

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Memasuki milenium ke tiga abad 21, Indonesia dihadapkan dengan berbagai tuntutan perubahan dan tantangan strategis yang mendasar baik eksternal maupun internal yang perlu dipertimbangkan dalam melaksanakan pembangunan nasional, termasuk pembangunan dalam bidang kesehatan. Perubahan yang sangat kental yang dapat kita rasakan adalah proses transisi menuju ke arah terbentuknya masyarakat madani yang lebih demokratis, menjunjung tinggi hak-hak azazi manusia. Penerapan nilai-nilai universal yang diakui masyarakat global (era globalisasi) merupakan salah satu prasyarat untuk dapat bersaing dalam masyarakat dunia yang semakin hari terasa tanpa ada sekat (Judiono, 2006). Salah satu indikator keberhasilan dan kemajuan suatu bangsa bisa dilihat dari harapan hidup penduduknya (Darmojo, 2003).

Lansia atau lanjut usia adalah bagian dari proses tumbuh kembang yang berkembang dari anak-anak, dewasa yang akhirnya menjadi tua. Dimasa datang, jumlah lansia di Indonesia diprediksikan akan semakin bertambah. Tahun 1990 jumlah lansia 6,3 persen (11,3 juta orang), pada tahun 2015 jumlah lansia diperkirakan mencapai jumlah 24,5 juta orang, dan akan melewati jumlah balita yang pada saat itu dipekirakan mencapai 18,8 juta orang. Laporan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 1995 jumlah lansia 60 tahun ke atas sebesar 7,5 persen atau 15 juta jiwa dibanding tahun 1986 sebesar 5,3 persen atau 9,5 juta jiwa.

Tahun 2020 jumlah lansia di Indonesia diperkirakan akan mencapai urutan ke-6 terbanyak di dunia melebihi jumlah lansia di Brazil, Meksiko, dan Negara-negara di Eropa (SKRT, 1986, dikutip oleh Pudjiastuti, 2003).

Lansia bukan suatu penyakit tetapi merupakan tahapan lanjut dari proses kehidupan yang ditandai penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan. Salah satu akibat dari penurunan kemampuan tubuh yaitu perubahan fungsi otot dimana terjadi penurunan elastisitas dan fleksibilitas otot (Pudjiastuti, 2003). Kejadian penuaan ini tentu berhubungan erat dengan kejadian sarkopenia yang pasti dialami oleh masing-masing individu. Sarkopenia sendiri merupakan suatu keadaan dimana terjadi pemborosan secara bertahap pada jaringan otot sehingga pada otot tersebut terjadi pengurangan massa yang tentu akan mengurangi tingkat kemampuan fungsional individu lansia (Hansen, 2005).

Salah satu bentuk aplikasi fungsional dari gerak tubuh adalah pola jalan. Keseimbangan, kekuatan, dan fleksibilitas diperlukan untuk mempertahankan postur yang baik pada setiap individu (Pudjiastuti, 2003). Tidak fleksibelnya otot pada lansia dapat mengakibatkan terbatasnya Lingkup Gerak Sendi (LGS) diakibatkan oleh adanya kekakuan otot dan tendon sehingga menyebabkan kontraktur sendi. Menurut *American Geriatric Society* (AGS) tahun 2001 keseimbangan tergantung pada sensasi, kekuatan otot, fleksibilitas, serta lingkup gerak suatu persendian. Penurunan LGS dari ankle ke arah dorsal fleksi dapat mengganggu keseimbangan berjalan dan sering dihubungkan dengan kejadian jatuh pada lansia (Johnson *et al*, 2007).

B. Identifikasi Masalah

Jatuh (*fall*) merupakan suatu masalah yang sering terjadi pada lanjut usia (lansia). Biasanya lansia yang jatuh itu terjerebab (tergeletak di tanah atau pada tingkat yang lebih rendah) secara tidak disengaja. Sebenarnya banyak faktor yang menyebabkan hal tersebut. Bila dilihat dari sistem muskuloskeletal, permasalahan-permasalahan yang sering timbul pada lansia adalah, 1) penurunan fleksibilitas otot dan tendon, 2) penurunan kekuatan otot, 3) nyeri pada otot maupun sendi, 4) penurunan massa otot, 5) kekakuan sendi, 6) resiko osteoporosis, dll. Keadaan yang demikian sering sekali memicu perubahan pola jalan pada lansia, yaitu sering ditemukan adanya penurunan lingkup gerak sendi ankle ke arah dorsal fleksi.

C. Batasan Masalah

Akibat banyaknya permasalahan yang muncul, maka peneliti membatasi permasalahan apakah ada hubungan antara penguluran statis *calf muscle tendon unit* terhadap kaeseimbangan berjalan lansia.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diajukan peneliti adalah apakah ada pengaruh penguluran statis *calf muscle tendon unit* terhadap peningkatan keseimbangan jalan lansia?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penguluran statis *calf muscle tendon unit* terhadap peningkatan keseimbangan jalan lansia.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah:

1. Menambah pengetahuan penulis tentang pengaruh penguluran statis *calf muscle tendon unit* terhadap peningkatan keseimbangan jalan lansia.
2. Memberi wawasan dan informasi kepada pembaca mengenai pengaruh penguluran statis *calf muscle tendon unit* terhadap peningkatan keseimbangan jalan lansia
3. Sebagai sumber pustaka bagi mahasiswa khususnya jurusan Fisioterapi fakultas ilmu kesehatan UMS.

G. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Adapun penelitian serupa yang relevan dengan penelitian ini adalah *Effect of a Static Calf Muscle-Tendon Unit Stretching Program on Ankle Dorsi Flexion Range of Motion of Older Women* yang dilakukan oleh Jonshon *et al* tahun 2007. Penelitian ini dilakukan dengan membandingkan fleksibilitas *calf muscle tendon unit* antara sebelum dengan sesudah perlakuan. Pada penelitian ini, Jonshon mengambil subjek sebanyak 13 lansia. Hasilnya, didapatkan peningkatan LGS ke arah dorsal fleksi

setelah dilakukan program latihan selama 6 minggu. Penelitian lain yang relevan dengan penelitian ini adalah *Stretching Exercise Program Improves Gait in the Elderly* yang dilakukan oleh Cristopoliski dkk. Pada penelitian ini, mereka mengambil subjek sebanyak 20 orang, dengan hasil bahwa *step length* akan meningkat setelah dilakukan stretching program selama 4 minggu. Kemudian, ada pula penelitian yang berjudul *Peningkatan Stabilitas Postural Pada Lansia Melalui Balance Exercise* yang dilakukan oleh Kusnanto dkk pada tahun 2007. Penelitian ini mengungkap bahwa program latihan keseimbangan selama 3 minggu dapat meningkatkan keseimbangan. Alat ukur keseimbangan yang dipakai dalam penelitian ini adalah *time up and go test* (TUG test) dan Tinetti.