

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Lanjut Usia (Lansia) adalah kelompok penduduk yang berusia 60 tahun keatas. Kelompok ini memerlukan perhatian khusus di abad 21, mengingat bahwa selain jumlahnya meningkat dengan cepat, mereka juga secara potensial dapat menimbulkan permasalahan yang akan mempengaruhi kelompok penduduk lainnya (Hardiwinoto, 1999).

Angka harapan hidup di Indonesia semakin meningkat, pada tahun 1980 angka tersebut 54 tahun untuk wanita dan laki laki 50,9 tahun, pada tahun 1985 meningkat lagi 61,5 tahun untuk wanita dan 57,9 tahun untuk laki-laki sedangkan pada tahun 1990 telah mencapai 64,7 tahun untuk wanita dan 62,9 tahun untuk laki-laki (Sumampouw, 2002). Jumlah penduduk Indonesia diproyeksikan mencapai 273 juta jiwa pada tahun 2025, dengan hampir seperempat dari penduduk itu, atau sekitar 62,4 juta jiwa tergolong kelompok manusia lanjut usia, bahkan jika menggunakan model proyeksi penduduk PBB, jumlah lansia pada 2050 menjadi dua kali lipat atau sekitar 120 juta jiwa lebih (Atmaji, 2007).

Lanjut usia merupakan istilah tahap akhir dari proses penuaan. Dalam mendefinisikan batasan penduduk lanjut usia menurut Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional ada tiga aspek yang perlu dipertimbangkan yaitu aspek biologi, aspek ekonomi dan aspek sosial (BKKBN, 1998). Secara biologis penduduk lanjut usia adalah penduduk yang mengalami proses penuaan secara

terus menerus, yang ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik yaitu semakin rentannya terhadap serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian. Hal ini disebabkan terjadinya perubahan dalam struktur dan fungsi sel, jaringan, serta sistem organ. Secara ekonomi, penduduk lanjut usia lebih dipandang sebagai beban dari pada sebagai sumber daya. Banyak orang beranggapan bahwa kehidupan masa tua tidak lagi memberikan banyak manfaat, bahkan ada yang sampai beranggapan bahwa kehidupan masa tua, seringkali dipersepsikan secara negatif sebagai beban keluarga dan masyarakat.

Lansia bukan suatu penyakit melainkan tahap lanjut dari proses kehidupan yang ditandai penurunan kemampuan tubuh. Salah satu dari akibat dari penurunan kemampuan tubuh yaitu perubahan fungsi otot yaitu terjadinya penurunan elastisitas dan fleksibilitas otot (Pudjiastuti 2003). Pada proses menua akan terjadi proses perubahan-perubahan pada diri manusia baik fisik, psikososial maupun mental yang cenderung mengalami penurunan. Perubahan-perubahan tersebut meliputi sistem saraf pusat dengan penurunan daya ingat, kapasitas pernafasan dan pendengaran yang menurun, sistem kardiovaskular, sistem fungsi motorik dan sensorik yang menurun juga terjadi pada lansia (Raharjo, 1988). Penurunan sistem dari jaringan tubuh juga mengalami penurunan seperti penipisan dan pengeroposan tulang, kulit menjadi keriput, dan penurunan sistem imun (Roubenoff *et, al.* 2000).

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan, maka permasalahan dirumuskan sebagai berikut:

Adakah pengaruh pemberian latihan isometrik pada otot hamstring terhadap keseimbangan dinamis pada lansia?.

C. PEMBATASAN MASALAH

Dalam peneliti mengambil batasan masalah berupa keseimbangan dinamis pada lansia. Lansia yang dipilih oleh peneliti adalah kriteria usia lanjut (*elderly*), yaitu usia antara 60 sampai 75 tahun, karena menurut penelitian akhir dari puncak penurunan lansia secara signifikan terdapat pada usia 60 tahun, dengan tanpa keluhan nyeri pada sendi dengan gejala neurologis, tidak dijumpai amputasi pada anggota gerak terutama kaki. Penelitian dilakukan di Panti Wreda Dharma Bakti Surakarta. Latihan isometrik dinilai sebagai bentuk latihan aman untuk usia lanjut, dengan model latihan pemberian latihan 2 kali satu hari dan dilakukan selama dua minggu. Penelitian dilakukan dengan kuesioner, test keseimbangan dinamis dan catatan klinis jika ada.

D. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan di lakukannya penelitian ini adalah:

Tujuan Umum : Untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan isometrik otot hamstring dengan keseimbangan dinamis pada lansia.

Tujuan khusus : untuk mengetahui manfaat latihan isometrik otot hamstring terhadap keseimbangan dinamis pada lansia.

E. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Peneliti

Untuk menambah ilmu pengetahuan khususnya dalam membuat suatu penelitian dan analisa kasus.

2. Bagi Masyarakat

Adapun secara umum di masyarakat, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk:

- a. Mendapat gambaran tentang manfaat pemberian latihan fisioterapi tungkai atas bagian belakang pada lansia sehingga dapat memberikan solusi masalah keseimbangan.
- b. Membantu penjelasan pengaruh pemberian latihan fisioterapi tungkai atas bagian belakang dengan keseimbangan gerak pada lansia.

3. Bagi Institusi

- a. Memberikan referensi dan bahan pembandingan dalam kegiatan yang ada hubungannya dengan pelayanan kesehatan.
- b. Memberikan ruang sudut pandang fisioterapi dalam menganalisa tentang pengaruh pemberian latihan isometrik otot hamstring dengan keseimbangan dinamis pada lansia.

4. Bagi Pendidikan

Pelaksanaan penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai informasi ilmiah dalam pembelajaran kasus pada lansia, kemudian informasi ilmiah ini diharapkan dapat menambah pengertian kepada masyarakat luas tentang pengaruh pemberian latihan isometrik otot hamstring dengan keseimbangan dinamis pada lansia.