

BAB I

PENDAHULUAN

I.I Latar Belakang

Kehidupan manusia akan selalu mengalami proses seiring berjalannya waktu, pada masa kanak-kanak sampai masa lansia. Lansia akan mengalami penurunan kesehatan yang menyebabkan terjadinya masalah kesehatan, contoh yang sering dirasakan lansia yaitu keseimbangan.

Lansia merupakan suatu keadaan yang berpengaruh pada penurunan kemampuan saat beradaptasi dengan lingkungan dan merupakan tahap lanjut dari proses kehidupan (Murtiani & Suidah, 2019). Setiap manusia akan mengalami proses penuaan atau menua yang merupakan siklus kehidupan, kemampuan jaringan tubuh dapat mempertahankan struktur dan fungsi normal akan menghilang secara perlahan yang akan terjadi saat proses menua (Sadondang & Komalasari, 2018).

Peningkatan umur yang diikuti dengan peningkatan jumlah lansia merupakan proses dimana Indonesia sudah memasuki pada periode *aging population*. Di Indonesia sudah terjadi peningkatan jumlah penduduk lansia, pada tahun 2010 terdiri dari 18 juta jiwa dengan persentase (7,56%), di tahun 2019 terdiri dari 25,9 juta jiwa dengan persentase (9,7%), di tahun 2035 sudah diperkirakan bahwa akan terus terjadi peningkatan menjadi 48,2 juta jiwa dengan persentase (15,77) (Kemenkes, 2020).

Penduduk lansia di Indonesia memiliki jumlah yang besar, dimana pada masa depan akan memiliki efek positif dan negatif. Terdapat pengaruh jika penduduk lansia dalam keadaan sehat, aktif dan produktif. Pada sisi lain, ketika lansia memiliki masalah penurunan kesehatan besarnya jumlah penduduk lansia menjadi bertambah (Kemenkes RI, 2017).

Ketika seseorang menginjak usia remaja, dewasa hingga lansia akan mengalami penurunan aktivitas yang signifikan. Ketika Tubuh memerlukan tenaga yang cukup untuk melakukan sebuah gerakan saat aktivitas fisik, saat itulah lansia melakukan aktivitas fisik yang sebaiknya mengatur waktu aktivitas fisik tersebut

(Laili & Hatmanti, 2018). Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dapat meningkatkan proses pengeluaran energi dan dibagi menjadi tiga kelompok yaitu kelompok ringan, sedang, berat. Gerakan pada aktivitas fisik juga dihasilkan oleh kontraksi otot rangka (Yuliadarwati et al., 2020).

Aktivitas fisik terdiri dari sebagian mobilitas tubuh yang dilakukan oleh otot-otot skeletal serta dapat mengakibatkan energi yang diperoleh ketika melakukan aktivitas keseharian dapat berkurang. Setiap aktivitas membutuhkan keseimbangan dan terbatasnya aktivitas fisik menjadi faktor resiko gangguan keseimbangan (Supriyono, 2015)

Terjadi penurunan fisiologis yang dialami lansia sangat berpengaruh pada saat lansia mengontrol keseimbangannya seperti menurunnya kekuatan otot serta mengalami postur tubuh yang berubah (Ibrahim et al, 2018). Keseimbangan bisa berdasarkan dengan gerakan fungsional manusia dari anak-anak sampai lansia, respon yang dipengaruhi oleh kondisi internal dan eksternal yang diatur di otak adalah interaksi yang sangat kompleks berupa penglihatan, sensorik, vestibular dan somatosensory yang terdiri dari proprioseptor dan muskuloskeletal (Yoga, 2019).

Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan postur dan posisi ketika saat berdiri (*static balance*) atau ketika sedang bergerak (*dynamic balance*) yang dilakukan secara cepat, Keseimbangan yaitu kemampuan dimana posisi tubuh dalam keadaan stabil dan dapat terkendali saat melakukan perubahan dalam suatu kegiatan (Zulvikar., 2016). Keseimbangan yaitu kemampuan dalam melakukan posisi saat bergerak serta dapat mempertahankan kondisi otot (Siregar et al., 2020).

Pada penelitian yang di lakukan oleh (Taghipour et al., 2016) menunjukkan hasil bahwa dengan merencanakan peningkatan aktivitas fisik diantara lansia tersebut dimungkinkan dapat meningkatkan keseimbangan pada lansia serta dapat mengurangi gangguan resiko jatuh.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Keseimbangan Lansia”.

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, masalah dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a. Aktivitas fisik dapat mempengaruhi keseimbangan lansia
- b. Lansia yang mengalami penurunan aktivitas berpengaruh juga pada menurunnya keseimbangan
- c. Menurunnya kekuatan otot mempengaruhi keseimbangan

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang dan identifikasi masalah diatas, yang menjadi masalah utama yaitu Apakah Ada Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Keseimbangan Lansia?.

I.4 Tujuan Penelitian

I.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan keseimbangan lansia.

I.4.2 Tujuan Khusus

- a. Memahami dan mengetahui karakteristik responden lansia
- b. Memahami dan mengetahui distribusi frekuensi aktivitas fisik yang dilakukan pada lansia
- c. Mengetahui distribusi frekuensi skor keseimbangan pada lansia
- d. Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan keseimbangan lansia

I.5 Manfaat Penulisan

I.5.1 Bagi Penulis

Manfaat bagi penulis untuk dapat menambah wawasan mengenai judul, dapat menerapkan ilmu yang diperoleh dari hasil penelitian.

I.5.2 Bagi Institusi

Manfaat bagi instansi untuk menjadi bahan pembelajaran, dapat membantu dalam perkembangan ilmu pengetahuan yang semakin maju.

I.5.3 Bagi Masyarakat

Manfaat bagi masyarakat untuk memberikan informasi hasil yang didapatkan pada hubungan aktivitas fisik terhadap keseimbangan pada lansia.