

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **I.1 Latar Belakang**

Jadi tua adalah sesuatu proses seorang yang terjalin secara natural serta seluruh orang hendak melalui proses penuaan ataupun proses sebagai tua tersebut. Semua orang yang memasuki usia diatas 60 tahun atau penuaan biasanya disebut dengan lansia atau lanjut usia.

Jumlah populasi lansia atau lanjut usia dari tahun ke tahun terus menjadi bertambah secara bersamaan dengan meningkatnya angka usia harapan hidup seseorang. Berdasarkan World Health Organization (WHO), lansia atau lanjut usia merupakan seorang yang umurnya sudah menempuh diatas 60 tahun. Lanjut usia ialah periode akhir dari kehidupan yang dimana seorang hendak menemui kemunduran dalam progresif mulai dari fungsi fisik, kognitif, dan sebagainya yang berdampak pada kenaikan beban dalam sistem Kesehatan (Medawati, Haryanto and Ulfiana, 2020). Kelompok ini mengkategorikan lanjut usia yang hendak terjalin sesuatu proses yang diucap dengan aging process atau proses penuaan. Berdasarkan World Health Organization (WHO), di wilayah Asia Tenggara populasi lanjut usia sebanyak 8% ataupun kurang lebih 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 hendak diperkirakan populasi lanjut usia bertambah sebanyak 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah lanjut usia sebanyak 5,3 juta (7,4%) dari total populasi, sementara itu pada tahun 2010 jumlah lanjut usia menggapai 24 juta (9,77%) dari total populasi, serta tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia menggapai 28,8 juta (11,34%) dari total populasi. Sementara itu Indonesia sendiri diperkirakan jumlah lanjut usia menggapai 80 juta. Menurut data pada Badan Pusat Statistik Lansia Indonesia (2018), masyarakat lanjut usia di Indonesia mengalami peningkatan presentase kurang lebih dua kali lipat. Di tahun 2018, 9,27% atau sekitar 24,49 juta orang presentase pada lanjut usia. Pada Provinsi Kalimantan Selatan memiliki 67,32% jumlah lanjut usia muda, 26,30% lanjut usia madya, dan 6,38% lanjut usia tua (Fauziah et al., 2022).

Core stability adalah suatu pengukuran yang menaikkan kemampuan pada posisi gerakan badan menggunakan panggul dan kaki untuk menguatkan gerakan yang optimal. Core stability pula baik berfungsi meningkatkan performa gerak supaya mencegah terjadinya cedera (Dan *et al.*, 2016).

Berdasarkan World Health Organization (WHO), prevalensi jatuh pada usia 65 tahun keatas kurang lebih 28-35% serta pada usia 70 tahun keatas kurang lebih 32-42%. Penurunan kekuatan otot dengan peningkatan resiko jatuh mempunyai hubungan maka keseimbangan tidak perihal otot saja melainkan melibatkan beberapa faktor lainnya seperti yang disebutkan diatas yakni sistem visual, vestibular, somatosensorik dan muskuloskeletal. Meningkatnya resiko jatuh karena adanya gangguan keseimbangan pada lansia yang erat kaitannya dengan keseimbangan dinamis, dimana keseimbangan dinamis ialah komponen krusial saat bergerak serta melakukan kegiatan sehari-hari (I.A. Astiti Suadnyana, Sutha Nurmawan, 2016).

Berdasarkan dari hasil World Health Organization (WHO) tahun 2015 di Italy terdapat 22% masyarakat lansia (65 tahun) yang terkena gangguan keseimbangan diperkirakan akan semakin tinggi sebesar 33% pada tahun 2065. Di Indonesia pada tahun 2012 jumlah penduduk lansia laki-laki 46% (8.538.832 jiwa) sedangkan masyarakat wanita berjumlah 54% (10.046.073 jiwa), bertambahnya masyarakat lansia yang diperkirakan akan mengalami peningkatan sebanyak tiga kali lipat pada tahun 2050 disertai dengan meningkatnya risiko cidera akibat jatuh dan gangguan keseimbangan (Covotta *et al.*, 2018).

Masalah keseimbangan yang terjadi pada lanjut usia di Amerika Serikat terdapat sekitar 20% sampai 30% orang lanjut usia yang mengalami gangguan pada keseimbangannya. Di masyarakat umum, lanjut usia yang berusia 65 tahun termasuk 1 dari 3 lanjut usia dan lanjut usia yang berusia di atas 80 tahun termasuk 1 dari 2 lanjut usia yang rata-rata mengalami jatuh setidaknya sekali dalam setahun (Fauziah, Zulfah and Oktaviani, 2022).

Keseimbangan yang menurun pada lanjut usia ini merupakan suatu masalah dan penyebab kejadian resiko jatuh pada populasi lanjut usia, terutama pada keseimbangan dinamis yang diperlukan untuk membantu kelancaran dalam kegiatan berjalan. Ketika lanjut usia atau lansia berjalan akan mengalami suatu

peningkatan perubahan pada posisi dengan landasan tumpu yang lebih besar, fase yang singkat untuk menumou karena menurunnya kekuatan otot, sehingga dalam fase mengayun lebih pendek,berkurangnya dalam keseimbangan dan menyebabkan resiko jatuh yang tinggi pada lanjut usia (Pramita, 2020).

## **I.2 Rumusan Masalah Penulisan**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan pertanyaan yaitu “Apakah Terdapat Hubungan Kekuatan Core Stability terhadap Keseimbangan Dinamis pada Lansia Panti Werdha Budi Mulia 3 Jakarta? ”

## **I.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui adanya hubungan kekuatan core stability dan keseimbangan dinamis pada lansia.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Untuk memahami karakteristik responden penelitian
- b. Untuk mengetahui hubungan kekuatan core stability terhadap keseimbangan dinamis pada lanjut usia panti werdha budi mulia 3 jakarta.

## **I.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Penulis**

Keuntungan bagi penulis untuk menambahnya wawasan, mempelajari, serta dapat menganalisa masalah, khususnya mengenai hubungan kekuatan terhadap kestabilan saat berjalan pada lanjut usia.

### **1.4.2 Bagi Institusi**

- a. Manfaat bagi institusi adalah sebagai upaya untuk membantu dalam perkembangan ilmu pengetahuan, menganalisa masalah dan identifikasi masalah.

- b. Menjadi salah satu syarat untuk menyelesaikan studi di Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga UPN Veteran Jakarta.

### **1.4.3 Bagi Masyarakat**

Manfaat bagi masyarakat adalah mendapatkan wawasan dan memberikan informasi kepada masyarakat mengenai hasil dari penelitian Hubungan Kekuatan Core Stability Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Lansia Panti Werdha Budi Mulia 3 Jakarta.