

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Jumlah orang lansia di Indonesia mencapai 19,5 juta jiwa tahun 2011 (8,2 persen dari total penduduk), mayoritas perempuan. Tahun 2025, jumlah orang lansia diperkirakan 13,2 persen dan jadi 25,5 persen dari total penduduk pada 2050 (Anna, 2012). Dengan jumlah itu akan muncul berbagai tantangan khusus bidang kesehatan, antara lain penyakit degeneratif yang sering menyertai para lansia. Usia lanjut adalah fase menurunnya kemampuan akal dan fisik, yang dimulai dengan adanya beberapa perubahan dalam hidup (Isawi, 2002). Terdapat perubahan yang terjadi dalam tubuh seiring bertambahnya umur, terutama sistem muskuloskeletal. Perubahan pada sistem muskuloskeletal terjadi pada jaringan penghubung (kolagen dan elastin), kartilago, tulang, otot yang menimbulkan dampak berupa penurunan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari – hari. Perubahan yang terjadi pada sistem musculoskeletal bisa menyebabkan penurunan lingkup gerak sendi atau fleksibilitas (Pudjiastuti dan Utomo 2003).

Barnes, et al. (2001) menyebut bahwa terjadi penurunan fleksi bahu, abduksi, ekstensi dan rotasi lateral bahu seiring dengan bertambahnya usia. Senada dengan studi oleh Downey et, al. (1991) penurunan terbesar dalam *Range of Motion* (ROM) per tahun terjadi di abduksi bahu dan rotasi lateral bahu . Salah satu

penanganan untuk meningkatkan fleksibilitas atau ROM adalah latihan contract relax dan mobilisasi sendi.

Contract relax adalah suatu teknik *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) yang menggunakan kontraksi isotonik yang optimal dari kelompok antagonis yang memendek, dilanjutkan dengan relaxasi otot tersebut (Susan et al, 2008). Teknik PNF yang dapat meningkatkan ROM secara efektif yaitu contract relax (Felan et al, 2004). Penelitian yang dilakukan oleh Kleint (2002) terdapat perbedaan yang signifikan pada ROM shoulder flexi pada lansia yang diberikan contract relax.

Selain *contract relax* cara untuk meningkatkan ROM adalah Mobilisasi sendi. Mobilisasi sendi merupakan teknik gerakan pasif yang digunakan untuk mengobati disfungsi sendi seperti kekakuan, hipomobilitas sendi reversibel, dan nyeri (Anonim, 2012). Penelitian yang dilakukan Conroy dan Hayes (1998) pada orang yang mengalami *shoulder impingement syndrome*, dengan diberikan perlakuan mobilisasi sendi dan massage pada jaringan lunak selama 3 minggu perlakuan dengan intensitas 3 kali per minggu didapatkan hasil pengurangan nyeri, peningkatan ROM, dan peningkatan kemampuan fungsional.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih jauh pemberian latihan *contract relax* dan mobilisasi sendi terhadap peningkatan ROM sendi shoulder pada lansia.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari penelitian di atas adalah (1) Apakah Ada pengaruh latihan *contract relax* terhadap peningkatan LGS sendi shoulder pada lansia. (2) Apakah ada pengaruh latihan mobilisasi sendi terhadap peningkatan LGS sendi shoulder pada lansia. (3) Apakah ada perbedaan pengaruh antara latihan *contract relax* dan mobilisasi sendi terhadap peningkatan LGS flexi sendi shoulder pada lansia.

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui (1) Apakah Ada pengaruh latihan *contract relax* terhadap peningkatan LGS sendi shoulder pada lansia. (2) Apakah ada pengaruh latihan mobilisasi sendi terhadap peningkatan LGS sendi shoulder pada lansia. (3) Apakah ada perbedaan pengaruh antara latihan *contract relax* dan mobilisasi sendi terhadap peningkatan LGS flexi sendi shoulder pada lansia.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Teoritis
 - a. Memberikan refrensi dan bahan pembanding dalam kegiatan pelayanan kesehatan.
2. Bagi Praktisi
 - a. Diharapkan dapat memberikan gambaran kepada masyarakat mengenai manfaat dan cara latihan *contract relax* dan mobilisasi sendi terhadap peningkatan lingkup gerak sendi flexi shoulder pada lansia.