

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia hidup dengan banyak melewati proses kehidupan hingga akhir hayatnya. Salah satu proses kehidupan manusia yang akan dilewati yaitu lansia. Kesehatan merupakan kebutuhan pokok bagi kehidupan lansia. Panjangnya usia harapan hidup pada lansia harus disertai kesehatan prima untuk mencapai kehidupan yang optimal. Lansia merupakan individu yang telah memasuki tahap akhir dari proses kehidupan. Salah satu permasalahan umum yang dihadapi oleh lansia adalah menurunnya fungsi jaringan tubuh yang ditandai dengan kelemahan, keterbatasan, dan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pada tahun 2015, 12 persen populasi dunia (900 juta) berusia di atas 60 tahun. Jumlah penduduk dunia (2 miliar) diperkirakan meningkat hingga 22% pada tahun 2050. Ini juga menunjukkan bahwa pada tahun 2020, populasi usia lanjut akan melampaui jumlah anak di bawah usia lima tahun. 13,8 penduduk berusia 60 tahun ke atas berusia di atas 80 tahun pada tahun 2015. Terbukti bahwa 21,7% penduduk dunia akan berusia 80 tahun ke atas, dan 6% di antaranya akan berada di Tiongkok pada tahun 2050. Diperkirakan pada tahun 2050 terdapat 80 lansia yang tinggal di negara berpendapatan rendah dan menengah.

Pertumbuhan populasi lanjut usia di Indonesia berkembang dengan cepat. Saat ini, kelompok lansia sebanyak 11,01% dari keseluruhan populasi Indonesia yang berjumlah 273,88 juta orang. Kementerian Kesehatan memperkirakan jumlah penduduk lanjut usia akan meningkat sebesar 13,82% pada tahun 2030 sehingga menjadi 42 juta jiwa. Berdasarkan data dari Susenas bulan Maret 2020, terdapat enam provinsi yang memiliki jumlah penduduk tua yang signifikan, menandakan bahwa provinsi-provinsi tersebut telah mencapai tahap demografi lama. Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki persentase penduduk tua sebesar 14,71%, sementara provinsi lainnya juga menunjukkan angka yang tinggi. Provinsi Jawa Tengah mencapai 13,81%, tiga provinsi di Jawa Timur mencatatkan angka sebesar 13,38%, sedangkan Provinsi Bali, Provinsi Sulawesi Utara, dan Sumatera Barat masing-masing memiliki persentase sebesar 11,58%, 11,51%, dan 10,07% (Badan Pusat Statistik, 2021). Berdasarkan data dinas pelaksana daerah dan desa yang diambil dari data desa Provinsi Jawa Barat tahun 2019-2020, terdapat total 2.832.682 (43,03%) lansia di Provinsi Jawa Barat. Sedangkan totalnya 107.830 menurut data Badan Pusat Statistik Kota Bogor tahun 2022.

Lansia tidak akan pernah bisa lepas dari penuaan. Penuaan merupakan proses di mana kemampuan jaringan secara perlahan-lahan menurun dalam hal memperbaiki, mengganti dirinya, dan mempertahankan fungsi normal, sehingga mengurangi kemampuan

jaringan untuk menahan penyakit dan kerusakan. Penuaan dapat mengubah tubuh. Permasalahan yang sering terjadi pada lansia adalah menurunnya fungsi jaringan tubuh yang ditandai dengan kelemahan otot, keterbatasan dan ketidakmampuan dalam melakukan aktivitas. Salah satunya adalah perubahan aktivitas fisik sistem muskuloskeletal yang meliputi penurunan kekuatan, kekakuan otot, kelenturan otot serta penurunan kecepatan dan respon. Perubahan fungsi otot pada otot punggung bagian bawah dapat menyebabkan lansia terjatuh secara tiba-tiba.

Lanjut usia mempunyai risiko lebih besar untuk terjatuh. Angka kejadian jatuh pada umur diatas 65 tahun sebesar 30% dan pada umur diatas 80 tahun sebesar 50% per tahun (Mupangati, 2018). Jatuh disebabkan oleh posisi kaki yang tidak dapat berdiri di tanah, kulit mudah bergoyang, mudah terpeleset, gerakan lutut nyeri dan ketidakseimbangan. Salah satu cara mencegahnya adalah melalui olahraga yang bertujuan untuk mengembalikan kekuatan otot, yaitu. pelatihan keseimbangan. *Balance exercise* merupakan latihan keseimbangan yang dirancang untuk membantu meningkatkan kekuatan otot dan keseimbangan tubuh anggota tubuh bagian bawah. Senam ini penting dilakukan karena dapat membantu memperkuat otot dan menjaga kestabilan tubuh lansia, sehingga fungsi otot dapat pulih dengan baik dan lansia dapat beraktivitas normal serta mencegah lansia tertidur.

Penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Listyarin dan Alvita (2018) di Posyandu "Seger Waras" untuk lansia yang mendapat intervensi latihan keseimbangan menunjukkan hasil signifikan dengan nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$), menandakan bahwa intervensi senam keseimbangan berpengaruh signifikan terhadap keseimbangan tubuh lansia di "Seger Wara" lansia di Posyandu Desa Tenggele Mejobo Kudus. Hal ini dikarenakan lansia menjalani latihan *balance exercise* selama 3 kali selama 3 minggu sehingga terjadi peningkatan kekuatan otot dan keseimbangan tubuh lansia. 24 responden (68,6%), terdapat peningkatan signifikan dalam keseimbangan tubuh lansia dari tingkat sebelumnya yang sudah memadai, dengan 26 responden (74,3%) mengalami keseimbangan baik setelah dilakukan senam keseimbangan.

Penelitian ini serupa dengan penelitian Saraswati dkk. (2022) bahwa *balance exercise* mempengaruhi keseimbangan postural dan risiko jatuh. Hasil *balance exercise* yang dilakukan penulis menunjukkan bahwa pelaksanaan yang didampingi oleh peneliti selama 3 kali pertemuan dalam seminggu selama satu bulan dengan durasi latihan 15 menit. Aktivitas ini meningkatkan kesejajaran tubuh yang lebih baik, menurunkan risiko jatuh pada orang lanjut usia, dan meningkatkan kekuatan tubuh bagian bawah, sehingga memengaruhi kesehatan secara keseluruhan.

Berdasarkan temuan beberapa jurnal dan penelitian diatas, penulis mempunyai ketertarikan yang besar untuk melakukan penelitian yang berjudul penerapan *balance exercise* untuk mengurangi risiko jatuh

pada orang lanjut usia, karena saat ini mayoritas lansia mengalami peningkatan angka harapan hidup.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana latihan keseimbangan dapat mengurangi kemungkinan terjadinya kejadian jatuh pada lansia?

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Menerapkan *Balance Exercise* untuk mengurangi risiko jatuh pada lansia.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik lansia yang rentan terhadap risiko jatuh.
- b. Mengukur perubahan skor keseimbangan tubuh sebelum dilakukan *balance exercise*.
- c. Memahami prosedur pelaksanaan terapi *Balance Exercise*.
- d. Mengukur perubahan skor keseimbangan tubuh setelah dilakukan *balance exercise*.

D. Manfaat

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan pengalaman mengenai penatalaksanaan gangguan keseimbangan tubuh pada lansia yang berisiko terjatuh.

2. Bagi Institusi

Sebagai bahan bacaan untuk menambah pemahaman, bahan sastra, dan referensi di lembaga pendidikan atau lembaga pendidikan lainnya.

3. Bagi Masyarakat dan pasien

Dapat mempelajari dan mengetahui *balance exercise* untuk mengurangi masalah keseimbangan pada lansia dan mengurangi risiko jatuh.