

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia tumbuh dan berkembang dari bayi, anak-anak, remaja, dewasa dan lansia (lanjut usia). Lansia adalah suatu tahap lanjut yang dilalui dalam proses kehidupan pada setiap manusia yang ditandai dengan penurunan kemampuan dan fungsi tubuhnya baik secara fisik maupun psikologis.

Menurut *World Health Organization* (WHO), batasan lansia meliputi usia pertengahan (*Middle Age*) antara usia 45-59 tahun, usia lanjut (*Elderly*) usia antara 60-74 tahun, usia lanjut tua (*Old*) usia antara 75-90 tahun, usia sangat tua (*Very Old*) usia 90 tahun ke atas (Munawwarah, 2015). Menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia pada bab 1 pasal 1 ayat 2, yang dimaksud lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun keatas (Azizah, 2011).

Menjadi tua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri/mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Ini merupakan proses yang terus menerus (berlanjut) secara alami. Ini dimulai sejak lahir dan umumnya dialami pada semua makhluk hidup (Bandiyah, 2009).

Lansia mengalami kemunduran atau perubahan *morfologis* pada otot yang menyebabkan perubahan fungsional otot, yaitu terjadi penurunan kekuatan dan kontraksi otot, elastisitas dan fleksibilitas otot, serta kecepatan dan waktu reaksi. Penurunan fungsi dan kekuatan otot akan mengakibatkan penurunan kemampuan mempertahankan keseimbangan postural atau keseimbangan tubuh lansia. Lansia merupakan kelompok umur yang paling beresiko mengalami gangguan keseimbangan postural (Kusnanto dkk, 2007).

Jatuh merupakan merupakan masalah kesehatan utama pada lansia, yang mengakibatkan cedera, hambatan mobilitas dan kematian. Walaupun 75% insiden jatuh tidak mengakibatkan cedera serius, resiko cedera akibat jatuh

meningkat seiring usia, terutama pada individu yang berusia lebih dari 75 tahun. Jatuh pada individu lansia dapat menimbulkan ketergantungan dan kecacatan (Meridean L. Maas, 2008).

Jalan *Tandem* (*Tandem Stance*) latihan yang dilakukan dengan cara berjalan dalam satu garis lurus dalam posisi tumit kaki menyentuh jari kaki yang lainnya sejauh 3-6 meter, latihan ini dapat meningkatkan keseimbangan postural bagian lateral, yang berperan dalam mengurangi resiko jatuh pada lansia. Merupakan salah satu dari jenis latihan keseimbangan (*balance exercise*) yang melibatkan proprioseptif terhadap kestabilan tubuh (Baston, 2008)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nugrahani (2014) selama 3 minggu pada latihan jalan *tandem* hasil yang diharapkan yakni adanya peningkatan keseimbangan untuk mengurangi resiko jatuh pada lansia, terbukti dengan adanya hasil penurunan rata-rata kecepatan berjalan dari 20,19 detik ke 13,491 detik atau adanya peningkatan kecepatan berjalan sebesar 33,17%.

Jumlah lansia di Posyandu Lansia Ngupadi Rahayu Jebres Tengah sebanyak 45 orang. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 orang didapat bahwa lansia di sana mengalami gangguan keseimbangan yang menyebabkan terjatuh saat jalan sehingga menurut peneliti lansia di daerah tersebut memiliki resiko jatuh yang sangat tinggi. Dan 8 orang mempunyai riwayat pernah terjatuh. Hal tersebut menjadi alasan peneliti untuk melakukan penelitian di Posyandu Lansia Ngupadi Rahayu Jebres Tengah.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Latihan Jalan *Tandem* Terhadap Peningkatan Keseimbangan Dinamis pada Lansia di Posyandu Ngupadi Rahayu Jebres Tengah Surakarta.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah ada pengaruh latihan Jalan *Tandem* terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada lansia di Posyandu Ngupadi Rahayu Jebres Tengah Surakarta?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan penelitian ini mempunyai tujuan sebagai berikut :

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh latihan Jalan *Tandem* terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada lansia di Posyandu Ngupadi Rahayu Ketingan, Jebres Tengah, Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin.
- b. Mengetahui hasil keseimbangan dinamis pada lansia sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.
- c. Menganalisa hasil pengukuran keseimbangan dinamis sebelum dan sesudah dilakukan latihan Jalan *Tandem*.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dilaksanakannya penelitian di antaranya :

1. Bagi Institusi

Diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan yang ada di institusi pendidikan terutama mengenai pengaruh latihan Jalan *Tandem* terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada lansia.

2. Bagi Fisioterapi

Diharapkan dapat menjadi pertimbangan teman sejawat terkait pemilihan latihan dalam program peningkatan keseimbangan dinamis pada lansia.

3. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat memberikan pengalaman kepada penulis sehingga dapat menerapkan dan memperluas pengetahuan mengenai pengaruh latihan Jalan *Tandem* terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada lansia.