BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia sekelompok manusia yang telah memasuki tahapan dari fase akhir kehidupan dan berpotensi rentan sehingga perlu diciptakan kondisi fisik maupun nonfisik yang kondusif (Prianthara *et al*., 2023). Menurut *Word Health Organization* (WHO, 2022) Lansia seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Semakin bertambahnya umur manusia, akan berdampak pada perubahan-perubahan seperti perubahan fisik, psikososial, dan spiritual (Siska dan Royani, 2024).

Seiring bertambahnya usia, terjadi penurunan fungsi-fungsi tubuh yang bersifat degeneratif pada lansia antara lain penurunan fungsi muskuloskeletal, neuromuskular, dan kardiovaskular serta menurunnya kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Salah satu penurunan fungsi yang sering di alami oleh lansia adalah Penurunan fungsi muskuloskeletal yang disebabkan oleh penurunan fungsi otot, Kelemahan otot yang disebabkan oleh perubahan morfologi otot dan mengakibatkan gangguan fungsional keseimbangan pada lansia (Nungki *et al*, 2023).

Jumlah populasi penduduk lansia di dunia akan terus meningkat. Jumlah proporsi penduduk lansia di dunia pada tahun 2020 berjumlah 1,4 miliar, dimana pada tahun 2050 jumlah ini diperkirakan akan terus meningkat yaitu menjadi 2,1 miliar (WHO, 2021). Prevalensi lansia di Indonesia termasuk lima besar dengan jumlah penduduk lansia terbanyak di dunia yakni 28,8 juta jiwa pada tahun 2020 dan di perkirakan akan menjadi dua kali lipat pada tahun 2025 yaitu 36 juta (Ayuningtyas dan Naim, 2024).

Secara umum, persentase lansia di Provinsi Bengkulu tidak terlalu banyak berubah dari tahun ke tahun. Pada Tahun 2023, persentase lansia mencapai 10,51% lansia. Keberadaan penduduk lansia tersebut tersebar di perkotaan dan pedesaan bengkulu. Pada tahun 2023, lansia di pedesaan mencapai 11,26% dan di perkotaan mencapai 9,02% (Badan Pusat

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Statistik Provinsi Bengkulu, 2023). Berdasarkan data dinas Kesehatan kota Bengkulu persentase lansia di kota adalah 35.845 jiwa lansia, yang terdiri dari 17.402 jiwa lansia laki-laki dan 18.443 jiwa lansia Perempuan (Dinkes Kota Bengkulu, 2023).

Beberapa masalah yang paling umum terjadi pada lansia adalah masalah keseimbangan dan jatuh. Menurut WHO (2020) Berdasarkan laporan angka kejadian jatuh menunjukkan prevalensi kejadian jatuh pada lansia tinggi. WHO menyatakan bahwa insiden jatuh pada lansia terjadi akibat dari permasalahan keseimbangan pada lansia yang terganggu sehingga menyebabkan lansia mudah terjatuh. Prevalensi dunia menunjukkan angka kejadian jatuh pada lansia diperkirakan sekitar 28-35% pertahun. Pada tahun 2050 diperkirakan akan mengalami peningkatan yaitu sebesar 20%. Jika ditinjau dari angka kejadian jatuh diantara negara-negara sangat bervariasi, Prevalensi jatuh tertinggi di negara Oceania sebesar 34.4% dan Amerika sebesar 27.9% (Komalasari dan Perdana, 2024). Angka kejadian jatuh pada lansia di negara Indonesia jika ditinjau dari jumlah cidera yang dialami oleh penduduk lansia sebesar 22% diantaranya diakibatkan oleh gangguan keseimbangan (Mutnawasitoh dan Mirawati, 2024).

Kejadian jatuh pada lansia berkaitan erat dengan masalah kesimbangan dinamis. Keseimbangan dinamis merupakan suatu kondisi pengendalian posisi tubuh saat bergerak atau pusat gravitasi saat berdiri atau berjalan. Gangguan keseimbangan dinamis pada lansia berhubungan dengan penurunan proprioseptif proses degeneratif. Gangguan keseimbangan yang dialami lansia disebabkan oleh kelemahan otot-otot penegak tubuh yang muncul karena penurunan fungsi musculoskeletal akibatnya terjadi penurunan masa dan diikuti dengan penurunan aktivitas fungsional (Risty dan Nisa, 2023).

Keseimbangan sangat diperlukan oleh lansia untuk mengurangi resiko jatuh. Lansia dengan gangguan keseimbangan dapat menyebabkan terganggu nya aktivitas sehari hari lansia dan berisiko lebih tinggi untuk

jatuh, yang dapat mengakibatkan berbagai masalah Kesehatan yang serius seperti trauma, termasuk patah tulang, luka berat, dan bahkan kematian yang membuat angka kualitas hidup dari lansia menurun (Prianthara *et al*., 2023).

Upaya untuk menangani masalah keseimbangan untuk mengurangi resiko jatuh sudah banyak di terapkan baik secara farmakologis maupun non famakologis. Upaya non farmakologis yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keseimbangan dengan menerapkan latihan keseimbangan. Latihan yang dapat diberikan adalah Latihan *Wall Squats* dan *Square Stepping Exercise* (Aprilia *et al*., 2023).

Latihan *Wall Squats* merupakan modalitas fungsional untuk menstabilkan dan memperkuat otot-otot sekitar lutut. Wall squat dilakukan dengan posisi duduk di mana punggung menyentuh dinding dan lutut membentuk sudut 45˚ hingga membuat posisi seperti duduk di kursi yang tidak terlihat. Manfaat latihan *wall squat* yaitu untuk meningkatkan kekuatan dan meningkatkan daya tahan otot serta meningkatkan kestabilan tubuh. Selain itu Latihan *wall squats* sangat mudah untuk dilakukan dimana saja dan sangat praktis (Nasirudin *et al*., 2024).

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh (Lesmana, 2020) di dapati hasil nilai rata-rata pengukuran dalam penelitian ini, diperoleh nilai rata-rata post-test lebih tinggi daripada nilai rata-rata pre-test. Selain itu, dari hasil analisis data menggunakan uji t diperoleh nilai p lebih kecil dari 0,05 yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan terhadap kekuatan otot tungkai dengan latihan squat (Sartika dan Rasyid, 2023).

Terapi nonfarmakologis lainnya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia dengan latihan *square stepping exercise*. *Square Stepping Exercise* suatu jenis latihan dengan menggunakan pola persegi berukuran 25 inci dari 40 kotak dengan pola teratur. Latihan ini mengharuskan lansia melakukan langkah maju, mundur, kanan, dan kiri. Studi menunjukkan bahwa *Square Stepping*

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Exercise dapat mengurangi resiko jatuh pada lansia dimana latihan ini memiliki manfaat meningkatkan kelincahan, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, daya tahan energi, meningkatkan keseimbangan dinamis dan meningkatkan kebugaran ekstremitas bawah (Muslimaini *et al*., 2023).

Berdasarkan penelitian yang sudah pernah di teliti oleh (Kalra, 2020) menunjukkan bahwa Latihan *Square Stepping exercise* setelah intervensi selesai meningkatkan Keseimbangan 5,25%. hasil analisis data menggunakan uji t diperoleh nilai p lebih kecil dari 0,05 yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan terhadap keseimbangan dinamis dengan latihan *Square Stepping exercise* .

Hasil dari beberapa jurnal yang telah dilakukan analisis menyatakan bahwa pemberian *Square Stepping Exercise* dapat meningkatkan keseimbangan dan mengurangi risiko jatuh pada lansia. Berdasarkan penelitian yang sudah pernah dilakukan pemberian *Square Stepping Exercise* dapat menstimulasi sistem sensori yang terdapat didalam tubuh, yaitu proprioceptif dan visual yang mana keduanya merupakan suatu komponen yang sangat penting dalam mempertahankan keseimbangan lansia (Bestari dan Yuliadarwati, 2022).

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Menurut (Kuncoro *et al*., 2024) terapi *Wall squat* memiliki pengaruh dalam meningkatkan daya tahan otot kaki karena latihan ini melibatkan kontraksi otot secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama. terapi lainnya yang dapat diberikan Menurut (Bestari dan Yuliadarwati, 2022) menyatakan bahwa pemberian *Square Stepping Exercise* dapat meningkatkan keseimbangan dan mengurangi risiko jatuh pada lansia. Berdasarkan pernyataan diatas menyatakan bahwa terapi *Wall Squats* memiliki pengaruh dalam peningkatan keseimbangan dinamis pada lansia begitu juga dengan terapi *square stepping exercise*. Sementara selama ini belum ada yang mengkolaborasikan kedua terapi tersebut maka dari itu peneliti tertarik untuk mengkolaborasikan kedua terapi apakah akan menghasilkan hasil yang lebih kuat dan lebih efektif.

Berdasarkan data di Puskesmas Sawah Lebar didapati lansia usia >60 cukup tinggi yaitu sebanyak 2.734 jiwa dibandingkan dengan lansia di puskesmas sidomulyo sebanyak 1.170 jiwa (Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu, 2024). Berdasarkan survey awal peneliti di Puskesmas Sawah Lebar tahun 2024 dari 10 lansia didapatkan 7 orang lansia mengalami gangguan keseimbangan dinamis dengan skor *breg balance scale* 15, 9, 11,17, 14, 12, 13 dan 3 orang lansia tidak mengalami masalah keseimbangan dinamis.

Dan berdasarkan hasil wawancara dengan penanggung jawab lansia di Puskesmas Sawah Lebar didapatkan bahwa mengadakan kegiatan posyandu dilakukan sebulan sekali dan senam lansia seminggu sekali setiap hari jumat, namun untuk saat ini belum ada tindakan untuk mengatasi masalah keseimbangan dinamis pada lansia dengan *Wall Squats* dan *Square Stepping*. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh *Wall Squats* Dan *Square Stepping Exercise* terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Lansia Di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu".

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

B. Rumusan Masalah

Hasil survey awal yang dilakukan peneliti di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu dari 10 lansia didapatkan 7 orang lansia mengalami gangguan keseimbangan dinamis dengan skor 15, 9, 11,17, 14, 12, 13 dan 3 orang lansia tidak mengalami gangguan keseimbangan dinamis. Terapi nonfarmakologis yang dilakukan oleh lansia untuk mengatasi masalah keseimbangan dinamis dengan senam lansia yang dilakukan seminggu sekali setiap hari jumat, namun untuk saat ini belum ada Tindakan untuk mengatasi masalah keseimbangan dinamis pada lansia dengan *Wall Squats* dan *Square Stepping* di wilayah Puskesmas Sawah Lebar.

Berdasarkan permasalahan dalam latar belakang terdahulu dapat dirumuskan pertanyaan peneliti "Apakah Ada Pengaruh *Wall Squats* Dan *Square Stepping Exercise* Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Lansia Di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025 ?".

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui Pengaruh *Wall Squats* dan *Square Stepping Exercise* terhadap keseimbangan dinamis pada lansia di wilayah Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

a. Diketahui Gambaran karakteristik lansia meliputi usia, jenis kelamin, Pendidikan, Pekerjaan di wilayah Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu.

b. Diketahui Gambaran nilai rata-rata keseimbangan dinamis pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan tindakan intervensi dan kontrol di wilayah Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu.

c. Diketahui Perbedaan nilai rata-rata keseimbangan dinamis pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dan kontrol di wilayah Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Mahasiswa

Sebagai bahan masukan untuk intervensi tentang pengaruh Latihan *Wall Squats* dan *Square Stepping Exercise* terhadap keseimbangan dinamis pada lansia.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan/ Puskesmas

Dapat memberi informasi terapi nonfarmakologis sebagai alternatife dalam lansia yang mengalami masalah keseimbangan dinamis dengan Latihan *Wall Squats* dan *Square Stepping Exercise* terhadap keseimbangan dinamis lansia.

3. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan menjadi sumbangsih kepada instansi untuk menambah wawasan dan bahan masukkan dalam kegiatan belajar mengajar yang berkaitan tentang latihan terhadap keseimbangan dinamis pada lansia.