

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu indikator dari keberhasilan pembangunan suatu negara adalah semakin meningkatnya usia harapan hidup penduduk. Dengan semakin meningkatnya usia harapan hidup penduduk, menyebabkan jumlah penduduk lanjut usia terus meningkat dari tahun ke tahun. Hasil prediksi menunjukkan bahwa persentase penduduk lanjut usia akan mencapai 9,77 persen dari total penduduk pada tahun 2010 dan menjadi 11,34 persen pada tahun 2020 (Bapernas,2014). Pengertian Lanjut usia atau Lansia menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (2014) adalah sebagai fase/masa terakhir kehidupan manusia dengan mengalami berbagai perubahan baik fisik maupun mental.

Manusia ditakdirkan oleh Tuhan Yang Maha Esa untuk terus tumbuh dan berkembang, mulai dari bayi, balita, anak-anak, remaja, dewasa lalu menuaseperti firman Allah yang artinya “Dialah yang menciptakanmu dari tanah, kemudian dari setetes mani, lalu dari segumpal darah, kemudian kamu dilahirkan sebagai seorang anak, kemudian dibiarkan kamu sampai dewasa, lalu menjadi tua. Tetapi diantara kamu ada yang dimatikan sebelum itu. (Kami perbuat demikian) agar kamu sampai kepada kurun waktu yang ditentukan, agar kamu mengerti”Q.S Al-Mu’min (40):67. Penuaan adalah normal, dengan perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat diramalkan yang terjadi pada

setiap orang pada saat mencapai usia tahap perkembangan kronologis tertentu (Stanley & Beare, 2006). Penurunan kekuatan otot merupakan salah satu perubahan yang nyata dari proses penuaan. Banyak faktor yang menyebabkan menurunnya kekuatan otot. Faktor utamanya adalah penurunan massa otot (Lambert & Evans, 2002). Andersson *et al.* (2011) menyatakan bahwa menurunnya kekuatan otot pada proses penuaan terjadi akibat kebocoran kalsium dari protein dalam sel otot yang disebut ryanodine yang kemudian memicu terjadinya kejadian yang membatasi kontraksi serabut otot. Kalsium akan berkurang dan dapat menyebabkan penurunan kontraksi otot.

Kusnanto *et al.* (2007) menyatakan bahwa beberapa hal yang akan di hadapi lansia yang salah satunya adalah masalah keseimbangan yang menyebabkan meningkatnya risiko jatuh pada lansia karena gangguan keseimbangan. Setelah masa lansia tiba seseorang pasti akan mengalami berbagai macam kemunduran dan perubahan. Misalnya terjadinya perubahan morfologis pada otot yang berakibat terjadinya perubahan fungsional otot yang juga berakibat pada terjadinya penurunan kekuatan dan kontraksi otot, elastisitas dan fleksibilitas otot, kecepatan dan reaksi. Penurunan fungsional dan penurunan kekuatan otot akan mengakibatkan terjadinya penurunan kemampuan mempertahankan keseimbangan postural atau keseimbangan tubuh lansia.

Jatuh secara singkat adalah masalah kesehatan yang menyebabkan cedera, hambatan mobilitas dan kematian (Maas *et al.*, 2014). Hampir satu pertiga lansia yang tinggal di luar fasilitas perawatan jangka panjang

mengalami jatuh minimal satu kali dalam setahun dan diperkirakan setengah dari lansia tersebut jatuh lebih dari satu kali (Stockslager&Schaeffer, 2007).

Dampak yang ditimbulkan dari kecelakaan pada lansia bermacam-macam, sekitar 30 persen lansia di atas 65 tahun pernah mengalami jatuh setiap tahunnya dan sekitar setengah dari mereka jatuh berulang kali. Bahkan pada lanjut usia di atas 80 tahun, sekitar 50 persen pernah mengalami jatuh. Walaupun tidak semua kejadian jatuh mengakibatkan luka atau memerlukan perawatan, tetapi kejadian luka akibat jatuh juga meningkat terutama pada usia di atas 85 tahun. Pada lansia yang jatuh, sekitar 5% mengalami patah tulang, 1% persen patah tulang paha, dan 5-11% persen mengalami luka berat. Luka merupakan penyebab kematian nomor lima pada lansia dan sebagian besar akibat luka jatuh. Kematian akibat jatuh pada populasi lansia sekitar 75%, sedangkan pada populasi umum sebesar 12% (Probosuseno, 2006).

Proses penuaan memiliki peranan dalam hal keseimbangan tubuh pada lansia dimana terjadi perubahan komponen biomekanik salah satunya penurunan kekuatan otot, pada kontrol postural yang mungkin memegang peran penting pada sebagian besar kejadian jatuh (Aristo,2007).Penelitian yang dilakukan oleh Noviyanti (2014), kekuatan otot *quadriceps femoris* berpengaruh terhadap risiko jatuh sebesar 0,503% yaitu cukup dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Dimana otot *Quadriceps femoris* adalah salah satu otot yang terdapat di tungkai (Williams *et al.*, 2010). Kekuatan otot tungkai berpengaruh terhadap keseimbangan ini dibuktikan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Tatarina (2012) yang mengatakan bahwa latihan

penguatan otot tungkai bawah memberikan efek yang signifikan terhadap tingkat keseimbangan lansia.

Berdasarkan uraian diatas, bahwa kekuatan otot adalah salah satu faktor penyebab risiko jatuh lansia, peneliti menganggap perlu dilakukannya penelitian yang berjudul hubungan kekuatan otot tungkai dengan risiko jatuh pada lanjut usia di Desa Jaten Kecamatan Juwiring Klaten.

B. Rumusan Masalah

Rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah adahubungan antara kekuatan otot tungkai dengan risiko jatuh pada orang lanjut usia?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai tubuh dengan risiko jatuh pada lansia

2. Tujuan Khusus

Menganalisis seberapa besar hubungan kekuatan otot tungkai dengan risiko jatuh pada lansia

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pembelajaran dalam bentuk teori, dan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya yang terkait dengan penelitian ini

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Menambah wawasan dan ilmu pengetahuan penulis guna menunjang profesi yang akan ditekuni.

b. Bagi Masyarakat

Agar masyarakat dapat memahami seberapa besar hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan risiko jatuh pada lansia

c. Bagi Fisioterapis

Dapat dijadikan informasi dan wawasan dalam memperkaya pengetahuan fisioterapi

d. Bagi Peneliti Berikutnya

Dapat dijadikan bahan pertimbangan serta dapat dikembangkan dalam penelitian lebih lanjut.