

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada saat ini di seluruh dunia saat ini terjadi transisi demografi dimana proporsi penduduk berusia lanjut bertambah, sedangkan proporsi penduduk berusia muda menetap atau berkurang. Proporsi penduduk lansia dari total penduduk dunia akan naik hingga 25% pada tahun 2050 (Ratrinaningsih, 2007).

Transisi demografi pada kelompok lanjut usia terkait dengan status kesehatan lanjut usia yang lebih terjamin, sehingga usia harapan hidup lanjut usia lebih tinggi dibandingkan masa-masa sebelumnya. Pertambahan jumlah lansia di Indonesia dalam kurun waktu tahun 1990-2025, tergolong tercepat di Dunia. Pada tahun 2002, jumlah lanjut usia di Indonesia sebanyak 16 juta dan diproyeksikan akan bertambah menjadi 22,5 juta pada tahun 2020 atau sebesar 11,37 % penduduk, dan ini merupakan peringkat ke empat dunia, dibawah Cina, India, dan America Serikat (BPS, 2009).

Pada proses menua biasanya terjadi penurunan produksi cairan sinovial pada persendian, tonus otot menurun, kartilago sendi menjadi lebih tipis dan ligamentum menjadi lebih kaku serta terjadi penurunan lingkup gerak sendi (LGS), sehingga mengurangi gerakan persendian. Adanya keterbatasan pergerakan dan berkurangnya pemakaian sendi dapat memperparah kondisi tersebut (Tortora & Grabowski, 2003). Penurunan kemampuan muskulosekeletal dapat menurunkan aktivitas fisik (*physical activity*) dan

latihan (*exercise*), sehingga akan mempengaruhi lansia dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari. (ADL/ *activity daily living*).

Fleksibilitas otot adalah kemampuan maksimum otot untuk menggerakkan sendi dalam jangkauan gerakan. Tidak fleksibilitasnya otot dapat mengakibatkan terbatasnya lingkup gerak sendi (LGS) yang di akibatkan oleh adanya kekuatan otot dan tendon sehingga menyebabkan kontraktur sendi. Kelenturan daerah punggung sering menyebabkan penurunan aktivitas hidup sehari-hari dan menyebabkan timbulnya penyakit punggung kronik pada bagian bawah. Tingkat kelenturan yang adekuat akan meningkatkan kemampuan fungsional individu dan mengurangi kemungkinan terjadinya resiko ketegangan otot. Fleksibilitas sendi pada usia 50 tahun keatas dapat ditingkatkan dengan latihan *static stretching* (Bandi *et, all.* 1997).

Menurut Kusumastuti (2000), latihan pada lansia dapat meningkatkan fleksibilitas lumbal, lutut, kekuatan otot tungkai bawah, dan kemampuan berdiri pada satu kaki.

Static stretching atau peregangan bertujuan untuk memanjangkan struktur jaringan lunak yang memendek dan menjaga elastisitas otot baik secara patologis maupun non patologis sehingga dapat meningkatkan aktifitas gerak.

Dengan bertambahnya umur terjadi perubahan kolagen, elastin (jaringan penghubung) setelah kolagen mencapai puncak fungsi atau daya mekaniknya karena penuaan, daya elastis dan kekuatan otot kolagen akan menurun karena mengalami perubahan kualitatif dan kuantitatif . Perubahan

pada kolagen itu merupakan penyebab turunnya fleksibilitas pada lansia. Selain itu perubahan struktur otot dan jaringan ikat sekitar sendi seperti tendon, ligamentum, kartilago dan jaringan pakticular mengalami penurunan daya lentur dan elastisitas.. Selain itu juga terjadi degenerasi erosi dan klasifikasi pada kartilago dan kapsul sendi. Sendi kehilangan fleksibilitasnya sehingga terjadi penurunan luas gerak sendi dan menimbulkan kekakuan sendi (Bruner & suddarth, 2002)

Penurunan fleksibilitas tersebut dapat diperbaiki dengan cara olahraga atau aktivitas fisik dengan menambah latihan unsur gerakan bebas pada sendi yaitu latihan dengan gerak bebas secara maksimal (Burke, 2001). Salah satunya adalah dengan cara menggunakan jenis *static strethcing*. Gerakan senam difokuskan pada daerah sekitar pinggang dan adanya gerakan penguluran atau strech pada otot-otot tersebut (Taruna, 2005). Dengan dilakukannya latihan *static stretching* diharapkan dapat meningkatkan fleksibilitas pada sendi *lumbal* dan mencegah terjadinya gangguan keterbatasan gerak sendi, sehingga lansia dapat menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan lebih mandiri.

Pada study pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 3 desember 2012, hasil wawancara kepada Kepala Desa Guli mengatakan terdapat 2 dusun di desa Guli yang 70% penduduknya adalah pekerja statis seperti membersihkan serabut kayu sebagai bahan baku rumah dari waktu muda. pekerjaan tersebut turun temurun dari orang tuanya terdahulu, Kedua Dusun tersebut yaitu Dusun Giranggunung dan Dusun Mangurejo. Jumlah

lansia di desa Giranggunung sebanyak 46 lanjut usia dan di dusun Mangurejo adalah 41 lanjut usia. Hasil wawancara dari 3 lansia di dusun Giranggunung mengatakan bahwa saat melakukan sholat tidak bisa rukuk dengan sempurna dikarenakan sakit saat membungkuk kemudian peneliti melakukan observasi langsung dan mengukur fleksibilitas dari 3 lanjut usia di dapat fleksibilitas lumbal ≤ 6 cm. Sedangkan 2 diantara 3 lansia di Dusun mangurejo mengatakan hal serupa dan saat di lakukan pengukuran fleksibilitas lumbal di dapat fleksibilitas ≤ 6 cm.

Oleh karena itu dengan melihat permasalahan yang ada maka penulis tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Pemberian *Static Stretching* Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Lumbal Pada Lansia di Desa Guli Kabupaten Boyolali”.

B. Perumusan Masalah

Apakah ada pengaruh pemberian *static stretching* terhadap peningkatan fleksibilitas lumbal pada lanjut usia di Desa Guli Kabupaten Boyolali?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian *static stretching* terhadap peningkatan fleksibilitas lumbal pada lanjut usia di di Desa Guli Kabupaten Boyolali.

2. Tujuan khusus
 - a. Mengetahui fleksibilitas lumbal sebelum diberikan *static stretching* pada lansia
 - b. Mengetahui fleksibilitas lumbal setelah diberikan *static stretching* pada lansia
 - c. Mengetahui perbedaan post test fleksibilitas lumbal pada lanjut usia pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol

D. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Masyarakat khususnya lansia

Sebagai masukan kepada lansia dan keluarganya serta bagi masyarakat untuk menyadari pentingnya latihan olahraga seperti *static stretching* terutama untuk fleksibilitas *lumbal*, agar tercapai derajat kesehatan yang optimal.

2. Bagi Peneliti

Untuk meningkatkan pengetahuan dalam memberikan solusi pemecahan masalah mengenai gangguan fleksibilitas *lumbal* pada lanjut usia.

3. Bagi Akademik

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan untuk memperkaya pengetahuan mahasiswa dalam melakukan pelayanan kesehatan lanjut usia dan latihan fisik atau senam yang sebaiknya dilakukan oleh lanjut usia.

4. Bagi IPTEK

Memberikan ilmu pengetahuan lansia dengan adanya data-data yang menunjukkan pengaruh static stretching pada lumbal terhadap peningkatan fleksibilitas *lumbal* pada lanjut usia.

5. Bagi Keperawatan

Menambah khasanah pengetahuan mengenai macam latihan dan dosis latihan yang tepat yang nantinya berdampak pada keberhasilan terapi yang berhubungan dengan peningkatan fleksibilitas *lumbal*.

E. Keaslian Penelitian

1. Aishiiz (2011) Pengaruh Pemberian Stretching Pada Otot Gastroknemius dan Otot Hamstring Terhadap Keseimbangan Dinamis pada Lansia. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan menggunakan rancangan penelitian *randomized control group pre test and post test design*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan pengaruh pemberian stretching pada otot gastroknemius dan hamstring terhadap peningkatan keseimbangan dinamis lanjut usia.
2. Penelitian yang dilakukan Rusli (2001) dengan judul “ Pengaruh Pengaruh Pelaksanaan Senam Lansia Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada lansia di RW 11 kelurahan kibang surabaya.” Metode penelitian ini menggunakan pre-eksperimental dengan bentuk rancangan *one group pretest-posttest*. Sampel ini adalah 30 responden lanjut usia. Data dikumpulkan dengan mengisi kuesioner. Pengolahan data dengan uji *paired sample t-test*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh antara pelaksanaan senam

lansia terhadap penurunan tingkat nyeri pada lansia, dimana sebelum dilakukan senam lansia, 19 orang mengalami nyeri sedang atau 63 %, setelah dilakukan senam lansia maka 12 orang mengalami nyeri sedang dan 7 orang tidak mengalami nyeri.