

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lanjut usia (Lansia) adalah seseorang dapat dikatakan lanjut usia setelah mencapai umur 55 tahun, tidak mempunyai atau tidak berdaya mencari nafkah sendiri untuk keperluan hidupnya sehari-hari, dan menerima nafkah dari orang lain. Lansia merupakan fase akhir hidup manusia, yang dalam proses penuaan disertai daya tahan tubuh dan metabolisme yang menurun, sehingga lansia rawan terhadap penyakit. Perubahan yang terjadi pada fisik lansia salah satunya adalah perubahan otot dan tulang sudah mengalami peneurunan fungsi, sudah mengalami penegerasan sendi, dan sering mangalami nyeri dan kekakuan otot, kram otot (Ratnawati, 2019). Menurut Hetty Antje Geru, Lansia merupakan tahapan akhir. Perjalanan hidup manusia dari fase kehidupannya (Hetty, 2020).

Menurut WHO, populasi lansia di kawasan Asia Tenggara sebesar 8% atau kisaran 142 juta jiwa. Diperkirakan pada tahun 2050 populasi lansia akan meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5.300.000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan tahun 2010 jumlah lansia 24.000.000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28.800.000 (11,34%) dari total populasi. Tahun 2016 Indonesia punya 22,6 juta lansia atau 8,75% penduduk dengan umur tengah 28 tahun. Pada tahun 2030 diperkirakan jumlah itu akan naik menjadi 13,82% atau kisaran 41 juta orang penduduk

dengan umur tengah 32 tahun (Badan Pusat Statistik, 2016). Di Indonesia terjadi peningkatan jumlah penduduk pada kelompok usia lanjut dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010, berubah menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019, dan dapat diperkirakan bahwa akan terus mengalami peningkatan dimana pada tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa. (Riskesdas, 2018). Dari hasil Sensus Penduduk 2020, diketahui Sebagai Provinsi yang memiliki proporsi lansia ketiga terbesar di Indonesia, Jawa Timur mengalami peningkatan jumlah lansia yang cukup besar dari tahun ke tahun. Dalam enam tahun terakhir, jumlah lansia di Jawa Timur mengalami kenaikan dari 4,18 juta orang atau 11,17 persen (2010) menjadi 4,60 juta orang atau 11,80 persen dari total jumlah penduduk Jawa Timur pada tahun 2016 (BPS Jawa Timur, 2010-2016).

Berdasarkan Studi Pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Desember 2022 di Posyandu lansia Desa Tajinan Kabupaten Malang. Berdasarkan observasi dan wawancara singkat pada 10 lansia di dapatkan hasil 6 lansia aktif mengikuti senam, sejumlah 2 lansia mengatakan tidak ada keterbatasan gerak dan tidak ada keterhambatan untuk mengikuti senam, Sedangkan 4 Lansia mengatakan nyeri dibagian kaki dan tangan tetapi dapat mengikuti senam lansia dan keluarga memperbolehkan untuk mengikuti senam lansia. Pada 4 lansia mengatakan kurangnya minat Lansia untuk mengikuti senam lansia dan keterbatasan kendaraan.

Berdasarkan survey data dari Riskesdas tahun 2018, penyakit yang sering dialami oleh lansia dalam kelompok penyakit tidak menular di Indonesia antara lain yaitu hipertensi, penyakit sendi, masalah gigi,

diabetes militus stroke, penyakit jantung, dan penyakit yang bersifat menular antara lain yaitu pneumonia, ISPA, dan diare. Menurut diagnosis yang dibuat oleh para profesional medis pada tahun 2018, penyakit sendi adalah kondisi yang paling sering ditemukan pada pasien usia lanjut (Rachmawati, 2022).

Senam lansia adalah olahraga yang di terapkan pada lanjut usia bersifat latihan intensitas sedang, ringan dan mudah dilakukan, tidak memberatkan lansia. Latihan Senam Lansia 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 (Amalia, 2022).

Selain itu, secara fisiologis beberapa gerakan senam lansia melibatkan bagian tungkai, lengan, dan batang tubuh akan meningkatkan kontraksi otot yang berdampak pada peningkatan kekuatan otot sebagai efektor membantu dalam mempertahankan keseimbangan tubuh. Latihan fisik ini dapat dijadikan sebagai alternatif untuk mencegah morbiditas akibat gangguan keseimbangan dan jatuh (Sukawana & Witarsa, 2016).

Rentang gerak sendi atau biasa disebut dengan *range of motion (ROM)* adalah kisaran pergerakan maksimum yang dapat dilakukan oleh sendi pada salah satu arah dari tiga arah bidang (sagitalis, frontalis, transversal). Pergerakan sendi kesetiap bidang dibatasi oleh ligamentum, otot dan karakteristik sendi (Alpin, 2016). Penyakit sendi sangat berhubungan erat dengan *sindrom geriatric. Immobility* pada lansia, dapat

diketahui arti dari *Immobility*/imobilitas keadaan dimana seseorang mengalami keterbatasan gerak yang disebabkan oleh kondisi atau penyakit tertentu seperti asam urat dan rematik. Imobilitas pada lansia dapat dicegah sedini mungkin sebelum terjadi komplikasi dari masalah tersebut, salah satu caranya dengan cara latihan Rentang Gerak Sendi, dimana intervensi ini dapat mengatasi kekakuan pada ekstremitas-ekstremitas dan dapat melancarkan sirkulasi darah.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Andriani dan Nurfatma Sari tentang pengaruh latihan Rentang Gerak sendi aktif terhadap peningkatan kekuatan otot ekstremitas atas bawah lansia menunjukkan adanya pengaruh atau perubahan kekuatan otot setelah diberikan intervensi (Adriani & Sari, 2019). Penelitian lain juga menjelaskan bahwa terdapat pengaruh Rentang Gerak Sendi pasif terhadap *fleksibilitas* sendi pada lansia setelah diberikan 12 intervensi sehingga meningkatkan rentang gerak. (sahmad, Yunus, & Sarmawan, 2016).

Solusi yang bisa dilakukan untuk mencegah rentang sendi pada lansia aktif maupun tidak aktif dalam mengikuti senam lansia yaitu meliputi jenis latihan. Jenis latihan yang dianjurkan bagi lansia adalah latihan isotonik (Pudjiastuti dan Utomo, 2003 dalam Mudrikhah, 2012). Latihan isotonik menyebabkan kontraksi otot, perubahan panjang otot dan merangsang aktivitas osteoblastik (aktivitas sel pembentuk otot). Latihan ini juga meningkatkan tonus otot, massa dan kekuatan otot serta mempertahankan fleksibilitas sendi, rentang pergerakan dan sirkulasi (Potter & Perry, 2010). Senam Lansia merupakan latihan isotonik yang

bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot, mencegah memburuknya kapsul sendi, ankiolosis, dan kontraktur sendi (Kozier&Erb, 2009). Latihan gerak sendi adalah latihan yang memungkinkan terjadinya kontraksi dan pergerakan otot, dimana klien menggerakkan masing-masing persendiannya sesuai gerakan normal baik secara aktif ataupun pasif.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Gambaran Rentang Gerak Sendi pada Lansia yang mengikuti program senam di Wilayah kerja Posyandu Desa Sumbersuko Kecamatan Tajinan Malang “

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti merumuskan suatu permasalahan yaitu Bagaimana gambaran rentang gerak sendi pada lansia yang mengikuti program senam di wilayah kerja posyandu desa sumbersuko kecamatan tajinan malang ?

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui gambaran rentang gerak sendi pada lansia yang mengikuti program senam di Wilayah kerja Posyandu Desa Sumbersuko Kecamatan Tajinan Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini mampu mengembangkan ilmu keperawatan dasar serta memberikan informasi tambahan tentang rentang gerak sendi pada lansia yang mengikuti program senam di wilayah kerja posyandu desa sumbersuko kecamatan tajinan malang.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi mengenai Rentang Gerak Sendi pada Lansia saat mengikuti Senam Lansia.

2. Bagi Responden

Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya mengikuti Senam Lansia.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan bahan dan dasar untuk penelitian selanjutnya dan untuk memberikan informasi atau Gambaran Rentang Gerak Sendi pada Lansia yang mengikuti Senam Lansia.

