

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Kehidupan manusia secara alamiah akan mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan sesuai bertambahnya usia manusia. Karena adanya penambahan usia manusia akan mengalami penurunan fungsi organ tubuh. Penurunan fungsi tubuh menyebabkan penurunan keseimbangan pada lansia berupa *propioseptif, vestibular, visual*, kekuatan otot, masa otot dan postur dikarenakan tubuh mengalami *proses degenerasi* maka semuanya mengalami penurunan. Pada lansia gangguan pada keseimbangan merupakan salah satu faktor pendorong pemicu dalam peningkatan jatuh pada lansia (Nurhasanah, 2021).

Lanjut usia atau biasa disebut dengan lansia adalah periode penutup dalam rentang hidup seseorang, yaitu suatu periode dimana seseorang telah beranjak jauh dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan, atau beranjak dari waktu yang lebih produktif dan bermanfaat. Tetapi pada masyarakat saat ini banyak yang memandang lansia kurang *produktif*, kurang energik dan kurang bernilai dibanding dengan mereka yang masih dalam keadaan prima (Akbar, 2021).

Lansia identik dengan berbagai penurunan status kesehatan fisik. Berbagai teori tentang proses menua menunjukkan hal yang sama. Status kesehatan pada lansia yang menurun seiring dengan bertambahnya usia juga akan mempengaruhi kualitas kehidupan pada lansia. Dan akan diiringi dengan masalah berbagai gangguan penyakit, penurunan fungsi tubuh, keseimbangan tubuh dan resiko jatuh. Menurunnya status kesehatan ini berbanding terbalik dari apa yang diinginkan lansia agar tetap sehat, mandiri dapat beraktivitas seperti biasanya. Ketidaksesuain kondisi ini dapat menyebabkan depresi pada lansia (Kiik et al., 2018).

Indonesia saat ini sedang memasuki masyarakat menua, dimana sudah melebihi 10% dari total populasi (Widhowati et al., 2023). Berdasarkan laporan terkait angka kejadian jatuh menunjukkan angka *prevelensi* kejadian jatuh pada lansia terhitung tinggi. Angka *prevelensi* insiden kejadian jatuh pada lansia mencapai 30-50% serta 40% kejadian jatuh yang terjadi secara berulang, dan

pada tahun 2050 diperkirakan akan mengalami peningkatan kembali yaitu sebesar 20%. Menurut *world health organization (WHO)*, menyatakan bahwa *insiden* jatuh yang terjadi pada lansia disebabkan dari permasalahan keseimbangan yang membuat lansia menjadi mudah jatuh (Ariati et al.,2021).

Keseimbangan terbagi menjadi dua yaitu dinamis dan statis. Keseimbangan statis merupakan kemampuan untuk menjaga sikap atau posisi badan ketika tubuh dalam keadaan diam. Keseimbangan dinamis merupakan suatu kemampuan untuk menjaga sikap atau posisi badan ketika tubuh sedang bergerak, berpindah tempat atau melakukan aktivitas (Pelana,2016).

Senam adalah salah satu olahraga yang sesuai untuk lansia karena senam adalah bentuk latihan dari komponen-komponen fisik salah satunya yaitu keseimbangan (Khadhiroh, 2018). Senam merupakan salah satu olahraga yang sangat lengkap karena mencakup beberapa latihan yang dapat mengekspresikan semua perasaan dengan cara bergoyang, tertawa, melompat, meregangkan badan dan kombinasi tarian. (Siregar et.al,. 2022).

Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentan kehidupan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, dan peralatan (*fisik, elektroterapeutis dan mekanis*) pelatihan fungsi dan komunikasi (peraturan menteri kesehatan republik indonesia, 2015). Peran fisioterapi pada kasus ini meningkatkan keseimbangan statis pada lansia yang mengalami gangguan dengan metode senam lansia.

Peran fisioterapi pada kasus meningkatkan keseimbangan dengan pengukuran fungsional menggunakan *SBST (stork balance stand test)*. Meningkatkan keseimbangan dinamis dengan pengukuran fungsional menggunakan *TUG (timed up and go)*. Kemudian metode yang digunakan fisioterapi dengan metode *senam lansia*. Berdasarkan hal tersebut maka penulis mengambil judul karya tulis ilmiah tentang “*penatalaksanaan fisioterapi dengan metode senam bugar lansia indonesia untuk meningkatkan keseimbangan lansia*” guna memperoleh gambaran mengenai manfaat dan peran fisioterapi dalam kasus yang diambil.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang ada, maka rumusan masalah pada karya tulis ilmiah ini adalah apakah senam lansia dapat meningkatkan keseimbangan lansia ?

C. Tujuan penulisan

Berdasarkan rumusan masalah yang ada, maka tujuan dari penulisan karya tulis ilmiah ini adalah sebagai salah satu syarat kelulusan dan untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap keseimbangan lansia.

D. Tujuan umum

Untuk memenuhi salah satu syarat akademik menyelesaikan DIII fisioterapi, serta menambah wawasan bagi penulis dan pembaca.

E. Tujuan khusus

Mengetahui pengaruh dari latihan *senam lansia* terhadap keseimbangan pada lansia.

F. Batasan masalah

Karna banyaknya kasus pada lansia maka penelitian ini hanya meneliti tentang penatalaksanaan fisioterapi dengan metode senam lansia untuk meningkatkan keseimbangan pada satu orang dan hanya mempermasalahkan pada keseimbangan gerak *fungsiional* .