

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998, lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Menurut data tahun 209 yang diperoleh dari penuaan penduduk dunia, terdapat lebih 703 juta orang lanjut usia secara global (United Nations, 2019). Penuaan adalah proses kehidupan alamiah yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu. Selama proses ini, dalam kemampuan jaringan untuk mempertahankan fungsi normalnya secara bertahap dapat berkurang (Badaruddin & Betan, 2021).

Menurut WHO populasi lansia di Asia Tenggara mencapai 8% atau 142 juta orang. Diperkirakan pada tahun 2050, pertumbuhan penduduk pada lanjut usia akan mencapai 3kali lipat pada tahun ini. Dan pada tahun 2020 jumlah penduduk lanjut usia akan mencapai 28,8 juta jiwa atau 11,34% dari total penduduk. Diperkirakan akan ada sekitar 80 juta orang lanjut usia di Indonesia saja pada tahun 2020.(Kemenkes RI, 2013)

Dalam penejelasanannya sendiri, penuaan adalah proses alami yang terjadi pada setiap manusia, karena pada tahap ini tubuh mempertahankan kemampuan untuk mengatur, jaringan perlahan lahan yang akan berkurang, pada tahap penuaan ini tubuh mempertahankan struktur dan fungsi normalnya, dan oleh karena itu proses penuaan ini berpengaruh terhadap infeksi. Pengertian lanjut usia merupakan suatu siklus hidup yang terjadi pada setiap manusia, setiap manusia pasti akan mengalami penuaan namun dalam proses lanjut usia hal ini akan terjadi pada saat usia lanjut berusia di atas 6 tahun. Fungsi organ, sosial, psikologis, ekonomo, dan lingkungan menurun pada lansia. (Andi, 2018:2-8).

Pada penelitian ini menggunakan alat ukur *Core Stability* dengan menggunakan alat ukur sit up test sebagai alat ukur penguatan, *Core Stability* sendiri adalah merupakan suatu kemampuan dalam mengontrol bagian tubuh yang

bertujuan untuk dapat memproduksi kekuatan dengan optimal yang dibantu dengan keseimbangan dinamis dan statis. Dan sebagai control otot-otot pada perut yang terhubung ke tulang belakang, panggul dan bahu. (Hastuti et al., 2015). Pada core dijelaskan sebagai suatu hal yang kompleks mengenai lumbar dan pelvic dengan dibentuknya oleh tulang belakang lumbar, panggul, sendi panggul dan semua otot yang bekerja untuk mengatur dan mendukung gerakan batang tubuh. (Sannicandro, 2020). Menurut WHO pada yang terjadi pada lansia terutama dengan gangguan keseimbangan terhadap resiko jatuh pada lansia yang telah berumur lebih dari 60 tahun sekitar 28-35%. Sedangkan pada lansia yang mengalami keseimbangan terhadap resiko jatuh di atas 70 tahun sekitar 32-42%. (Suadyana, 2014)

Penurunan Fungsi di lansia ini dapat juga berpengaruh terhadap keseimbangan lansia, yang dapat menyebabkan terganggunya keseimbangan seperti berjalan, beraktivitas pada lansia. Keseimbangan terbagi menjadi dua yaitu, keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis merupakan proses mempertahankan posisi berdiri tanpa adanya gerakan yang dibarengi dengan gerakan lain. Sedangkan keseimbangan dinamis merupakan suatu posisi berdiri yang disertai dengan suatu gerakan. (Khanal et al., 2021). Menurut hasil penelitian terdapat jumlah lansia di Amerika Serikat yang mengalami gangguan keseimbangan sekitar 30% lansia dengan umur 60 tahun. Pada penelitian Inggris terdapat 50% dari gangguan keseimbangan yang terjadi. Sedangkan hasil survey yang dilakukan di beberapa bagian di Indonesia jumlah lansia yang mengalami gangguan keseimbangan yaitu 32% sampai 48%. (S. Munawarah, 2019).

Keseimbangan statis diukur dengan menggunakan *One leg test*. *One leg test* adalah kemampuan keseimbangan statis dalam proses berdiri dengan menggunakan satu kaki. Dengan bertumpuan pada berat badan yang bertumpu pada satu kaki. Pada test ini menjadi kompeten yang dapat membantu lansia pada keseimbangan statis. *One leg test* ini juga membantu meningkatkan kekuatan tubuh saat melakukan latihan, yang dapat menyebabkan kemampuan dalam mengalihkan berat badan, serta tubuh yang dapat merespons ketika terjadinya rangsangan. Dan ketika posisi tubuh yang berubah, maka tubuh akan merespon secara optimal untuk dapat mempertahankan dan menjaga keseimbangan. (M. Munawarah et al., 2017)

Fajriani Zahra Zakiyah, 2022

HUBUNGAN KEKUATAN CORE STABILITY DENGAN KESEIMBANGAN STATIS PADA LANSIA PANTI WERDHA BUDI MULIA 3 JAKARTA

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]

Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai “Hubungan Kekuatan *Core Stability* Dengan Keseimbangan Statis Pada Lansia Panti Werdha Budi Mulia 3 Jakarta” yang nanti akan dilaksanakan terhadap lansia di lansia Panti Werdha Budi Mulia 3 Jakarta. Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan dapat menjawab pertanyaan mengenai fungsi kekuatan *Core Stability* terhadap keseimbangan statis.

I.2 Rumusan Masalah

Untuk memperjelas permasalahan yang akan diteliti, penulis merumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut “Apakah Terdapat Hubungan Antara Kekuatan *Core Stability* Dengan Keseimbangan Statis Pada Lansia Panti Werdha Budi Mulia 3 Jakarta?”

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah “Untuk Mengetahui Adanya Hubungan Kekuatan *Core Stability* dan Keseimbangan Statis Pada Lansia Panti Werdha Budi Mulia 3 Jakarta”

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk memahami karakteristik responden
- b. Untuk mengetahui hubungan kekuatan *Core Stability* dengan keseimbangan statis pada lansia

I.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi semua pihak, adapun kegunaan penelitian ini adalah :

I.4.1 Bagi Penulis

Manfaat bagi penulis sebagai menambah wawasan dan kemampuan dalam meneliti, menganalisa, menyusun dan meningkatkan pemahaman pada penelitian

mengenai kekuatan otot pada *Core Stability* dengan keseimbangan status pada lanjut usia

I.4.2 Bagi Institusi

Manfaat bagi institusi adalah sebagai upaya yang berguna dalam pengembangan wawasan pengetahuan , Analisa, dan identifikasi masalah dari pemahaman pelaksana.

I.4.3 Bagi Masyarakat

Manfaat bagi masyarakat yaitu sebagai media dalam memberikan informasi dan wawasan mengenai hasil dari inti penelitian mengenai hubungan kekuatan *Core Stability* dengan keseimbangan statis pada lanjut usia.