

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan penduduk lanjut usia (Lansia) di Indonesia dari tahun ke tahun jumlahnya cenderung mengalami peningkatan. Menurut Kantor Kementrian Koordinator Kesejahteraan Rakyat (KESRA), jika pada tahun 1980 usia harapan hidup (UHH) 52,2 tahun dan jumlah lansia 7.998.543 orang (5,45%) maka pada tahun 2006 menjadi 19 juta orang (8,90%) dan UHH juga meningkat menjadi 66,2 tahun. Pada tahun 2010 diperkirakan penduduk lansia di Indonesia akan mencapai jumlah 23,9 juta orang atau 9,77% dan UHH sekitar 67,4 tahun (Kemensos, 2007).

Menurut WHO dan UU No. 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia pada pasal 1 ayat 2 yang menyebutkan bahwa umur 60 tahun adalah usia permulaan tua. Menua bukanlah suatu penyakit, akan tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan yang kumulatif, menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh yang akan berakhir dengan suatu kematian (Padila, 2013).

Allah SWT berfirman dalam Al-Quran surat Yassin ayat 68 disebutkan bahwa setiap orang yang dipanjangkan umurnya, maka akan dikembalikan seperti keadaan semula, yang bermakna menjadi lemah dan kurang akal. Dengan keadaan semakin panjang dan tua umur akan membuat seseorang semakin lemah dalam jasmani dan rohaninya. Seseorang yang telah lanjut usia

mengalami tanda-tanda seperti, rambut yang memutih, penglihatan kabur, pendengaran berkurang, gigi mulai tanggal, kulit keriput, dan langkah kaki akan melambat.

Proses menua akan mempengaruhi perubahan pada semua sistem tubuh, salah satunya perubahan pada sistem muskuloskeletal. Perubahan pada sistem muskuloskeletal berpengaruh terhadap penurunan kepadatan tulang, perubahan struktur otot, penurunan fungsi kartilago, penurunan kekuatan otot, dan penurunan fleksibilitas otot serta sendi. Banyak lansia yang tidak sadar mengalami pemendekan pada otot-otot tubuh, terutama otot *hamstring*. Otot *hamstring* merupakan suatu group otot pada sendi pinggul (*hip joint*) yang terletak pada sisi belakang paha yang berfungsi sebagai gerakan *fleksi* lutut, *ekstensi hip*, serta gerakan eksternal dan internal rotasi *hip* (Irfan, 2008).

Sendi lutut merupakan persendian yang paling besar pada tubuh manusia, terletak diantara tungkai atas dan tungkai bawah. Gerakan yang terjadi pada sendi lutut adalah fleksi dan ekstensi, terjadi pada bidang gerak sagital dengan aksis gerak transversal. Proses berjalan pada lutut terjadi dua gerakan yaitu *fleksi* dan *ekstensi*, kedua gerakan tersebut diawali dengan gerakan *ekstensi* sebelum fase *initial contact*, dengan diikuti gerakan *fleksi knee* hingga *opposite toe off* dalam fase *mid stance*, kemudian berlanjut rileksasi dari otot *hamstring* saat terjadi ayunan dari fase *mid stance* ke fase *terminal stance*, Pada fase antara *mid swing* ke *terminal swing*, *hamstring*

berperan dengan kontraksi eksentrik guna mencegah terjadinya hiperekstensi dari *knee* (Whittle, 2007).

Untuk mempertahankan bentang lingkup gerak sendi dan jaringan lunak serta meminimalkan hilangnya fleksibilitas otot perlu diberikan latihan peregangan atau *stretching*. *Static stretching* adalah gerakan penguluran pada otot yang dilakukan perlahan-lahan hingga terjadi ketegangan dan mencapai rasa nyeri atau tidak nyaman pada otot tersebut kemudian dipertahankan pada posisi tersebut. Tujuan dari latihan *static stretching* yaitu untuk meningkatkan dan memelihara elastisitas otot yang diregangkan (Kisner dan Colby, 2007).

Beberapa penelitian menyatakan perbedaan dalam durasi pemberian peregangan *static* selama 30 detik untuk seorang lansia dengan aktivitas rendah, yang dilakukan dalam 3 kali/minggu selama 4 minggu cukup untuk meningkatkan panjang otot *hamstring* yang memendek. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peregangan *static* dengan durasi 30 detik meningkatkan lingkup gerak sendi ekstensi lutut 35° dalam posisi awal fleksi *hip* dan *knee* 90° (Davis *et al.*, 2005). Sedangkan menurut Feland *et al.* (2001) durasi peregangan *static* selama 60 detik yang dilakukan dalam 5 kali/minggu selama 6 minggu lebih efektif dalam meningkatkan panjang otot *hamstring* dan mempertahankan lingkup gerak sendi lutut. Peregangan *static* yang dilakukan selama 60 detik per hari efektif meningkatkan lingkup gerak sendi ekstensi lutut 37° posisi awal fleksi *hip* dan *knee* 90° .

Setelah membaca dan mengumpulkan informasi dari beberapa sumber, serta melihat kejadian dilapangan tentang latihan *static stretching* otot

hamstring merupakan salah satu metode latihan untuk meningkatkan panjang otot *hamstring* dan lingkup gerak ekstensi sendi lutut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Durasi *Static Stretching* Otot *Hamstring* Terhadap Peningkatan Ekstensi Sendi Lutut pada Lanjut Usia di Posyandu Serangan desa Blulukan”.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh durasi *static stretching* otot *hamstring* terhadap peningkatan ekstensi sendi lutut pada lanjut usia di Posyandu dusun Serangan?

C. Tujuan Penelitian

Mengetahui pengaruh durasi *static stretching* otot *hamstring* terhadap peningkatan ekstensi sendi lutut pada lanjut usia di Posyandu dusun Serangan.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu, pengetahuan dan wawasan mengenai lansia khususnya tentang latihan *static stretching* otot *hamstring* dan pengaruhnya terhadap peningkatan ekstensi sendi lutut.

2. Praktis

- a. Bagi Peneliti.

Untuk menambah pengetahuan serta memberikan ide-ide baru untuk mengembangkan ilmu di bidang fisioterapi khususnya tentang Geriatri berkaitan dengan latihan *static stretching* pada lanjut usia.

b. Bagi Masyarakat.

Untuk menambah pengetahuan masyarakat tentang latihan *static stretching* pada lanjut usia sehingga menjadi upaya promotif dan preventif dalam upaya menjaga kesehatan pada lanjut usia.

c. Bagi Peneliti Lain.

Dapat dijadikan acuan atau referensi bagi peneliti lain khususnya penelitian di bidang yang sama.