

**PERBEDAAN LINGKUP GERAK SENDI FUNGSIONAL TRUNK  
PADA LANSIA DI POSYANDU ASOKA DAN POSYANDU  
JAGA RAGA VII**



**SKRIPSI**

**Disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam mendapatkan  
gelar Sarjana Sains Terapan Fisioterapi**

**Disusun oleh:**

**LUTHFI DESTI CAHYANINGRUM**

**J 110 080 202**

**PROGRAM STUDI D IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2010**

# **BABI**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Semakin lama jumlah penduduk lansia akan semakin bertambah jumlahnya sejalan dengan peningkatan usia harapan hidup. Pada tahun 1980 penduduk lanjut usia baru berjumlah 7,7 juta jiwa atau 5,2 persen dari seluruh jumlah penduduk. Pada tahun 1990 jumlah penduduk lanjut usia meningkat menjadi 11,3 juta orang atau 8,9 persen. Jumlah ini meningkat di seluruh Indonesia menjadi 15,1 juta jiwa pada tahun 2000 atau 7,2 persen dari seluruh penduduk. Dan diperkirakan pada tahun 2020 akan menjadi 29 juta orang atau 11,4 persen. Hal ini menunjukkan bahwa penduduk lanjut usia meningkat secara konsisten dari waktu ke waktu. Angka harapan hidup penduduk Indonesia berdasarkan data Biro Pusat Statistik pada tahun 1968 adalah 45,7 tahun, pada tahun 1980 : 55,30 tahun, pada tahun 1985 : 58,19 tahun, pada tahun 1990 : 61,12 tahun, dan tahun 1995 : 60,05 tahun serta tahun 2000 : 64,05 tahun (BPS, 2000).

Badan kesehatan (WHO) menetapkan seseorang yang berusia lebih dari 65 tahun menunjukkan proses menua yang berlangsung secara nyata disebut dengan lanjut usia. Lanjut usia banyak menghadapi berbagai masalah kesehatan, salah satunya adalah gangguan muskuloskeletal. Gangguan muskuloskeletal pada lanjut usia merupakan salah satu dari kasus geriatri yang banyak dijumpai di praktik sehari-hari. Pada kenyataannya, sedikit sekali jenis

kelainan muskuloskeletal yang bersifat endemis pada lansia. Untuk dapat memahami kelainan muskuloskeletal pada kelompok lansia, perubahan-perubahan seiring dengan penambahan usia yang timbul pada otot, tulang, persendian, jaringan ikat, dan persarafan juga harus diketahui.

Pada umumnya, seseorang yang mulai tua merupakan tahapan lanjut dari proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh. Salah satu akibat dari penurunan tubuh yaitu perubahan fungsi otot dimana terjadi penurunan elastisitas dan fleksibilitas sendi (Pudjiastuti, 2003).

Penurunan kemampuan tubuh mengakibatkan kesulitan untuk mempertahankan serta menyelesaikan suatu aktivitas. Salah satu akibatnya adalah fleksibilitas trunk menurun. Penurunan fleksibilitas trunk pada lansia akan berakibat terjadinya kesulitan melakukan gerakan yang kompleks dan akan terlihat kaku. Sebaliknya lansia yang memiliki fleksibilitas akan lebih mudah melakukan gerakan yang lebih efisien. Sehingga untuk mempertahankan fleksibilitas trunk dapat dilakukan dengan olahraga, salah satunya adalah senam bugar lansia. Dengan senam bugar lansia akan menambah kelenturan dan otot-otot disekitar persendian akan merenggang secara optimal. Dan juga dapat memperlambat proses kehilangan massa tulang bahkan mengembalikannya secara temporer. Latihan yang teratur dapat memperlambat laju kehilangan massa tulang.

Pentingnya penelitian ini untuk mengetahui manfaat dari senam bugar lansia, apakah berpengaruh terhadap Lingkup Gerak Sendi (LGS) fungsional trunk pada lansia.

## **B. Identifikasi Masalah**

Lansia banyak menghadapi berbagai masalah kesehatan yang perlu penanganan segera dan terintegrasi. Permasalahan yang dihadapi lansia meliputi masalah kesehatan mental lansia serta perubahan fisiologis. Salah satu perubahan fisiologis lansia adalah perubahan sistem muskuloskeletal. Perubahan pada sistem muskuloskeletal disebabkan karena adanya perubahan pada sistem otot, tulang dan jaringan ikat pada usia lanjut. Dengan adanya penurunan massa otot, penurunan massa tulang serta penurunan elastisitas pada jaringan ikat dapat mempengaruhi penurunan fleksibilitas trunk yang berakibat penurunan LGS fungsional trunk.

Akibat dari penurunan LGS fungsional trunk adalah penurunan aktivitas pada lansia, lansia akan kesulitan melakukan gerakan yang kompleks dan akan terlihat kaku, serta akan mengakibatkan perubahan postur tubuh pada lansia.

Untuk mempertahankan LGS fungsional trunk, maka diperlukan suatu kegiatan yang mampu membantu mempertahankan LGS fungsional trunk dalam hal tersebut, yaitu dengan *Senam Bugar Lansia*.

*Senam Bugar Lansia* merupakan salah satu kegiatan yang ditujukan khususnya pada lanjut usia yang memiliki keluhan penurunan fungsional trunk dan gerakan-gerakan dalam senam ini sangat berpengaruh dalam memberikan manfaat untuk mempertahankan fungsional trunk pada lanjut usia, sehingga lanjut usia tetap dapat melakukan aktivitas sehari-hari.

### **C. Pembatasan Masalah**

Masalah yang penulis angkat adalah hubungan senam lansia terhadap LGS fungsional trunk pada lansia dengan usia diatas 60 tahun dan mampu berdiri tanpa alat bantu. Penilaian LGS fungsional trunk menggunakan pita ukur.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan problematik diatas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut : Apakah ada Perbedaan Lingkup Gerak Sendi Fungsional trunk pada lansia Di Posyandu ASOKA dan Posyandu JAGA RAGA VII?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, sehingga tujuan penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan LGS fungsional trunk pada lansia di posyandu lansia ASOKA dan posyandu lansia JAGA RAGA VII.

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

#### 1. Pengetahuan fisioterapi

Mendapatkan satu tambahan kajian mengenai Perbedaan Lingkup Gerak Sendi Fungsional trunk pada lansia Di Posyandu ASOKA dan Posyandu JAGA RAGA VII.

## 2. Keilmuan

Hasil penelitian dapat memberikan informasi mengenai Perbedaan Lingkup Gerak Sendi Fungsional trunk pada lansia Di Posyandu ASOKA dan Posyandu JAGA RAGA VII.

## 3. Peneliti

Peneliti mendapat pengalaman dalam melakukan penelitian dan hasil penelitian dapat menjadi dasar penelitian berikutnya.

## 4. Bagi Institusi

Penelitian ini dapat memberikan sumbangan dalam perkembangan ilmu pengetahuan bagi tenaga kesehatan lainnya pada umumnya dan bagi fisioterapi pada khususnya.