

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) merupakan bagian dari proses tumbuh kembang. Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Angka harapan hidup di Indonesia meningkat dari 69,1% tahun 2005-2010 menjadi 70,1% tahun 2010-2015. Angka harapan hidup merupakan suatu indikator untuk menilai derajat kesehatan penduduk, dengan meningkatnya angka harapan hidup menyebabkan jumlah lansia di Indonesiapun semakin meningkat (Badan Pusat Statistik-BPS, 2015 ; Sugiantari dan Budiantara, 2013).

Jumlah penduduk lansia di Indonesia mencapai 20,24 juta jiwa, setara dengan 8,03% dari seluruh penduduk Indonesia tahun 2014 dan jumlah lansia di Jawa Tengah tahun 2015 mencapai 3,93 juta jiwa, jumlah lansia di Kabupaten Sukoharjo 71,9 ribu jiwa (Badan Pusat Statistik-BPS, 2015 ; Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah, 2016).

Lansia memiliki banyak penurunan fisiologis tubuh, seperti penurunan kekuatan otot, perubahan postur, penurunan *propioseption* dan *visual* yang dapat berpengaruh pada pengontrol keseimbangannya. Lansia yang mengalami penurunan fungsi ini mengakibatkan penurunan pada keseimbangan termasuk keseimbangan postural. Gangguan keseimbangan postural pada lansia ini juga disebabkan oleh faktor penuaan terkait dengan proses degenerasi (Munawwarah dan Nindya, 2015).

Keseimbangan postural (*balance/stability*) merupakan kemampuan tubuh untuk memelihara pusat dari massa tubuh dengan batasan stabilitas yang ditentukan dengan dasar penyangga. Penurunan keseimbangan dapat diatasi dengan berbagai macam latihan, salah satunya adalah *balance exercise*. *Balance exercise* merupakan solusi untuk mengatasi dan mencegah adanya gangguan keseimbangan dan menurunkan resiko jatuh pada lansia. *Balance exercise* adalah suatu aktivitas fisik yang dilakukan untuk

meningkatkan kestabilan tubuh dengan cara meningkatkan kekuatan otot anggota gerak bawah sehingga menimbulkan kontraksi otot dan memberikan efek pemeliharaan daya tahan. Adanya peningkatan kekuatan otot pada lansia ini akan membuat tubuh semakin kokoh dalam menopang badan, sehingga akan kokoh dalam mempertahankan gerakannya. Hal ini akan membuat lansia semakin seimbang posturalnya (Masitoh, 2013 ; Rahayu & Masitoh, 2013).

Berdasarkan survei pendahuluan tentang lansia di Posyandu Desa Blimbing, Gatak, Sukoharjo diperoleh data berupa lansia anggota posyandu sebanyak 147 orang yang terbagi dalam 5 posyandu. Berdasarkan uraian di atas, maka penulis ingin mengetahui, mengkaji, memperdalam dan melakukan penelitian tentang “Pengaruh *Balance Exercise* Terhadap Keseimbangan Postural Lansia di Posyandu Desa Blimbing, Gatak, Sukoharjo”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah di atas maka rumusan masalah sebagai berikut : ”Adakah pengaruh *balance exercise* terhadap keseimbangan postural lansia?”

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai pada peneliti ini adalah :

### 1. Tujuan umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *balance exercise* terhadap keseimbangan postural pada lansia di Posyandu Desa Blimbing Gatak Sukoharjo.

### 2. Tujuan khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

- a. Untuk mengetahui gambaran keseimbangan postural lansia di Posyandu sebelum penerapan *balance exercise*
- b. Untuk mengetahui gambaran keseimbangan postural lansia di Posyandu sesudah penerapan *balance exercise*

- c. Untuk menganalisis keseimbangan postural lansia di Posyandu sebelum dan sesudah penerapan *balance exercise*
- d. Untuk mengetahui gambaran keseimbangan postural lansia pada kelompok yang tidak diberikan penerapan *balance exercise*
- e. Untuk menganalisis keseimbangan postural lansia pada kelompok yang tidak diberikan penerapan *balance exercise*

#### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

##### 1. Bagi Peneliti

Memberikan pengalaman kepada penulis sehingga dapat menerapkan dan memperluas pengetahuan mengenai pengaruh *balance exercise* terhadap keseimbangan postural lansia.

##### 2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini memberikan data/informasi tentang salah satu intervensi untuk mengatasi keseimbangan postural sehingga dapat menjadi bahan masukan terhadap proses pembelajaran di dalam pendidikan.

##### 3. Bagi Keilmuan Fisioterapi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu referensi yang menambah pengetahuan dan wawasan dalam bidang fisioterapi mengenai pengaruh *balance exercise* terhadap keseimbangan postural.

##### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai data dasar ataupun sebagai pembanding bagi peneliti lain yang amat berminat untuk melanjutkan penelitian yang berkaitan dengan *balance exercise* dan pengaruhnya terhadap keseimbangan postural.