

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Di Indonesia jumlah pertambahan penduduk lanjut usia (lansia) terjadi peningkatan. Pada tahun 2020 diperkirakan sebesar 28,822.879 juta (11,34%) dengan usia harapan hidup 71,7 % tahun. Pada tahun 2017 jumlah penduduk lansia di Jawa Tengah 3.983.203 jiwa dari jumlah keseluruhan penduduk Jawa Tengah sebanyak 33.774.141 jiwa, sedangkan jumlah lansia yang di posyandu lansia Bagas Waras Ketingan Jebres Surakarta yang rutin mengikuti posyandu lansia sebanyak 40 lansia (Agoes, 2011: 1; Padila, 2010: 4).

Lansia merupakan sekelompok penduduk yang berusia 60 tahun ke atas ditandai dengan perubahan struktur, fungsi sel, jaringan dan sistem organ sehingga daya tahan tubuh menurun dan rentan oleh suatu penyakit. Perubahan fisik lansia mengakibatkan penurunan keseimbangan dinamis dan resiko jatuh. Klasifikasi lansia ada tiga yaitu (1) lanjut usia (*elderly*) yaitu di usia 60-74 tahun, (2) lanjut usia tua (*old*) yaitu di usia 75-90 tahun dan (3) sangat tua (*veryold*) dengan usia lebih dari 90 tahun (Anto, 2015: 4; Septiana, 2014: 2; Wijaya , 2016: 2).

Penurunan keseimbangan pada lansia merupakan kemampuan mempertahankan tubuh atau pusat gravitasi pada saat berdiri (*static balance*) ataupun saat melakukan gerakan (*dynamic balance*) dalam posisi apapun. Keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan ketika bergerak atau kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh dimana *Center of Gravity* (COG) selalu berubah. Keseimbangan untuk lansia sangat dianjurkan karena dapat mempertahankan posisi tersebut. Lansia yang memiliki kesehatan jasmani agar tidak tergantung pada orang lain, bisa berdiri dan berjalan secara baik. Prevalensi kejadian jatuh di Indonesia berkisar 30-50% dan 40% jatuh berulang setiap tahunnya, dan pada tahun 2050 akan meningkat menjadi 20%. Di Surakarta sekitar 51% orang dengan gangguan keseimbangan dengan umur 65-74 tahun dilaporkan jatuh. Berdasarkan survei pendahuluan dengan wawancara 10

lansia di Posyandu Lansia Bagas Waras Kentingan Jebres Surakarta di dapatkan hasil bahwa dari 10 lansia tersebut terdapat 7 lansia pernah mengalami jatuh. Para lansia tersebut mengatakan bahwa keseimbangan saat posisi berjalan sering jatuh sehingga perlu dikaji dan dicari solusinya agar kemampuan tubuh pada lansia dalam mempertahankan posisi saat berjalan terkontrol. Hal ini tentunya akan mengoptimalkan kemandirian lansia dan mengurangi resiko jatuh pada lansia karena adanya gangguan keseimbangan (Sulistiawati *et al.*, 2016: 7; Sudijandoko dan Cahyoko, 2016: 93; Septiana, 2014: 3).

Ada beberapa latihan yang dapat meningkatkan keseimbangan pada lansia, salah satunya dengan menggunakan *core stability exercise*. *Core stability exercise* merupakan suatu latihan yang meningkatkan kemampuan mengontrol posisi gerakan badan melalui panggul dan kaki untuk memungkinkan produksi gerak yang optimal. Jenis-jenis latihan *core stability* diantaranya adalah *seated abdominal contraction, seated oblique twist, legs lift, bridge exercise, lying spinal rotation*. *Core stability exercise* dijelaskan dalam ilmu kedokteran olahraga yaitu muskuloskeletal yang terdiri dari tulang belakang, panggul dan sendi panggul, serta proksimal ekstremitas bawah di samping semua otot yang berhubungan. Jika gangguan muskuloskeletal terjadi terhadap otot-otot *core stability* maka akan mempengaruhi postural dan menyebabkan gangguan keseimbangan. Hal ini dilihat bahwa dengan *core stability* yang baik akan membantu dalam melakukan gerak serta menjadi dasar untuk semua gerakan pada lengan dan tungkai. Hal tersebut menunjukkan bahwa hanya dengan stabilitas postur (aktifasi otot *core stability*) yang optimal, maka mobilitas pada ekstremitas dapat dilakukan dengan baik (Septiana, 2014: 2; Zulvikar, 2016: 97).

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai pengaruh *core stability exercise* terhadap keseimbangan dinamis pada lansia sehingga peneliti melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Core Stability Exercise* terhadap Keseimbangan Dinamis pada Lansia di Posyandu Lansia Bagas Waras Kentingan Jebres Surakarta”.

B. RUMUSAN MASAH

Berdasarkan uraian dalam latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh *Core Stability Exercise* terhadap Keseimbangan Dinamis pada Lansia di Posyandu Lansia Bagas Waras Kentingan Jebres Surakarta?”.

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Tujuan umum untuk mengetahui pengaruh *core stability exercise* terhadap keseimbangan dinamis pada lansia di Posyandu Lansia Bagas Waras Kentingan Jebres Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan keseimbangan dinamis sebelum diberikan *core stability exercise* di Posyandu Bagas Waras Kentingan Jebres Surakarta.
- b. Mendeskripsikan keseimbangan dinamis sesudah diberikan *core stability exercise* di Posyandu Bagas Waras Kentingan Jebres Surakarta.
- c. Menganalisa pengaruh sebelum dan sesudah diberikan *core stability exercise* terhadap keseimbangan dinamis pada lansia di Posyandu Bagas Waras Kentingan Jebres Surakarta.

D. MANFAAT PENELITIAN

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Profesi Fisioterapi

Diharapkan dapat menjadi pertimbangan dan wawasan bagi praktisi khususnya dalam hal penatalaksanaan *core stability exercise* terhadap keseimbangan dinamis pada lansia.

2. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan bagi mahasiswa/ peneliti selanjutnya tentang pengaruh *core stability exercise* terhadap keseimbangan dinamis pada lansia.

3. Posyandu

Diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi lansia tentang *core stability exercise* untuk memperbaiki keseimbangan sehingga kualitas hidup lansia dalam masalah keseimbangan dinamis saat beraktivitas sehari-hari dapat lebih maksimal.

E. KEASLIAN PENELITIAN

Zulvikar J (2016) *Journal of Physical Education, Health and Sport* “Pengaruh Latihan *Core Stability Statis (Plank dan Side Plank)* dan *Core Stability Dinamis (Side Lying Hip Abduction dan Oblique Crunch)* terhadap Keseimbangan”. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode *Quasi Eksperimental* dengan rancangan penelitian menggunakan *non-randomize group pretest-posttest design*. Latihan *core stability statis (plank dan side plank)* dan *core stability dinamis (side lying hip abduction dan oblique crunch)* dilakukan 8 minggu untuk perlakuan (*treatment*) dengan frekuensi 24 kali pertemuan yang dilaksanakan 3 kali dalam seminggu. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa putra jurusan Pendidikan Kepelatihan Universitas Negeri Surabaya angkatan 2014 yang aktif sebagai mahasiswa dengan jumlah keseluruhan 160 mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa putra aktif jurusan Pendidikan Kepelatihan Universitas Negeri Surabaya angkatan 2014 sebanyak 35 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan *simple random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan pengaruh latihan *plank, side plank, side lying hip abduction* dan *oblique crunch* terhadap keseimbangan.

Septiana (2014) Skripsi dengan judul “Pengaruh Pemberian *Core Stability Exercise* dengan Metode *Pilates Exercise* terhadap Keseimbangan Dinamis pada

Anggota Posyandu Lansia Bagas Waras Colomadu”. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Eksperiment* dengan rancangan penelitian menggunakan *two groups pre and post test design whith control group design*. Total responden sebanyak 26 orang dibagi menjadi 2 kelompok (perlakuan dan kontrol). Teknik pengambilan sampel dalam penellitian ini dengan menggunakan *simple random sampling*. Kelompok perlakuan diberikan latihan *pilates exercise* sebanyak 3 kali dalam seminggu selama 5 minggu. Hasil penelitian ini ada pengaruh pemberian *core stability exercise* dengan metode *pilates exercise* terhadap keseimbangan dinamis pada Anggota Posyandu Lansia Bagas Waras Colomadu.

Wijaya (2016) Skripsi dengan judul “Pengaruh *Core Stability Exercise* terhadap Penurunan Resiko Jatuh Lansia”. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Eksperiment* dengan rancangan penelitian menggunakan *pre test and post test with control group design*. Kelompok perlakuan diberikan *core stability exercise* sebanyak 2 kali dalam seminggu selama 4 minggu. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota Posyandu Lansia Nilasari, Kartasura sejumlah 42 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah anggota Posyandu Lansia Nilasari, Kartasura yang aktif dan sesuai dengan kriteria inklusi serta eksklusi sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan *simple random sampling*. Hasil penelitian ini ada pengaruh pemberian *core stability exercise* terhadap nilai resiko jatuh pada lansia.

Sudrajat & Soetardji (2014) *Journal of Sport Sciences and Fitness* “Efek Pemberian Latihan Keseimbangan dalam Mempertahankan Kemampuan Keseimbangan Manula Panti Wredha Rindang Asih 1 Ungaran”. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode *Quasi Eksperimental* dengan rancangan penelitian menggunakan *pre test and post test with control group design*. Program latihan Keseimbangan dilakukan selama 5 kali dalam satu minggu dan dilakukan selama 4 minggu. Dalam penelitian ini populasi berjumlah 33 orang dan sampel 10 orang berdasarkan hasil kuesioner. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan *simple random*

sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian latihan keseimbangan mampu meningkatkan kemampuan keseimbangan pada manula.

Perbedaan penelitian yang sebelumnya dengan penelitian yang sekarang dengan judul “Pengaruh *Core Stability Exercise* terhadap Keseimbangan Dinamis pada Lansia di Posyandu Lansia Bagas Waras Ketingan Jebres Surakarta” adalah pada tempat penelitiannya di Posyandu Lansia Bagas Waras Ketingan Jebres Surakarta. Waktu penelitiannya satu bulan yaitu pada bulan April-Mei 2018. Jenis penelitiannya *Quasi Experimental* dengan menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di Posyandu Lansia Bagas waras Ketingan Jebres Surakarta sejumlah 40 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang aktif dan sesuai dengan kriteria inklusi serta eksklusi di Posyandu Lansia Bagas Waras Ketingan Jebres Surakarta sejumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan *simple random sampling*.