

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Otot *Quadriceps* merupakan suatu group otot *fleksor* pada sendi pinggul (pada *hip joint*) yang terletak pada sisi depan paha yang berfungsi sebagai gerakan *fleksi* hip, *ekstensi* lutut. Otot *Quadriceps* merupakan jenis otot tipe I atau tonik, dimana bila terjadi suatu patologi maka otot tersebut akan mudah mengalami pemendekan dan fleksibilitas otot tersebut juga akan menurun (Setyawan, 2011). Otot *Quadriceps* adalah otot yang berfungsi sebagai *stabilisator* atau mempertahankan sikap tubuh dengan kecepatan kontraktile lambat, kekuatan motor unit yang rendah, tahan terhadap kelelahan, memiliki kapasitas aerobik yang tinggi, serta bila terjadi patologi cenderung untuk tegang dan memendek, serta gambaran mikroskopik otot ini berwarna merah (Wainer *et al.* ,2004).

Permasalahan lansia pada muskuloskeletal adalah penurunan fleksibilitas yang akan menyebabkan terjadinya penurunan pada lingkup gerak sendi atau Lingkup Gerak Sendi (LGS). Fleksibilitas merupakan kemampuan otot untuk memanjang semaksimal mungkin sehingga tubuh dapat bergerak dengan LGS yang maksimal tanpa disertai dengan rasa tidak nyaman. Fleksibilitas merupakan faktor penting untuk melakukan suatu gerakan baik dalam berolahraga ataupun aktivitas fisik lainnya. Akan tetapi, pekerjaan yang berat atau latihan fisik yang keras, koordinasi gerakan yang buruk, postur yang jelek, kurang gerak, gerakan

yang monoton dan atau gerakan satu arah, cedera dan nyeri dapat membuat otot mengalami pemendekan, *stiffness* dan *tightness* (Wainer *et al.*, 2004).

Stretching terdapat 3 tipe cara, yaitu *Static Stretching*, *Ballistic Stretching* dan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) Stretching* (Freshmen, 2002). *Static stretching* memiliki kelebihan dimana pada *static stretching* mengandung unsur lebih banyak pengulangan, menghasilkan sedikit rasa nyeri tetapi minimal dalam memunculkan terjadinya cedera saat *stretching*. Kegiatan ini bertujuan untuk membuat otot dan persendian menjadi lebih fleksibel dan elastis. Fleksibilitas merupakan kemampuan otot untuk memanjang semaksimal mungkin sehingga tubuh dapat bergerak dengan Lingkup Gerak Sendi (LGS) yang maksimal tanpa disertai dengan rasa tidak nyaman. Otot yang mengalami pemendekan harus di *stretch* ke ukuran panjang otot yang normal dan mengembalikan fleksibilitasnya. Fleksibilitas otot dapat diketahui dengan pemeriksaan tentang gerak otot tersebut, yaitu dengan mengukur gerakan sendi yang digerakkan oleh otot yang bersangkutan.

Dari permasalahan yang ada tersebut, penulis tertarik untuk meneliti lebih jauh tentang pengaruh *active* dan *passive stretching* otot fleksor hip terhadap penurunan LGS hip pada lansia.

B. Rumusan Masalah

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

1. Apakah ada pengaruh *active stretching* otot fleksor hip terhadap peningkatan lingkup gerak sendi hip pada lansia?

2. Apakah ada pengaruh *passive stretching* otot fleksor hip terhadap peningkatan lingkup gerak sendi hip pada lansia?
3. Apakah ada perbedaan *active* dan *passive stretching* otot fleksor hip terhadap peningkatan lingkup gerak sendi hip pada lansia?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan di lakukannya penelitian ini adalah:

- 1) Untuk mengetahui apakah ada pengaruh *active stretching* otot fleksor hip terhadap peningkatan lingkup gerak sendi hip pada lansia.
- 2) Untuk mengetahui apakah ada pengaruh *passive stretching* otot fleksor hip terhadap peningkatan lingkup gerak sendi hip pada lansia.
- 3) Untuk mengetahui apakah ada perbedaan *active* dan *passive stretching* otot fleksor hip terhadap peningkatan lingkup gerak sendi hip pada lansia.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Untuk menambah ilmu pengetahuan, wawasan dan pengalaman dalam mengembangkan diri dan mengabdikan diri pada dunia kesehatan, khususnya di bidang fisioterapi di masa yang akan datang, serta di akademik 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 pengaruh *active* dan *passive stretching* otot fleksor hip terhadap peningkatan lingkup gerak sendi hip pada lansia.
 - b Mendapat gambaran tentang pengaruh *passive stretching* otot fleksor hip terhadap peningkatan lingkup gerak sendi hip pada lansia.
 - c Mendapat gambaran tentang pengaruh *active stretching* otot fleksor hip terhadap peningkatan lingkup gerak sendi hip pada lansia.
3. Bagi Institusi
- a Memberikan referensi dan bahan pembandingan dalam kegiatan yang ada hubungannya terhadap pelayanan kesehatan.
 - b Memberikan ruang sudut pandang fisioterapi dalam menganalisa tentang Mendapat gambaran tentang perbandingan pengaruh *active* dan *passive stretching* otot fleksor hip terhadap penurunan lingkup gerak sendi hip pada lansia.