

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Lanjut usia adalah suatu proses kehidupan yang normal untuk dihadapi. Tidak semua manusia akan mengalami proses ini, jika seseorang sampai pada masa usia lanjut, maka ini merupakan suatu hal yang patut untuk disyukuri, karena dapat mengalami salah satu proses perjalanan hidup yang lebih lama.

Lanjut usia merupakan seseorang yang telah banyak mengalami perubahan dikarenakan usianya baik secara fisik, biologis, kejiwaan dan sosial. Perubahan yang terjadi akan mempengaruhi pada kehidupan sehari – hari juga berpengaruh pada kondisi tubuhnya. Oleh karena itu, kesehatan individu dengan usia yang lanjut perlu diperhatikan secara khusus agar kondisi tubuh yang sudah ada dapat dipertahankan agar tetap dapat menjalani kehidupan dengan sebaik-baiknya.

Undang – undang no.13 tahun 1998 mengenai kesejahteraan lansia yaitu seseorang yang sudah mencapai usia 60 tahun keatas. Umumnya individu yang sudah melampaui usia diatas 60 tahun dikatakan sebagai lanjut usia (Indonesia, 1997). Proses penuaan merupakan proses yang alami yang dapat mempengaruhi perubahan anatomi, fisiologi tubuh dan jaringan tubuh yang akan mempengaruhi fungsi tubuh (Carral dkk, 2018).

Lanjut usia merupakan sekelompok umur yang beresiko tinggi mengalami gangguan keseimbangan, hal tersebut disebabkan karena adanya kemunduran atau perubahan secara fisiologis pada otot sehingga menjadi penyebab perubahan secara fungsional pada otot, seperti terjadinya penurunan elastisitas dan fleksibilitas otot, serta penurunan kekuatan dan kontraksi otot. Penurunan fungsi dan kekuatan otot inilah yang dapat mengakibatkan penurunan kemampuan pada lanjut usia untuk mempertahankan keseimbangan tubuhnya (Indarwati & Mufidah, 2010).

Kejadian jatuh merupakan salah satu masalah yang sering terjadi pada lanjut usia akibat perubahan secara fisik maupun penurunan fungsional pada dirinya. Setiap tahunnya sebanyak 30% lanjut usia pernah mengalami jatuh. Akibat dari kejadian jatuh tersebut yang menimbulkan cedera ringan sampai cedera berat.

Terdapat banyak faktor yang menyebabkan jatuh pada lanjut usia, faktor tersebut dibagi menjadi 2 yaitu faktor intrinsik yg meliputi gender, status psikologi (ketakutan akan jatuh), keseimbangan, penurunan kekuatan otot, fungsi fisik serta kognitif dan faktor ekstrinsik yang meliputi lingkungan yang tidak mendukung (licin, tidak ada tempat untuk berpegangan, penenrangan yang kurang baik) (Safitri, 2015).

Perubahan pada fisik yang terjadi pada orang lanjut usia akan sangat berpengaruh pada kondisi kesehatannya, salah satunya yaitu menurunnya kekuatan otot. Kekuatan otot yang dipengaruhi oleh rangsangan saraf, peregangan, dan jenis tipe atau tipe jaringan otot tersebut, tipe serabut otot, tipe kontraksi otot, kecepatan kontraksi, penyimpanan energi dan sebagai suplai darah, ukuran lingkaran otot, motivasi dan status gizi dari lanjut usia tersebut (Ilyasin, 2018).

Status gizi pada tubuh manusia dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satu faktornya adalah persen lemak tubuh, atau indeks massa tubuh (IMT) (Setiawan & Setiowati, 2014). Indeks Massa Tubuh merupakan cara untuk mengetahui massa tubuh berdasarkan *indeks qualetet*. Indeks massa tubuh yang normal dibutuhkan bagi semua orang pada berbagai golongan baik usia maupun pekerjaan untuk mempermudah dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dan mencegah terjadinya suatu penyakit (Karunia dkk, 2015).

Perubahan Indeks Massa Tubuh akan mempengaruhi menurunnya tonus otot. Tonus otot merupakan keadaan tegangnya suatu otot pada saat dalam kondisi istirahat (Ilyasin, 2018). Menurunnya kekuatan otot dan meningkatnya massa tubuh akan memicu timbulnya masalah keseimbangan tubuh saat berdiri ataupun saat berjalan (Ilyasin, 2018). Massa otot yang rendah juga dapat memicu timbulnya kegagalan biomekanik dari respon otot dan hilangnya mekanisme dalam fungsi keseimbangan pada tubuh (Karunia dkk, 2015).

Peneliti merancang tes untuk keseimbangan statis dengan menggunakan *one leg stance test*, karena pada saat posisi responden menumpu pada satu kaki, maka distribusi dari berat badan ada pada satu kaki yang menumpu, dan hal tersebut akan mempengaruhi keseimbangan saat responden berdiri dengan satu kaki.

## **I.2 Identifikasi Masalah**

Dari penjelasan pada latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi menjadi beberapa poin masalah seperti berikut :

- a. Proses penuaan memberikan dampak adanya kemunduran fungsi keseimbangan pada lanjut usia.
- b. Pada lanjut usia berat badan yang berlebih dapat menyebabkan masalah keseimbangan tubuh pada saat berdiri.
- c. Belum diketahui apakah ada hubungan antara indeks massa tubuh dengan keseimbangan statis.

## **I.3 Rumusan Masalah**

Dari latar belakang tersebut dan identifikasi masalah diatas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : “Apakah ada Hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan Keseimbangan Statis pada Lanjut Usia?”

## **I.4 Tujuan Penulisan**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penulisan karya tulis ilmiah akhir ini dibagi menjadi dua tujuan yaitu :

### **I.4.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui Hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan Keseimbangan Statis Pada Lanjut Usia

### **I.4.2 Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden.
- b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi indeks massa tubuh responden.
- c. Untuk mengetahui distribusi frekuensi skor keseimbangan statis pada lanjut usia.
- d. Untuk mengetahui hubungan indeks massa tubuh terhadap keseimbangan statis pada lanjut usia.

## **I.5 Manfaat Penulisan**

Di dalam penulisan tugas karya tulis ilmiah akhir ini, penulis berharap ini dapat bermanfaat bagi :

### **I.5.2 Manfaat untuk penulis**

- a. Dapat menerapkan ilmu yang telah diperoleh dari hasil penelitian dan digunakan untuk kemajuan ilmu pengetahuan dibidang fisioterapi.
- b. Dapat berguna dalam pembelajaran dan menambah pengetahuan, mengidentifikasi, menganalisa serta dapat mengambil suatu kesimpulan masalah, meningkatkan pemahaman penulis dalam penelitian adanya hubungan indeks massa tubuh dengan keseimbangan statis pada lanjut usia.

### **I.5.2 Manfaat untuk masyarakat**

Dapat memberikan edukasi tentang ilmu fisioterapi terutama mengidentifikasi adanya gangguan keseimbangan statis kepada masyarakat agar wawasan di bidang kesehatan bertambah luas.

### **I.5.3 Manfaat untuk universitas**

- a. Dapat berkontribusi dalam hal penelitian di bidang ilmu fisioterapi.
- b. Menjadi salah satu syarat dalam menyelesaikan studi Diploma Tiga Fisioterapi UPN Veteran Jakarta.