

# BAB I

## PENDAHULUAN

Populasi berusia 60 tahun atau lebih, tumbuh lebih cepat dari pada semua kelompok usia yang lebih muda (Dewi *et al*, H. (2019). Di Indonesia Umur Harapan Hidup (UHH) atau Angka Harapan Hidup (AHH) berdasarkan laporan Badan Pusat Statistik (BPS) terjadi peningkatan UHH pada tahun 2011 menjadi 69,65 tahun (dengan persentase populasi lansia adalah 7,58%), tahun 2017 diperkirakan terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%) berdasarkan data proyeksi penduduk.

Lansia termasuk tahap terakhir proses perjalanan dalam kehidupan dengan usia lebih dari 60 tahun. Bertambahnya usia maka akan ditandai dengan adanya perubahan anatomis dan fisiologis sehingga menyebabkan penurunan kualitas hidup yang kurang baik dapat dilihat dari perubahan fisik, kesehatan psikologi, hubungan sosial dan aspek lingkungan serta terbatasnya aktivitas sehari-hari

(Handayani *et al.*, 2020)

Semakin bertambahnya usia, presentase penduduk lansia mengalami keluhan kesehatan semakin meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Jumlah keluhan kesehatan di Indonesia pada lansia perempuan 52,31% lebih tinggi dibandingkan persentasi dengan lansia laki-laki yaitu 49, 74%. Jumlah keluhan kesehatan selama sebulan terakhir di provinsi Banten 51,90% bagian kota, 62,52% di daerah, 52,17 pada lansia laki-laki, dan 58,99% pada lansia perempuan (Badan Pusat Statistik, 2019). Terdapat 64,58% lansia dengan kualitas hidup yang kurang, 61,1% dengan aktivitas sosial yang kurang, dan 52,8% lansia dengan interaksi yang kurang (Handayani *et al.*, 2020)

Latihan atau *Exercise* merupakan suatu proses yang dilakukan secara sistematis dari berlatih atau bekerja dilakukan secara berulang-ulang semakin hari semakin meningkat jumlah beban latihannya. Komponen latihan menekankan pada aspek daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, *power*, *stamina* dan lain-lain. Guna latihan ini juga dapat meningkatkan kualitas fungsi sistem organ pada lansia (Kusmaran, R. A., 2021).

*Core stability exercise* adalah salah satu program latihan yang dapat mencegah dan memperkuat peregangan tubuh antara panggul dan tulang belakang. Dengan memberikan latihan otot tubuh (*core*) melalui *core stability exercise* sangat memungkinkan untuk memperbaiki kelemahan otot, meningkatkan stabilitas gerakan dan mencapai peningkatan keseimbangan yang diinginkan. *Core stability exercise* juga memiliki fungsi menguatkan otot-otot perut atau *rectus abdominis pada lansia* (Wagiyanto, et al, 2022).

*Rectus abdominis muscle* yaitu sepasang otot yang melintang secara *parallel* pada setiap sisi dinding *anterior* pada perut. Terdapat dua otot *parallel* yang dipisahkan oleh sebuah garis tengah dari jaringan ikat yang disebut *linea alba* (garis putih). *Rectus* biasanya dilintasi tiga garis *fibrosa* yang dihubungkan oleh persimpangan *tendon*, sehingga membentuk visual (Laksono B. A, 2017)

Bertambahnya usia pada lansia juga berpengaruh pada penurunan massa otot, salah satu upaya untuk mempertahankan dan meningkatkan kekuatan otot pada lansia yaitu harus menjaga pola hidup yang sehat dengan *exercise*, melakukan kegiatan *exercise* ini sangat membantu tubuh lansia dalam menjaga kekuatan otot lansia karena dapat memudahkan aktivitas sehari-hari