

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Seiring dengan keberhasilan pemerintah dalam pembangunan nasional, telah memujudkan hasil positif diberbagai bidang, yaitu adanya kemajuan ekonomi, memperbaiki lingkungan hidup, memajukan ilmu pengetahuan dan teknologi, terutama dibidang medis atau kedokteran, sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan penduduk serta meningkatkan umur harapan hidup manusia. Akibat jumlah penduduk yang berusia lanjut meningkat dan bertambah secara cepat (Bandiyah, 2009).

Berdasarkan sensus penduduk tahun 1971, jumlah penduduk berusia 60 tahun keatas sebesar 5,3 juta (4,5%) dan jumlah penduduk. Selanjutnya, pada tahun 1980, jumlah ini meningkat menjadi 8 juta (5,5%) dari jumlah penduduk dan pada tahun 1990, diperkirakan meningkat sekitar 11,3 juta (6,4%). Tahun 2000, jumlah ini meningkat sekitar 15,3 juta (7,4%) dari jumlah penduduk dan pada tahun 2005 jumlah diperkirakan meningkat menjadi sekitar 18,3 juta (8,5%). Tahun 2005-2010, jumlah lansia akan sama dengan jumlah anak balita yaitu sekitar 19,3 juta jiwa (9%) dari jumlah penduduk. Tahun 2020-2025, Indonesia akan menduduki peringkat negara dan struktur dengan jumlah penduduk lansia setelah RRC, India dan Amerika Serikat, dengan umur harapan hidup diatas 70 tahun (Nugroho, 2008).

Menurut WHO dan undang-undang Nomer 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia pada Bab 1 Pasal 1 Ayat 2 menyebutkan bahwa umur 60 tahun adalah usia permulaan tua. Menua bukan suatu penyakit, tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan yang kumulatif, merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh yang berakhir dengan kematian (Nugroho, 2011).

Proses menua merupakan proses yang terus menerus atau berkelanjutan secara alamiah, yang dimulai sejak lahir dan umumnya dialami oleh makhluk hidup. Menua bukanlah suatu penyakit tapi merupakan proses berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam maupun luar tubuh. Walaupun demikian memang harus diakui bahwa ada berbagai penyakit yang dihadapi oleh lansia. Proses menua sudah mulai berlangsung sejak seseorang mencapai dewasa, misalnya dengan terjadinya kehilangan jaringan pada otot, susunan saraf dan jaringan lain sehingga tubuh mati sedikit demi sedikit (Azizah, 2011).

Mempertahankan kualitas hidup tetap aktif dan produktif lansia membutuhkan kemudahan dalam beraktivitas, kemudahan dalam beraktivitas akan membantu lansia untuk melakukan kegiatan tanpa hambatan, menggunakan energi minimal dan menghindari cedera. Resiko jatuh sering dialami para lansia dan penyebabnya bisa multifaktor, Misalnya gangguan gaya jalan, kelemahan otot ekstremitas bawah, kekakuan sendi dan koordinasi yang kurang baik. Masalah kesehatan lansia tidak terjadi seketika itu saja, tetapi melalui proses kemunduran yang panjang. Proses itu dapat dihambat atau dalam beberapa hal tertentu dapat dicegah jika upaya pencegahan dilakukan sejak dini, terpadu dan berkesinambungan.

Mempertahankan kemampuan tubuh dan stabilitas postur merupakan upaya penyanggahan tubuh melawan gravitasi. Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan tubuh dalam posisi keseimbangan maupun dalam keadaan statik atau dinamis, serta menggunakan aktivitas yang otot yang minimal. Keseimbangan statis adalah kemampuan tubuh untuk menjaga keseimbangan pada posisi (waktu berdiri dengan satu kaki, berdiri diatas papan keseimbangan), keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan pada saat bergerak. Salah satu bentuk keseimbangan yang sangat penting dalam melakukan aktivitas berjalan dan berlari adalah dengan keseimbangan dinamis. Latihan keseimbangan penting bagi lansia

karena dapat membantu tubuh agar tetap stabil sehingga dapat mencegah resiko jatuh. Cara mempertahankan kekuatan otot, fleksibilitas dan keseimbangan pada lansia dilakukan dalam berbagai program olahraga (Irfan, 2012).

Olahraga merupakan budaya manusia, artinya tidak dapat disebut kegiatan olahraga apabila tidak ada faktor manusia yang berperan secara ragawi atau pribadi pada saat melakukan aktivitas olahraga. Olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsional, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga, pada umumnya mereka yang sehat yang ingin memelihara kesehatan atau meningkatkan derajat kesehatannya. Cara mempertahankan kekuatan otot pada lansia misalnya selalu menjaga kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis tertentu yang dapat mengulangi tuntutan jasmani dalam melaksanakan tugas hidup sehari-hari dengan selalu masih mempunyai cadangan kemampuan (tidak lelah berlebihan) untuk melakukan kegiatan fisik ekstra serta telah pulih kembali esok harinya menjelang tugas hari-harinya. Kebugaran jasmani atau sehat dinamis harus selalu dipelihara dan bahkan ditingkatkan agar kemampuan cadangan untuk menghadapi tugas-tugas ekstra-khususnya bagi kesejahteraan keluarga, bagi kesehatan masyarakat dan guna menghadapi keadaan darurat-darurat bertambah. Upaya yang dapat dilakukan lansia untuk meningkatkan kemampuan fungsional yaitu dengan senam kebugaran jasmani 2012 (Giriwijoyo & Sidik, 2012).

Senam Kebugaran Jasmani 2012 atau sering disingkat SKJ merupakan senam masal yang diwajibkan oleh pemerintah Indonesia. Senam ini biasanya diiringi lagu berirama dari berbagai provinsi yang diaransemen ulang dan biasanya dilakukan oleh sekelompok besar. Senam Kebugaran Jasmani 2012 biasanya dilakuka ditempat-tempat umum di Indonesia hari-hari tertentu dalam satu minggu, yaitu jumat pagi. Senam

ini beserta musik yang mengiringinya menjadi sangat populer ditahun 1980 dan 1990 saat masa-masa orde baru. (Wismayanti, 2013).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di klinik dr. Sri Widatik Bekonang dengan menggunakan metode wawancara dan melihat lansia pada saat jalan, kondisi tubuh dalam mempertahankan diri kurang stabil. Peneliti mendapatkan bahwa di klinik dr. Sri Widatik Bekonang ada 7 dari 12 lansia yang mengalami gangguan keseimbangan dinamis. Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik melakukan penelitian. Ingin mengetahui keefektifan dari Senam Kebugaran Jasmani 2012 dalam peningkatan keseimbangan dinamis pada lansia sehingga penulis melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani 2012 terhadap Keseimbangan Dinamis pada Lansia 60-70 tahun di Klinik dr. Sri Widatik Daerah Bekonang”.

B. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh Senam Kebugaran Jasmani 2012 terhadap keseimbangan dinamis pada lansia 60-70 tahun di Klinik dr. Sri Widatik Bekonang?”

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh Senam Kebugaran Jasmani 2012 terhadap keseimbangan dinamis pada 60-70 tahun lansia.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi keseimbangan dinamis pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan Senam Kebugaran Jasmani 2012.
- b. Menganalisa pengaruh pemberian Senam Kebugaran Jasmani 2012 terhadap keseimbangan dinamis pada lansia 60-70 tahun.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat teoritis

Mengembangkan ilmu fisioterapi pada lansia dan dapat dijadikan sebagai referensi terutama tentang pengaruh Senam Kebugaran Jasmani 2012 terhadap keseimbangan dinamis pada lansia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi institusi

Sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti lain untuk melaksanakan penelitian yang sejenis atau melanjutkan penelitian yang sudah dilakukan oleh penulis.

b. Bagi peneliti

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan peneliti, menambah tata cara tentang penelitian, menambah pengetahuan bagi peneliti dalam rangka kegiatan penelitian dan memperoleh pengalaman dalam melakukan penelitian.

c. Bagi lansia

Bermanfaat menambah pengetahuan bagi lansia tentang Senam Kebugaran Jasmani 2012 untuk keseimbangan dinamis pada lansia 60-70 tahun.

d. Bagi fisioterapi

Sebagai bahan bacaan dan menambah wawasan lagi praktisi khususnya dalam pelaksanaan Senam Kebugaran Jasmani 2012 terhadap keseimbangan dinamis pada lansia 60-70 tahun.