

BAB I PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Manusia dalam fase kehidupan khususnya pada tinjauan psikologi dan kesehatan mengalami berbagai periode usia beragam dari lahir hingga meninggal. Fase pertama yang dialami manusia adalah periode usia dini yang dirumuskan oleh para ahli pada fase usia 0-5 tahun. Sementara fase terakhir yang dialami manusia terjadi pada periode usia lanjut antara usia 60 tahun ke atas.

Lanjut usia, menjadi tua merupakan proses alami yang dialami oleh semua makhluk. Pada manusia proses tersebut ditandai oleh menurunnya beberapa aspek, terutama aspek fisiologis, psikis dan fungsi-fungsi *sensomotoric*, sedangkan aspek lainnya yang dipengerahui oleh pengalaman malah justru meningkat. Dalam hal ini, dikenal dua teori yang menerangkan manusia dengan kegiatannya, yaitu teori *disengagement* dan teori *activity*. Teori yang pertama mengatakan bahwa semakin mundurnya interaksi sosial, fisik dan emosi dengan kehidupan di dunia. Teori yang kedua mengatakan bahwa semakin tua akan semakin memelihara hubungan fisik, sosial dan emosionalnya, hal ini dijelaskan oleh Husodo & Suardiman (Listyarini, 2011:27).

Fase usia yang paling banyak mengalami problem kesehatan dan penurunan kemampuan fisik terjadi pada fase usia lanjut. Fase tersebut berdampak pada kemampuan manusia yang cenderung berkurang karena faktor kerja organ tubuh mengalami penurunan. Hal ini ditunjukkan pada riset Sunaryo (2014:9) dalam penelitiannya mengungkapkan fase tersebut manusia rentan terkena berbagai penyakit dalam hal ini adalah penyakit tulang osteoporosis. Banyak kasus penyakit yang diderita manusia saat usia lanjut, mulai dari penyakit bersifat permanen dan penyakit beresiko tinggi. Dampak penyakit permanen beresiko tinggi diusia lansia memberikan pengaruh pada keseimbangan lansia. Keseimbangan dianjurkan bagi lanjut usia karena berhubungan dengan sikap mempertahankan keadaan keseimbangan ketika

sedang diam atau sedang bergerak. Lanjut usia yang mempunyai kebugaran jasmani dituntut untuk tidak bergantung pada orang lain, maka diharapkan masih bisa tetap berdiri dan berjalan dengan baik (Cahyoko & Sudijandoko, 2016: 31).

Salah satu penyakit yang bias dikategorikan permanen adalah penyakit tulang. Penyakit ini terjadi karena penurunan fungsi tulang pada lansia atau manula. Salah satu penyakit yang sering terjadi adalah osteoporosis. Osteoporosis merupakan kelainan metabolik tulang yang sering terjadi didunia. Osteoporosis juga disebut sebagai proses degeneratif yang khusus ditemukan pada pria dan wanita lanjut usia, hal ini dijelaskan oleh Song (Noor, 2014:1). Osteoporosis merupakan penyakit tersembunyi, terkadang tanpa gejala dan tidak terdeteksi sampai timbul gejala nyeri mikrofaktur atau karena patah tulang anggota gerak (Ramadani: 114). Osteoporosis adalah terjadinya pengapuran atau kerapuhan sendi yang diakibatkan berkurangnya cairan pada sendi karna faktor pola hidup dan faktor usia.

Keseimbangan dianjurkan bagi lanjut usia karena berhubungan dengan sikap mempertahankan keadaan keseimbangan ketika sedang diam atau sedang bergerak. Lanjut usia yang mempunyai kebugaran jasmani dituntut untuk tidak tergantung pada orang lain, maka diharapkan masih bisa tetap berdiri dan berjalan dengan baik (Sumintarsih, 2009:23).

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi osteoporosis amat beragam. Mulai dari mengkonsumsi makan yang mengandung kalsium tinggi, melakukan pengobatan secara rutin, mengatur pola hidup sehat. Namun upaya yang mudah dilakukan dan memberikan manfaat terhadap kesehatan adalah melalui kegiatan senam. Senam sering kali kurang dipahami sebagai aktivitas kesehatan yang positif. Survei berisi minimnya lansia sadar dan mengikuti senam secara rutin. Berdasarkan penelitian Listyarini (2011:7) ditarik kesimpulan bahwa minimnya kesadaran mengenai kegiatan senam diusia lansia menjadi hal yang patut untuk diperbaiki.

Berdasarkan data yang diperoleh pada Puskesmas Nusukan warga yang usianya termasuk Pra Usila (40-60 tahun) untuk laki-laki 2873 orang dan untuk perempuan 3159 orang dengan total keseluruhan usia Pra Usila adalah

6032 orang. Sedangkan untuk usia termasuk Lansia lebih dari 60 tahun untuk laki-laki 1621 orang dan untuk perempuan 1981 orang dengan total keseluruhan 3602 orang. Kemudian, data Posyandu Lansia RW 22 Surakarta menyatakan bahwa warga yang usianya termasuk Pra Usila (40-60 tahun) berjumlah 110 orang dan untuk Lansia lebih dari 60 tahun berjumlah 50 orang.

Salah satu bentuk senam yang cocok digunakan lansia adalah senam osteoporosis. Senam osteoporosis merupakan olahraga ringan dan mudah dilakukan, tidak memberatkan yang diterapkan pada lansia. Aktifitas olahraga senam lansia membantu tubuh agar tetap segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berlebihan didalam tubuh. Selanjutnya fungsi senam bagi kesehatan lansia sangat banyak. Salah satu manfaat dari gerakan senam osteoporosis adalah untuk kebugaran *kardiovaskuler* dan *neuromuscular* lansia dimana kerja jantung dalam mengalirkan darah ke otak akan meningkat dan produksi faktor neuropatik otak juga meningkat.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Adakah pengaruh pemberian senam osteoporosis terhadap keseimbangan lansia pada posyandu lansia Nusukan RW 22”?

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah diatas maka perumusan masalah yang disampaikan sebagai berikut “Adakah pengaruh senam osteoporosis terhadap keseimbangan lansia pada posyandu lansia RW 22 Nusukan”?

C. TUJUAN PENULISAN

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian senam osteoporosis terhadap keseimbangan dinamis lansia pada posyandu lansia RW 22 Nusukan.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui TUG sebelum dan sesudah pada keseimbangan dinamis lansia setelah diberikan senam osteoporosis di posyandu lansia RW 22 Nusukan
- b. Untuk mengetahui pengaruh keseimbangan dinamis lansia setelah diberikan senam osteoporosis di posyandu lansia RW 22 Nusukan.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Peneliti

Untuk menambah pengalaman dan ilmu pengetahuan Senam Osteoporosis terhadap keseimbangan lansia

2. Bagi Subyek Penelitian

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk subyek penelitian dalam menggunakan intervensi yang tepat dan efektif dalam upaya peningkatan keseimbangan lansia

3. Bagi Instansi Pendidikan

Memberikan referensi dan bahan pembandingan dengan kegiatan yang ada hubungannya dengan pelayanan kesehatan dan dapat digunakan sebagai dasar penelitian selanjutnya.

4. Bagi Pendidikan

Pelaksanaan penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai informasi ilmiah dalam kasus yang berhubungan dengan keseimbangan lansia, kemudian informasi ilmiah ini diharapkan dapat menambah pengertian kepada masyarakat luas tentang pengaruh dari senam osteoporosis terhadap peningkatan keseimbangan lansia.

E. KEASLIAN PENELITIAN

Penelitian sebelumnya pernah dilakukan oleh:

1. Trisilowati (dalam Perdaningsih 2009) dengan judul “pengaruh senam osteoporosis terhadap keseimbangan fungsional pada lansia perempuan mandiri fisik”. Rancangan penelitian *pre test and post test control group design*. Pada kelompok *control* dan perlakuan didapat hasil $t = 6.229$ dan $df = 34$, dengan tingkat kepercayaan 95% maka nilai $p = 0,000$ sehingga

ada perbedaan yang bermakna antara nilai *TUG* akhir antara kelompok *control* dan kelompok senam yang berarti senam osteoporosis dapat meningkatkan keseimbangan lansia. **Perbedaan** penelitian ini nilai *TUG* hanya digunakan pada saat akhir senam pada kelompok *control*. Jenis penelitian yang digunakan *pre test and post test control group design*. Variabel terikatnya adalah senam osteoporosis dan variabel bebasnya fungsional keseimbangan. Persamaan penelitian ini sama-sama senam osteoporosis untuk keseimbangan lansia.

2. Umamah dan Rahman (2016) dengan judul “Hubungan Senam Osteoporosis dengan Kejadian Osteoporosis pada Peserta Senam Di Rumah Sakit Islam Surabaya”. Desain penelitian ini menggunakan analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah peserta senam osteoporosis di Rumah Sakit Islam Surabaya sebesar 55 orang. Sampel sebesar 48 responden diambil dengan *simple random sampling*. Variabel independen senam osteoporosis, variabel dependen osteoporosis, pengumpulan data menggunakan kuesioner, alat ukur kepadatan tulang (*DMT*), data primer di analisis menggunakan uji statistik Rank Spermán dengan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan dari 48 responden senam osteoporosis, hampir seluruhnya (79,2%) mengikuti senam sesuai kaidah, sebagian besar (68,8%) responden menderita osteopenia. Hasil uji *Statistik Rank Spermán* di dapatkan $\rho = 0.001 < \alpha = 0.05$ sehingga H_0 ditolak, artinya ada hubungan antara senam osteoporosis dengan kejadian osteoporosis pada peserta senam osteoporosis di Rumah Sakit Islam Surabaya. **Perbedaan** penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*, menggunakan 48 responden diambil dengan *simple random sampling*. Variabel terikat hubungan senam osteoporosis dan variabel bebasnya kejadian osteoporosis. Persamaan dengan penelitian ini adalah senam osteoporosis.
3. Munawwarah dan Nundyá (2015) dengan judul “Pemberian Latihan pada Lansia dapat Meningkatkan Keseimbangan dan Mengurangi Resiko Jatuh Lansia”. Penelitian ini bersifat eksperimen, terdiri dari 28 orang WBS PSTW BudiMulia 4, dipilih berdasarkan teknik *simple random sampling*

kemudian dibagi kedalam 2 kelompok, 11 orang pada kelompok perlakuan 1 diberikan latihan jalan tandem, dan 13 orang pada kelompok perlakuan 2 diberikan latihan dengan *Swiss ball*. Hasil: hasil uji normalitas dengan *Shapiro-Wilk Test* didapatkan data berdistribusi normal sedangkan uji homogenitas dengan menggunakan *Levene's Test* didapatkan data bervarian homogen. Hasil uji hipotesis pada kelompok perlakuan dengan 1 dengan *t-Test Ralated* didapatkan nilai $\rho = 0,000$ latihan dengan jalan tandem meningkatkan keseimbangan untuk mengurangi resiko jatuh pada lansia. Pada kelompok perlakuan 2 dengan menggunakan *t- Test Related* niali $\rho = 0,000$ yang berarti latihan dengan menggunakan *Swiss ball* meningkatkan keseimbangan untuk mengurangi resiko jatuh pada lansia. Pada hasil *t- Test Independent* menunjukkan nilai $\rho = 0,001$ yang berarti adanya peningkatan keseimbangan untuk mengurangi resiko jatuh pada lansia yang signifikan antara kelompok perlakuan 1 dan perlakuan 2. **Perbedaan** penelitian ini bersifat *eksperimen* dengan perlakuan *t- test Ralated* dan *t-test Independent*. Penelitian ini menggunakan 28 responden dengan 11 orang menggunakan perlakuan jalan tandem dan 13 orang menggunakan perlakuan *Swiss ball*. Persamaan dengan penelitian ini adalah untuk keseimbangan.