

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Dalam kehidupan manusia pasti mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan dimulai dari sejak lahir sampai lanjut usia atau yang biasa disebut lansia. Saat manusia memasuki masa lansia proses kemunduran fisik akan terjadi. Lansia yang mengalami kemunduran fisik akan berpengaruh pada aktivitas sehari-hari.

Menurut *World Health Organization* (WHO), populasi penduduk yang sudah lansia di area Asia Tenggara mencapai sekitar 142 juta dan perkiraan tahun 2050 akan meningkat tiga kali lipat. Indonesia ialah salah satu negara di kawasan Asia Tenggara yang terjadi peningkatan lansia paling cepat (Kemenkes RI dalam Santoso & Tjhin, 2018). Sehingga membuat Indonesia mulai memasuki periode *aging population*, yang berarti dimana usia harapan hidup seseorang meningkat dan populasi lansia meningkat. Jumlah Lansia di Indonesia telah bertambah dari 18 juta di tahun 2010 menjadi 25,9 juta di tahun 2019 dan pada tahun 2035 diperkirakan meningkat sebanyak 48,2 juta orang (Kemenkes RI, 2019)

Lansia merupakan seseorang dengan usia 60 tahun ke atas baik itu pria atau wanita, yang masih sering beraktivitas serta bekerja ataupun mereka yang tidak sehingga bergantung dengan orang lain untuk menghidupi dirinya sendiri (Munawarah, 2019). Pada lansia akan terjadi proses penuaan, dimana proses penuaan merupakan proses bertahap berkurangnya kemampuan suatu jaringan untuk mengganti ataupun memperbaharui diri dan mempertahankan tugas seperti biasanya, dan pada akhirnya jaringan tidak mampu bertahan dari infeksi dan memperbaiki kerusakan (Sulaiman & Anggriani, 2018). Perubahan fisiologis pada lansia diantaranya lingkup gerak sendi, visual, ambang rangsang vestibular, sensomotorik dan ketahanan otot yang merupakan komponen utama keseimbangan. Akibat perubahan dari fisiologis komponen utama dari keseimbangan lansia akan terganggu (Iin rohayani, 2017).

Keseimbangan adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan proses dinamika tubuh dalam keadaan seimbang. Saat istirahat keseimbangan posisi tubuh yang terkontrol yang disebut keseimbangan statis. Sedangkan posisi tubuh terkontrol saat bergerak dari satu tempat ke tempat lain yang disebut keseimbangan dinamis (Yuliadarwati, 2020)

Penurunan keseimbangan mengakibatkan lansia mengalami beberapa resiko terkait ketidakpercayaan diri untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Saputri, 2018). Penurunan keseimbangan lansia dapat dikoreksi dengan melakukan latihan keseimbangan. Latihan keseimbangan membuat lansia melakukan aktivitas fisik atau latihan fisik, hal ini bertujuan untuk meningkatkan kelenturan dan kebugaran badan lansia. Karena kurangnya aktivitas fisik pada lansia menimbulkan gaya hidup *sedentary life* yang dapat berakibat buruk. Aktivitas fisik yang cocok bagi lansia ialah aktivitas yang mempunyai unsur *strengthening* untuk memacu kekuatan otot, *stretching* untuk menambah fleksibilitas tubuh, kontraksi dari otot yang ada di tubuh, dan gerak untuk melatih keseimbangan (Monika, 2016). Latihan-latihan yang digunakan untuk keseimbangan pada lansia diantaranya senam lansia, *core stability exercise*, jalan tandem, dan *balance exercise* (Rahmasani, 2019)

Balance exercise merupakan latihan yang dikhususkan dan dirancang untuk membantu meningkatkan kekuatan otot *lower-limb* dan memperbaiki vestibular atau keseimbangan pada tubuh. Percepision keseimbangan merupakan salah satu organ yang memerintah sistem keseimbangan pada tubuh. Latihan ini sangat membantu menjaga kestabilan tubuh, sehingga dapat mencegah lansia terjatuh (Sagala, 2017)

Hal ini diperkuat pada penelitian Saputri, 2018 menunjukkan bahwa responden yan diberikan *balance exercise* yang dilakukan 6 kali selama 2 minggu mengalami peningkatan skor keseimbangan tubuh pada kedua klien. Penelitian lain mengungkapkan bahwa latihan 12 *balance exercise* menunjuk hasil yang efektif dalam membantu peningkatan keseimbangan postural lansia (Murtiyani & Saudah, 2019). Berdasarkan latar belakang dan hasil penelitian diatas, maka penulis tertarik mengambil judul terkait “*Literature Review: Pengaruh Balance Exercise Terhadap Keseimbangan Pada Lanjut Usia*”

I.2 Pertanyaan *Review*

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan, maka dapat dirumuskan masalah yaitu “Bagaimana Pengaruh *Balance Exercise* terhadap Keseimbangan pada Lanjut Usia?”

I.3 Tujuan *Review*

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh dari *balance exercise* terhadap keseimbangan lanjut usia dengan menggunakan *literature review*.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui dosis *balance exercise* untuk peningkatan keseimbangan lanjut usia.
- b. Mengetahui metode *balance exercise* untuk peningkatan keseimbangan lanjut usia.

I.4 Manfaat *Review*

I.4.1 Bagi Penulis

Menambah pengetahuan, meningkatkan kemampuan dalam mengidentifikasi, menganalisa, dan mengambil kesimpulan dalam suatu masalah, sehingga memberikan pemahaman kepada penulis mengenai pengaruh dari *balance exercise* terhadap keseimbangan lanjut usia.

I.4.2 Bagi Institusi

Membantu mengembangkan ilmu pengetahuan dalam mempelajari dan menganalisa masalah terkait pengaruh dari *balance exercise* terhadap keseimbangan lanjut usia.

I.4.3 Bagi Masyarakat

Bisa memberikan informasi dan wawasan ke masyarakat luas mengenai hasil dari *literature review* pengaruh dari *balance exercise* terhadap keseimbangan lanjut usia.