

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah salah satu kegiatan yang dapat dilakukan seseorang untuk menyehatkan diri sendiri baik di dalam maupun di luar tubuh. Menurut UNESCO, olahraga adalah "aktivitas fisik dalam bentuk permainan yang melibatkan pertarungan dengan lingkungan, diri sendiri, dan pemain lain". *Gymnastics*, atau yang sering diistilahkan dengan senam, merupakan salah satu olahraga yang digemari. Untuk memahami arti istilah senam, penting untuk membahas sejumlah masalah yang terkait dengan definisi senam. Kata-kata Belanda "*gymnastiek*" dan Inggris "*gymnastic*", masing-masing diterjemahkan sebagai senam. *Gymnous*, yang dalam bahasa Yunani berarti telanjang atau setengah telanjang, merupakan akar dari istilah *gymnastiek*. Agar gerak menjadi sempurna tanpa gangguan (Yulianto, 2018: 20).

FIG (*federation international degymnastique*) membagi senam menjadi beberapa kategori, antara lain senam artistik, senam ritmik sportif, senam akrobatik, senam *Aerobic* senam trampolin, dan senam umum (Mahendra, 2000). Mengingat berbagai jenis senam, jelas dari uraian sebelumnya bahwa senam adalah aktivitas gerak tubuh yang dipilih dan disatukan secara sengaja dan metodis dengan tujuan membangun dan meningkatkan kebugaran jasmani. Senam adalah olahraga yang mencerminkan kualitas dan tuntutan mobilitas manusia dengan memasukkan berbagai bakat gerak.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara bersama ibu Dewi salah satu pegawai di puskesmas Tanah Jawa Kabupaten Simalungun pada bulan Desember 2024, peneliti memperoleh data bahwasannya anggota peserta senam di

puskesmas dominan wanita yang lanjut usia dengan umur 60-76 tahun dan wanita pralansia dengan umur 45-59 tahun. Lanjut Usia merupakan bagian dari anggota masyarakat yang semakin bertambah jumlahnya seiring dengan peningkatan usia harapan”. Menurut ( Fahri, 2018) berpendapat bahwa karakteristik lansia berusia lebih dari 60 tahun (sesuai dengan pasal 1 ayat (2) UU No 13 tentang kesehatan, kebutuhan, dan masalah yang bervariasi dari rentang sehat sampai sakit, dan dari kebutuhan biopsikososial sampai spiritual, serta kondisi adaptif hingga kondisi maladaptif, lingkungan tempat tinggal yang bervariasi. Namun dalam penelitian ini berfokus pada tingkat keseimbangan wanita lanjut usia 60-74 tahun. Peneliti mengamati bahwa wanita lanjut usia di puskesmas ini mengalami penurunan fungsi fisiologis bahwa adanya penurunan keseimbangan statis sebanyak 30 orang dari jumlah keseluruhan populasi. Input sensorik yang berkurang, respons motorik yang lebih lambat, dan masalah muskuloskeletal semuanya umum terjadi pada lansia.

Kemampuan fisik lansia akan semakin menurun jika tidak berolahraga. Keseimbangan statis orang lanjut usia akan menurun karena dukungan otot postural yang buruk. Tentu saja, ini akan berdampak pada seberapa tua orang berdiri dan kemampuan mereka untuk menjaga keseimbangan tubuh mereka di titik tumpu. Penyakit ini menyebabkan masalah keseimbangan pada orang lanjut usia saat mereka berdiri, yang membuat mereka lebih mudah jatuh. Peneliti mengamati bahwa wanita lanjut usia di Puskesmas Kecamatan Tanah Jawa Kabupaten Simalungun mengalami kemunduran fungsi fisiologis fisik pada keseimbangan statis. Agar memiliki keseimbangan statis yang baik seseorang harus melakukan aktivitas olahraga seperti senam.

Peneliti mengobservasi bahwa keseimbangan statis pada wanita lanjut usia di Puskesmas Kecamatan Tanah Jawa kurang memuaskan dikarenakan faktor usia yang semakin menua sehingga berkurangnya ketahanan tubuh serta keseimbangan terhadap tekanan baik dari dalam dan luar tubuh. Selain faktor usia yang sudah menua senam yang dilakukan juga mempengaruhi keseimbangan statis pada wanita lanjut usia. Apabila senam yang dilakukan terlalu *high impact* dengan variasi gerakan yang sulit untuk ditiru, akan membuat wanita lanjut usia mudah merasa lelah dan bosan. Hal tersebut mengakibatkan beberapa wanita lanjut usia berhenti disaat senam sedang berlangsung dan memilih untuk beristirahat. Peneliti mengamati bahwa wanita lanjut usia di Puskesmas Kecamatan Tanah Jawa kurang memahami betapa pentingnya keseimbangan statis bagi lansia untuk mempertahankan hidup. Apabila wanita lanjut usia sering melakukan aktivitas fisik maka keseimbangan statis akan meningkat.

Setelah dilakukan observasi menggunakan tes *standing strok test* yang peneliti lakukan untuk mengetahui tingkat keseimbangan statis wanita lanjut usia. Terdapat hasil test dari sampel 7 diantaranya mendapat nilai dibawah rata-rata dan 3 lainnya mendapat nilai rata-rata sesuai dengan norma yang ada. Tes ini dilakukan dengan posisi salah satu kaki di angkat dan diletakan dilutut kaki yang menumpu membentuk 90 derajat dan kedua tangan di letakan di pinggul, dan peneliti memberi aba-aba hitungan 1,2,3 dan *stopwatch* di nyalakan dengan mata tertutup lansia mulai mengikuti test. Posisi ini harus dipertahankan selama mungkin tanpa menggeserkan kaki tumpuan.

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang dapat membantu memecahkan masalah yang peneliti amati pada wanita lanjut usia di puskesmas

Kecamatan Tanah Jawa Kabupaten Simalungun yang mengakibatkan keseimbangan statis pada wanita lanjut usia karena masalah yang disebutkan di atas. Agar kemampuan lansia dalam mempertahankan postur dan bersiap memulai gerakan menjadi lebih baik dan teratur, keseimbangan statis pada lansia perlu diteliti dan perlu dicarikan solusinya. Tentu saja, hal itu akan meningkatkan kebebasan lansia dan menurunkan bahaya cedera. Peneliti hendak menerapkan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur pada wanita yang sudah lanjut usia dengan melakukan senam *Aerobic low impact*.

Senam yang lebih santai dengan gerakan yang mudah ditiru inilah yang menurut peneliti cocok untuk lansia. *Aerobic low impact* atau senam intensitas rendah, menjaga kaki tetap di tanah saat dilakukan dengan ritme yang lembut. Selain bisa mengikuti latihan dengan mudah, wanita yang lebih tua bisa mendapatkan keuntungan dari musik *Aerobic low impact*, yang membuat mereka tidak bosan. Sehingga wanita lanjut usia akan menerapkan aktivitas fisik secara teratur dan sekaligus berpotensi untuk memperbaiki dan meningkatkan keseimbangan statisnya. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian yang berjudul tentang “Pengaruh Latihan Senam *Aerobic Low Impact* Terhadap Keseimbangan Statis Pada Lansia Di Puskesmas Kecamatan Tanah Jawa Kabupaten Simalungun Tahun 2025”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan uraian latar belakang diatas maka dapatlah dibuat suatu gambaran tentang permasalahan yang dihadapi, permasalahan yang dihadapi dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Terdapat Wanita lanjut usia mengalami penurunan fungsi fisiologis.
2. Berkurangnya ketahanan dan keseimbangan tubuh terhadap tekanan dari dalam maupun dari luar.
3. Kemampuan fisik lansia menurun jika tidak berolahraga.
4. Keseimbangan statis lansia yang menurun karena dukungan otot postural yang buruk

## 1.3 Batasan Masalah

Latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas dan menghindari pembatasan yang terlalu luas, maka yang menjadi pembatasan masalah dalam penelitian ini difokuskan pada “Pengaruh Latihan Senam *Aerobic Low Impact* Terhadap Keseimbangan Statis Pada Lansia di Puskesmas Kecamatan Tanah Jawa Kabupaten Simalungun Tahun 2025”.

## 1.4 Rumusan Masalah

Permasalahan yang akan di teliti dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan senam *Aerobic Low Impact* terhadap keseimbangan statis pada lansia di Puskesmas Kecamatan Tanah Jawa Kabupaten Simalungun Tahun 2025?”.

### 1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan senam *Aerobic Low Impact* terhadap keseimbangan statis pada lansia di Puskesmas Kecamatan Tanah Jawa Kabupaten Simalungun tahun 2025.

### 1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan peneliti dari penelitian ini

1. Secara Teoritis
  - a. Dapat memberikan kontribusi yang berharga atau menawarkan wawasan tentang keuntungan latihan *Aerobic* di dunia olahraga.
  - b. Direncanakan dapat menunjukkan secara besar – besaran mengenai Pengaruh Senam *Aerobic low impact* terhadap tingkat keseimbangan statis pada lansia di Puskesmas Kecamatan Tanah Jawa Kabupaten Simalungun tahun 2025.
  - c. Hal ini dimaksudkan bahwa itu akan berfungsi sebagai landasan empiris untuk peneliti selanjutnya
2. Secara Praktis
  - a. Pada lansia di Puskesmas Kecamatan Tanah Jawa Kabupaten Simalungun dapat mengetahui tingkat keseimbangan statis
  - b. Peneliti dapat memberikan wawasan untuk informasi yang berlaku untuk kedua masyarakat pada umumnya dan tempat kerja secara khusus