

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Lansia semakin signifikan jumlahnya seiring berjalannya waktu. Persentase populasi yang berusia lanjut masih terus meningkat sebagai akibat dari meningkatnya harapan hidup dan menurunnya angka kelahiran. Sekitar 9,39% populasi Indonesia berusia lanjut pada tahun 2021, menurut BPS, dan persentase ini diprediksi akan terus meningkat seiring berjalannya waktu. Maka, memberikan perhatian khusus terhadap kesehatan dan kesejahteraan lansia untuk menjaga kualitas hidup mereka sangatlah penting (Statistik-Penduduk-Lanjut-Usia-2021).

Kesehatan fisik dan mental lansia menjadi perhatian utama karena berbagai perubahan fisiologis dan sosial yang terjadi seiring bertambahnya usia. Penurunan fungsi fisik, peningkatan risiko penyakit kronis, serta perubahan dalam gaya hidup dan lingkungan, semuanya dapat mempengaruhi kesehatan lansia. Dalam konteks ini, program fisioterapi komunitas menjadi penting karena dapat memberikan pendekatan yang holistik dan terintegrasi dalam meningkatkan kesehatan lansia. Program ini mencakup aktivitas fisik yang teratur, dukungan sosial, dan edukasi kesehatan, yang semuanya berkontribusi untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas yang melibatkan fisioterapi dapat mengurangi insiden jatuh, meningkatkan keseimbangan, dan memperkuat otot-otot yang penting untuk mobilitas. Selain itu, keterlibatan dalam program-program ini juga dapat mengurangi

perasaan kesepian dan meningkatkan kesejahteraan mental (Valenzuela *et al.*, 2023).

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa program fisioterapi komunitas dapat meningkatkan kesehatan individu lanjut usia secara signifikan dengan meningkatkan mobilitas, meredakan kesakitan, dan peningkatan kualitas hidup.

Latihan berjalan telah terbukti sebagai salah satu bentuk aktivitas fisik yang sangat bermanfaat bagi kesehatan lansia. Dengan intensitas yang tepat, latihan berjalan dapat meningkatkan kekuatan otot, keseimbangan, dan fungsi kardiovaskular, yang semuanya penting untuk mempertahankan kesehatan fisik lansia. Penelitian menunjukkan bahwa program berjalan yang teratur dapat membantu lansia menjaga mobilitas dan mengurangi risiko jatuh (Aoyagi & Shephard, 2010). Namun, dalam konteks lansia di Panti Lansia Kota Malang, belum ada penelitian yang secara khusus mengeksplorasi pengaruh latihan jalan terhadap kesehatan mereka. Untuk menilai lebih lanjut keberhasilan program fisioterapi komunitas, penelitian ini dilakukan, khususnya dalam Panti Lansia Kota Malang, serta potensi pengaruh positif latihan jalan terhadap kesehatan dan keseimbangan mereka.

Setelah dilakukan observasi awal (pra survey) pada bulan Maret tahun 2024 studi pendahuluan pada lansia di Panti Lansia Kota Malang, ada beberapa lansia yang memiliki keseimbangan yang rendah maka judul dari riset ini yaitu "Pengaruh Latihan Jalan Terhadap Keseimbangan Lansia di Panti Lansia Kota Malang".

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apa Pengaruh Latihan Jalan Terhadap Keseimbangan Lansia di Panti Lansia Kota Malang ?

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi Pengaruh Latihan Jalan Terhadap Keseimbangan Lansia di Panti Lansia Kota Malang.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi keseimbangan lansia sebelum diberi latihan jalan.
- b. Mengidentifikasi keseimbangan lansia setelah diberi latihan jalan.
- c. Menganalisa Pengaruh latihan jalan terhadap keseimbangan lansia.

## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang kondisi keseimbangan lansia di Panti Lansia Kota Malang.
2. Memberikan wawasan tentang pengaruh latihan jalan terhadap keseimbangan lansia dalam konteks lokal.
3. Mendorong pengembangan program fisioterapi komunitas yang lebih efektif untuk meningkatkan keseimbangan lansia di Panti Lansia Malang.

## E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti dan Tahun	Judul Penelitian	Variabel Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian Yang akan di Lakukan
1.	(Gomeñuka <i>et al.</i> , 2019)	<i>Effects of Nordic walking training on quality of life, balance and functional mobility in elderly: A randomized clinical trial</i>	<p><b>Desain:</b> <i>Randomized controlled clinical trial.</i></p> <p><b>Sampel:</b> 33 orang tua yang tidak terlatih, dibagi dalam dua kelompok: <i>Nordic walking</i> (n=16) dan <i>free walking</i> (n=17).</p> <p><b>Lokasi:</b> <i>Universitas Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Brazil.</i></p> <p><b>Variabel independen:</b> Jenis pelatihan (<i>Nordic walking vs free walking</i>).</p> <p><b>Variabel dependen:</b> Kecepatan berjalan yang dipilih sendiri, indeks rehabilitasi lokomotor,</p>	<p>Hasilnya menunjukkan bahwa setelah 8 minggu pelatihan, kelompok <i>Nordic walking</i> tidak menunjukkan peningkatan yang lebih besar daripada kelompok <i>free walking</i> dalam kecepatan berjalan yang dipilih sendiri (hasil utama) dan sebagian besar hasil sekunder (termasuk indeks rehabilitasi lokomotor, keseimbangan statis, stabilitas dinamis, dan domain partisipasi</p>	<p>Pada penelitian tersebut meneliti tentang efek nordik latihan jalan terhadap <i>quality of life, balance and functional mobility</i> sedangkan penelitian selanjutnya diteliti secara spesifik yakni keseimbangannya saja . Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh <i>Nordic walking training</i> terhadap <i>quality of life, balance and functional mobility in elderly</i> .</p>

			<p>kualitas hidup, keseimbangan statis, dan variabilitas dinamis.</p> <p><b>Analisis data:</b> Penggunaan alat pengukur yang sama, evaluasi oleh penilai yang tidak mengetahui kelompok pelatihan.</p>	<p>psikologis dan sosial dari kualitas hidup).</p>	
2.	(Siregar <i>et al.</i> , 2020)	<p>Pengaruh Latihan Jalan Tandem terhadap Keseimbangan Tubuh Lansia untuk mengurangi Resiko Jatuh di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Sumatera Utara</p>	<p><b>Desain:</b> Penelitian <i>pre-eksperiment only one group pretest and posttest design</i>.</p> <p><b>Populasi:</b> Seluruh lansia yang tinggal di UPT Binjai.</p> <p><b>Lokasi:</b> UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Sumatera Utara.</p> <p><b>Sampel:</b> 29 orang lansia (dihitung dengan G-Power Analysis).</p> <p><b>Variabel Indenden:</b> Latihan Jalan Tandem.</p> <p><b>Variabel Dependen:</b> Keseimbangan Tubuh Lansia.</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor keseimbangan tubuh lansia sebelum dilakukan latihan jalan tandem adalah 16,38 dan setelah dilakukan latihan jalan tandem diperoleh rata-rata skor keseimbangan tubuh lansia adalah 42,12. Nilai <math>P=0.000</math>; <math>&lt; 0.05</math> menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan dari latihan jalan tandem terhadap keseimbangan tubuh lansia untuk mengurangi resiko jatuh</p>	<p>Pada penelitian tersebut meneliti tentang pengaruh latihan jalan tandem terhadap Keseimbangan Tubuh Lansia sedangkan penelitian selanjutnya diteliti secara spesifik yakni di panti lansia kota Malang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan jalan tandem terhadap Keseimbangan Tubuh Lansia untuk mengurangi resiko Jatuh.</p>

			<b>Analisis Data:</b> Uji <i>Wilcoxon</i> dengan tingkat signifikansi $P < 0,05$ .	di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai.	
3.	(Muhammad Rizka, 2018)	Pengaruh Latihan Jalan Kaki Terhadap Kebugaran Jasmani Lansia di Puskesmas Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat	<b>Desain:</b> Penelitian Eksperimental. <b>Populasi:</b> Seluruh anggota kelompok lansia di Puskesmas Sungai Aur, Kabupaten Pasaman Barat. <b>Lokasi:</b> Puskesmas Sungai Aur, Kabupaten Pasaman Barat. <b>Sampel:</b> Lansia berusia 60 tahun ke atas, berjumlah 21 orang (semuanya wanita). <b>Variabel Independen:</b> Latihan Jalan Kaki. <b>Variabel Dependen:</b> Kebugaran Jasmani Lansia. <b>Analisis Data:</b> Analisis komparatif menggunakan uji <i>t</i> dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ .	asil menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan jalan kaki terhadap kebugaran jasmani lansia dengan nilai rata-rata <i>pre-test</i> 19,98 dan <i>post-test</i> 18,73. Koefisien uji $t = 7,37 > t \text{ tabel} = 1,72$ , menunjukkan hasil yang signifikan.	Pada penelitian tersebut meneliti tentang jalan kaki terhadap kebugaran jasmani lansia sedangkan penelitian selanjutnya diteliti secara spesifik yakni keseimbangannya saja. Penelitian ini di lakukan di puskesmas sungai aur kabupaen pasaman barat sedangkan penelitian selanjutnya dilakukan di panti lansia kota malang.
4.	(Lathifah & Sapti Mei Leni, 2018)	Pengaruh Latihan Jalan Kaki	<b>Desain:</b> <i>Pre-experimental, one group</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai	Pada penelitian tersebut meneliti tentang kualitas hidup pada lansia

		terhadap Peningkatan Kualitas Hidup pada Lansia di Panti 'Aisyiyah Sumber Surakarta	<p><i>pre-test and post-test design.</i></p> <p><b>Populasi:</b> Lansia di Panti 'Aisyiyah Sumber Surakarta.</p> <p><b>Lokasi:</b> Panti 'Aisyiyah Sumber Surakarta.</p> <p><b>Sampel:</b> 20 orang lansia.</p> <p><b>Variabel Independen:</b> Latihan jalan kaki.</p> <p><b>Variabel Dependen:</b> Kualitas hidup.</p> <p><b>Analisis Data:</b> Uji <i>Wilcoxon</i> dengan tingkat signifikansi <math>p &lt; 0,05</math>.</p>	kualitas hidup sebelum intervensi mayoritas berada pada kategori sedang (80%). Setelah intervensi, mayoritas nilai kualitas hidup berada pada kategori baik (80%). Hasil analisis data menunjukkan nilai $p = 0,001$ ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat pengaruh signifikan dari latihan jalan kaki terhadap peningkatan kualitas hidup pada lansia di Panti 'Aisyiyah Sumber Surakarta.	sedangkan penelitian selanjutnya diteliti secara spesifik yakni keseimbangan lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan jalan kaki terhadap peningkatan kualitas hidup.
5.	(Aliftitah & Oktavianisya, 2020)	Pengaruh Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik pada Kelompok Lansia di Desa Errabu	<p><b>Desain:</b> <i>Quasy-experiment, pretest-posttest control group design.</i></p> <p><b>Populasi:</b> Kelompok lansia di Desa Errabu.</p> <p><b>Lokasi:</b> Desa Errabu.</p> <p><b>Sampel:</b> 30 orang lansia yang dibagi menjadi dua kelompok (kelompok</p>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi sebelum intervensi adalah 127,27 mmHg dan setelah intervensi adalah 116,87 mmHg. Hasil analisis data menunjukkan $p\text{Value} = 0,025$ ; $< 0,05$ , yang menunjukkan	Pada penelitian tersebut meneliti tentang penurunan tekanan darah sistolik pada kelompok lansia sedangkan penelitian selanjutnya diteliti secara spesifik yakni keseimbangan lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh jalan kaki 30 menit terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada kelompok lansia.

		<p>intervensi dan kelompok kontrol).</p> <p><b>Variabel Independen:</b> Jalan kaki 30 menit.</p> <p><b>Variabel Dependen:</b> Tekanan darah sistolik.</p> <p><b>Analisis Data:</b> Uji Independent Sample <i>T Test</i> dengan tingkat signifikansi <math>\rho</math> Value <math>&lt; \alpha</math> (0,05).</p>	<p>bahwa ada pengaruh signifikan dari jalan kaki 30 menit terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada kelompok lansia di Desa Errabu.</p>
--	--	--	--