

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Meningkatnya populasi lansia ini membuat pemerintah perlu merumuskan kebijakan dan program yang ditujukan kepada kelompok penduduk lansia sehingga dapat berperan dalam pembangunan dan tidak menjadi beban bagi masyarakat. Undang-undang Nomor 36 Tahun 2009 pasal 138 ayat 1 menetapkan bahwa Upaya pemeliharaan kesehatan bagi lanjut usia harus ditujukan untuk menjaga agar tetap hidup sehat dan produktif secara sosial maupun ekonomis sesuai dengan martabat kemanusiaan.

Kementerian Sosial dalam upaya untuk meningkatkan status kesehatan para lanjut usia melakukan beberapa program, salah satunya melalui program panti werdha (panti untuk lansia). Upaya-upaya yang dilakukan dalam panti werdha salah satunya adalah upaya peningkatan kesehatan dan kebugaran lanjut usia melalui olahraga seperti senam lansia.

Senam adalah bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Selain itu, senam juga dapat diartikan sebagai latihan yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis dan dilakukan secara sadar dengan tujuan untuk membentuk dan mengembangkan pribadi secara sadar, serta membentuk dan mengembangkan pribadi yang harmonis (Adi, 2018)

Senam lansia adalah olahraga ringan dan mudah dilakukan, tidak memberatkan yang diterapkan pada lansia. Aktivitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh. Jadi senam lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia yang dilakukan dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan tersebut (Widianti, 2010)

Penurunan kondisi fisik dan psikis yang terjadi pada lansia sangat berpengaruh pada aktivitas sehari-hari. Masalah umum yang terjadi pada lansia adalah penurunan motorik yaitu keseimbangan saat berdiri maupun berjalan atau bergerak. Tidak jarang lansia memerlukan alat bantu keseimbangan dalam berdiri atau berjalan. *World Health Organization* (WHO) mencatat 1 dari 4 lansia mengalami jatuh. Jatuh merupakan masalah serius yang banyak dialami oleh lansia. Risiko jatuh pada usia lanjut cenderung meningkat sebagai dampak dari menurunnya fungsi keseimbangan tubuh dan adanya penyakit. Di Indonesia, lansia mengalami jatuh setiap tahunnya sekitar 30%. Insiden jatuh pada lansia meningkat dari 25% usia 70 tahun menjadi 35% setelah berusia lebih dari 75 tahun (Merentek dkk., 2022)

Masalah keseimbangan seperti terjatuh dapat diatasi dengan aktivitas fisik atau olahraga. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yanti dan Armayanti (2016) terkait hubungan keaktifan senam lansia dengan keseimbangan tubuh pada lansia di Panti Werdha Majapahit Mojokerto, menunjukkan bahwa senam lansia

secara tidak langsung akan menjaga otot dan sendi agar tidak mengalami penurunan fungsi yang akan berdampak pada penurunan kemampuannya dalam menunjang mobilitas lansia. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Manangkot dkk., (2016) dan Suparwati dkk., (2017) didapatkan adanya pengaruh senam lansia terhadap peningkatan keseimbangan tubuh pada lansia dimana sebelum dilakukan pemberian senam lansia mayoritas responden mengalami gangguan keseimbangan ringan dengan skor 21-40 sebanyak 17 orang (63%), sesudah pemberian senam lansia mayoritas responden memiliki keseimbangan baik dengan skor 41-56 sebanyak 14 responden (51,9%).

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh pengaruh latihan senam lansia terhadap keseimbangan tubuh pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Lansia memiliki hambatan perkembangan fungsi motorik sehingga membuat kemampuan geraknya terbatas.
2. Tidak semua lansia dapat mengoptimalkan gerakan sesuka mereka. Seiring bertumbuhnya usia lansia akan mengalami penurunan fungsi fisiologis dan motorik mereka sehingga menahan mereka bergerak dengan bebas dan luwes terlebih lagi dalam kemampuan keseimbangan tubuh lansia.
3. Kemampuan keseimbangan yang baik sangat penting untuk mengoptimalkan gerakan. Kemampuan keseimbangan yang baik dapat dicapai bila memiliki

fungsi motorik yang baik. Keseimbangan tubuh diperlukan dalam pekerjaan atau aktivitas kehidupan sehari-hari.

4. Senam lansia memiliki gerakan sederhana yang tidak memberatkan pada lansia. Senam lansia memiliki serangkaian gerak yang teratur dan terarah yang diikuti oleh lansia sehingga di yakini dapat meningkatkan kemampuan keseimbangan tubuh pada lansia.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang sudah diuraikan oleh peneliti, maka peneliti memberikan pembatasan masalah sebagai berikut agar pembahasan dalam penelitian dapat mencapai sasaran yang diharapkan yaitu Pengaruh Latihan Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 dan program latihan senam berdasarkan buku panduan latihan keseimbangan Universitas Kristen Indonesia.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang sudah diuraikan sebelumnya, maka dalam permasalahan peneliti ini dapat di rumuskan yaitu: Apakah kemampuan keseimbangan pada lansia pada kategori *elderly* dapat meningkat setelah di berikan latihan senam lansia?.

E. Kegunaan Penelitian

Adapun tujuan kegunaan hasil penelitian ini berupa ungkapan secara spesifik manfaat yang dapat diberikan sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan perkembangan dan menjadi referensi ilmu keolahragaan yang terfokus pada Pengaruh Latihan Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Pada Lansia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pelayanan Kesehatan

- 1) Penelitian ini bisa dijadikan dasar atau informasi tambahan untuk peningkatan pelayanan terhadap lansia.
- 2) Penelitian ini diharapkan mampu untuk menjadi solusi mengurangi masalah keseimbangan pada lansia.

b. Bagi lansia

Penelitian ini bermanfaat sebagai upaya untuk memberikan kualitas hidup yang lebih baik pada lansia melalui senam lansia.

