

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Penuaan merupakan proses alami yang dialami setiap manusia yang berawal dari masa anak-anak ke masa dewasa lalu berlanjut hingga masa lanjut usia (lansia) yang pada fase ini dengan ditandai adanya penurunan fungsional tubuh manusia sehingga menimbulkan beberapa perubahan yang signifikan pada tubuh dan berdampak pada kehidupan sehari – hari seseorang.

Lansia merupakan seseorang yang telah mencapai angka berusia 60 tahun lebih dan jika sudah menjadi lansia tubuh dan jaringan akan mengalami penurunan kemampuan untuk mengganti atau mempertahankan fungsi normal (Hanum et al. 2017)

Peningkatan jumlah populasi masyarakat lansia secara signifikan di negara Indonesia dari angka hidup pada masyarakat lansia di Indonesia menjadikan populasi lansia di Indonesia telah mencapai sebanyak 20,24 juta jiwa yang jika dipersenkan yaitu 8,03% dari seluruh populasi masyarakat Indonesia (Badan Pusat Statistik 2014).

Dalam melakukan kegiatan sehari-hari maka seseorang harus mempunyai kontrol tubuh yang baik maka dari itu dibutuhkan aspek keseimbangan dalam kehidupan. Keseimbangan harus selalu dijaga oleh seseorang manusia sehingga dapat terciptanya Gerakan dan aktifitas yang baik, keseimbangan adalah suatu bentuk kapasitas kemampuan manusia dalam mengontrol posisi tubuhnya pada lantai, keseimbangan juga merupakan suatu proses yang mana terdiri dari beberapa sistem yaitu *visual*, *vestibular*, *proprioceptive* dan juga sistem kerja motorik (kekuatan otot dan fleksibilitas). Keseimbangan yang dimiliki seseorang yaitu ada keseimbangan statis dan juga dinamis, keseimbangan dinamis merupakan keseimbangan yang dilakukan saat pergerakan dan perpindahan tubuh (Pristianto et al. 2016).

Keseimbangan statis diartikan sebagai kemampuan seorang manusia untuk bisa mempertahankan posisi tubuhnya di tempat yang sama seimbang tanpa ada perubahan tempat atau diam di tempat. Keadaan diam juga merupakan awalan dari terjadinya suatu pergerakan, maka dari itu posisi diam perlu kekuatan dan keseimbangan yang baik sehingga koordinasi tubuh menjadi lebih stabil dan juga terarah. Jika keseimbangan statis mempunyai tingkat yang baik maka seseorang akan terhindar dan menurunkan resiko jatuh pada saat duduk ataupun juga berdiri (Pristianto et al. 2016).

Dalam proses penuaan tubuh mengalami banyak penurunan fungsi dan daya tahan sehingga banyak sekali terjadi adanya gangguan kesehatan salah satunya yaitu gangguan keseimbangan. Gangguan keseimbangan adalah hal umum biasa terjadi pada lansia yang mempengaruhi peluang lansia mengalami terjadinya resiko jatuh yang dapat membuat lansia cedera. Data menguraikan bahwa dari 37 juta lansia yang berusia lebih dari 60 tahun dilaporkan 90% mengalami masalah gangguan keseimbangan dengan gejala pusing, 68% mengalami *imbalance*, 30% mengalami vertigo, 30% sisanya akibat pingsan. Dengan prevalensi yang dijelaskan di atas maka fisioterapi mempunyai peran penting pada lansia dengan memberikan edukasi kepada orang yang mengurus lansia / masyarakat lansia dalam penanganan manajemen lansia dengan gangguan keseimbangan (Eibling 2018).

Manusia merupakan sosok yang harus mempunyai pedoman dalam hidup yaitu kehidupan beragama, dengan memiliki agama maka hidup seseorang akan lebih teratur. Indonesia merupakan salah satu negara dengan populasi mayoritas Muslim. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Jawa Barat, Jumlah penduduk Indonesia yang menganut agama Islam pada tahun 2020 yaitu sebesar 42,58 juta orang (Badan Pusat Statistik 2020).

Ketika manusia sudah memeluk suatu agama maka dari itu harus menjalankan aturan dan kewajiban beribadah secara konsisten dan taat. Sholat merupakan suatu ibadah yang mempunyai hukum yang bersifat wajib bagi setiap umat islam dan juga ada yang bersifat sunnah (Harahap 2021).

Sholat disuratkan dalam Al-Qur'an bersifat wajib atau fardhu bagi seluruh umat muslim di dunia yang sudah baligh dan berakal kecuali untuk kaum wanita yang sedang menjalani haid. Ada 5 waktu shalat yang diwajibkan oleh Allah SWT

Fahry Sannu Panthera, 2022

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS SHOLAT DENGAN TINGKAT KESEIMBANGAN STATIS PADA LANSIA PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 3

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga [www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

kepada seluruh hambanya, untuk seorang hambanya yang menjalankan dan tidak ingkar maka Allah SWT akan memasukkan mereka ke surga Allah SWT (Rahmanto et al. 2020). Sholat juga dijadikan salah satu sarana bagi umat islam untuk berkomunikasi kepada sang pencipta yaitu Allah SWT.

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis uraikan di atas maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Antara Aktivitas Sholat Dengan Tingkat Keseimbangan Statis Pada Lansia Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3”**.

I.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang dan juga identifikasi masalah yang telah dituliskan penulis maka rumusan masalah yang didapat yaitu “Apakah terdapat hubungan antara aktivitas sholat dengan tingkat keseimbangan statis pada lansia Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3?”

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penulisan karya tulis ilmiah ini adalah untuk mengetahui hubungan sholat lima waktu dengan tingkat keseimbangan statis pada lansia Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3

I.3.2 Tujuan khusus

Tujuan khusus dari penulisan karya tulis ilmiah ini yaitu untuk mengetahui karakteristik responden serta mengetahui tingkat keseimbangan statis responden.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Penulis

Menambah wawasan serta mengetahui hubungan sholat terhadap tingkat keseimbangan statis pada lansia.

I.4.2 Bagi Fisioterapis

Menambah pengetahuan serta pemahaman fisioterapis dalam hal kebiasaan sholat dan tingkat keseimbangan statis pada lansia sehingga dapat meningkatkan pelayanan mutu kepada pasien.

I.4.3 Bagi Masyarakat

Untuk memberi pembelajaran dan pengetahuan lebih kepada masyarakat tentang hubungan yang ada antara sholat dengan tingkat keseimbangan statis pada lansia.