2005 dalam Agustina, 2014). Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan proyeksi pusat tubuh pada landasan penunjang baik saat berdiri, duduk, transit dan berjalan. Ada beberapa hal yang berperan terhadap gangguan keseimbangan tubuh pada lansia akibat proses penuaan, diantaranya adalah gangguan sensorik, gangguan neurologi, dan gangguan motorik (Miller, 2004 dalam Agustina, 2014).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Noviani (2012) diketahui bahwa terdapat 82 orang lansia yang mengalami jatuh dari 136 orang lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Kabupaten Jember. Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Panti Karang Werdha Keramat Jaya Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember terdapat 41 orang lansia yang terdiri dari 8 orang laki-laki dan 33 orang perempuan. Dari hasil observasi didapat 5 orang lansia pernah mengalami jatuh. Selain itu didapatkan lansia dengan langkah yang pendek-pendek dan pelan, sehingga mengindikasikan gangguan keseimbangan yang nantinya akan berpengaruh terhadap risiko terjadinya jatuh.

Keseimbangan postural dapat dinilai menggunakan dua tes keseimbangan yaitu tes keseimbangan statis dengan menggunakan *Berg Balance Scale* (BBS) dan tes keseimbangan dinamis dengan menggunakan *Time Up And Go Test* (TUGT). Penelitian terkait yang pernah dilakukan oleh Nurhayati dkk, (2013), yang berjudul Perbedaan Keseimbangan Tubuh Lansia berdasarkan Keikutsertaan Senam Lansia di Panti Werda Pelkris Pengayoman dan Elim Semarang, terdapat perbedaan keseimbangan tubuh lansia berdasarkan keikutsertaan senam lansia di Panti Werda Pelkris Pengayoman dan Elim Semarang, yaitu ($p < 0.05$), dimana keseimbangan tubuh lansia yang mengikuti senam secara teratur memiliki skor yang lebih tinggi dibandingkan dengan lansia yang tidak teratur dalam mengikuti senam lansia. Penelitian lain yang dilakukan oleh Prasetyo dan Indardi (2015), yang berjudul Peningkatan Keseimbangan Postural menggunakan pengukuran *berg balance scale* (BBS) pada Lansia di Sasana Panti Mulyo Sragen menunjukkan hasil penelitian bahwa ada pengaruh yang terjadi pada lansia yang mengikuti Senam Sehat Indonesia selama 16 kali pertemuan terhadap keseimbangan tubuh lansia. Namun peneliti menggunakan pengukuran *time up and go test* (TUGT) dikarenakan peneliti lebih tertarik untuk meneliti keseimbangan dinamis lansia yang lebih berpengaruh terhadap faktor resiko terjadinya jatuh pada lansia.

Berdasarkan fenomena di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Senam Bugar Lansia terhadap Keseimbangan Postural pada Lansia di Panti Karang Werdha Keramat Jaya Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember.

B. Perumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Salah satu kemunduran atau perubahan fisik yang terjadi pada lansia yaitu pada sistem muskuloskeletalnya dimana terjadi berkurangnya massa otot, kekakuan jaringan penghubung, dan osteoporosis. Hal ini dapat menyebabkan penurunan kekuatan otot terutama otot ekstremitas bawah, ketahanan, dan koordinasi serta terbatasnya *range of motion* (ROM). Kelemahan otot ekstremitas bawah dapat menyebabkan gangguan keseimbangan tubuh. Keseimbangan yang baik sangat diperlukan seseorang dalam menunjang mobilitasnya sehari-hari. Keseimbangan postural merupakan salah satu faktor penting dalam melakukan aktivitas fungsional. Pada setiap aktivitas, tubuh selalu membutuhkan kontrol keseimbangan tubuh dengan tujuan untuk mencapai postur berdiri yang stabil, karena pada dasarnya setiap aktivitas fisik baik statis maupun dinamis akan menempatkan seseorang pada posisi yang tidak stabil dengan risiko yang besar untuk mengalami jatuh. Penurunan keseimbangan pada lanjut usia bukan hanya sebagai akibat menurunnya kekuatan otot atau penyakit yang diderita, bisa juga karena kurang gerak. Penurunan keseimbangan bisa diperbaiki dengan berbagai latihan salah satunya adalah dengan latihan fisik. Penerapan latihan fisik melalui aktifitas olahraga berupa senam lansia dapat membantu menjaga serta membiasakan otot dan sendi agar tetap bergerak, karena dengan bergerak secara tidak langsung akan menjaga otot dan sendi agar tidak

mengalami penurunan fungsi yang akan berdampak pada penurunan kemampuannya dalam menunjang mobilitas lansia.

2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimana keseimbangan postural pada lansia sebelum dilakukan Senam Bugar Lansia di Panti Karang Werdha Keramat Jaya Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember?
- b. Bagaimana keseimbangan postural pada lansia setelah dilakukan Senam Bugar Lansia di Panti Karang Werdha Keramat Jaya Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember?
- c. Adakah pengaruh Senam Bugar Lansia terhadap keseimbangan postural pada lansia di Panti Karang Werdha Keramat Jaya Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh Senam Bugar Lansia terhadap keseimbangan postural pada lansia di Panti Karang Werdha Keramat Jaya Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi keseimbangan postural pada lansia sebelum dilakukan Senam Bugar Lansia di Panti Karang Werdha Keramat Jaya Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember.

- b. Mengidentifikasi keseimbangan postural pada lansia setelah dilakukan Senam Bugar Lansia di Panti Karang Werdha Keramat Jaya Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember.
- c. Menganalisis perbedaan keseimbangan postural pada lansia sebelum dan setelah dilakukan Senam Bugar Lansia di Panti Karang Werdha Keramat Jaya Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan peneliti tentang manfaat senam bugar lansia hubungannya dengan keseimbangan postural pada lansia, sehingga peneliti dapat mengetahui upaya perawatan kesehatan dalam mengatasi dan mencegah lansia dari resiko jatuh.

2. Bagi Lansia

Lansia dapat melakukan senam bugar lansia dalam menjaga keseimbangan postural yang dimasukkan dalam aktifitas harian, Senam bugar lansia dapat mengatasi dan mencegah terjadinya resiko jatuh.

3. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan landasan teori dan pengetahuan tentang upaya perawatan kesehatan lansia dalam mempertahankan keseimbangan postural pada lansia, sehingga dapat mempertahankan keseimbangan lansia dan dapat menurunkan angka kejadian jatuh pada lansia.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi, dan literatur sehingga dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya dan untuk menambah pengetahuan mahasiswa tentang pelaksanaan fungsi perawatan kesehatan lansia dalam mempertahankan keseimbangan postural pada lansia.