BABI

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penuaan adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Proses menua merupakan proses yang terus-menerus berlanjut secara alamiah dimulai sejak lahir dan dialami oleh semua mahkuk hidup. Menurut organisasi kesehatan dunia, WHO seseorang disebut lanjut usia (elderly) jika berumur 60-74 tahun. Lanjut usia sering dikaitakan dengan usia yang sudah tidak produktif, bahkan dikatakan menjadi beban bagi yang berusia produktif.

Hal ini terjadi karena pada lanjut usia secara fisiologis mengalami kemunduran fungsi-fungsi dalam tubuh yang menyebabkan lansia rentan terkena gangguan kesehatan. Memasuki lanjut usia akan mengalami kemunduran secara fisik, kemunduran secara fisik akan terjadi penurunan massa otot serta fleksibilitasnya. Sehingga, dapat mempengaruhi kemampuan lansia dalam memenuhi aktivitasnya. Kemunduran secara fisik akibat proses penuaan dapat dicegah pada lansia dengan melakukan berbagai komponen latihan. Komponen latihan pada lansia dapat diberikan dengan latihan fleksibilitas (Ibrahim *et al*, 2015).

Fleksibilitas otot adalah kemampuan otot untuk memperpanjang, memungkinkan satu sendi bergerak melalui berbagai gerakan yang mengarah pada efisiensi dan efektivitas gerakan yang membantu mencegah atau meminimalkan cedera, dan nyeri otot. Banyak faktor yang mempengaruhi fleksibilitas individu termasuk usia, jenis kelamin, dan aktivitas (Bushman, 2017). Pada lanjut usia secara fisiologis sudah mengalami penurunan fleksibilitas karena pada lanjut usia mengalami perubahan struktur otot mulai dari penurunan jumlah dan ukuran serabut otot, peningkatan jaringan penghubung dan jaringan lemak, fibril menjadi tidak teratur (Utomo & Pudjiastuti, 2002).

Otot *hamstring* adalah kontributor penting untuk mengendalikan gerakan dan terlibat dalam berbagai aktivitas mulai berlari dan melompat ke depan untuk membungkuk saat duduk atau berdiri dan tindakan kontrol postural. Fleksibilitas otot *hamstring* yang baik ditunjukkan dengan kemampuan otot *hamstring* untuk berkontraksi secara *concentric* dan *excentric* secara maksimal. *Hamstring* yang memendek berpengaruh pada penurunan kekuatan/keseimbangan otot sehingga kontraksi menjadi tidak sinergis. Pada kondisi tertentu akan menyebabkan disfungsi pada lumbal (Stephens *et al*, 2006).

Beberapa penelitian untuk meningkatkan fleksibilitas otot *hamstring* yang telah diteliti oleh Wismanto (2011) dengan judul pelatihan metode *active isolated stretching* lebih efektif daripada *contract relax stretching* dalam meningkatkan fleksibilitas otot *hamstring*. Hasil dari peneilitian ini menunjukan hasil lebih baik menggunakan *active isolated stretching* pada usia 30-49 tahun.

Penelitian yang sesuai dengan penelitian ini dilakukan oleh Nishikawa (2015) dengan judul efek akut pemberian passive dan active stretching pada fleksibilitas otot hamstring. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa active stretching dan passive stretching sama sama dapat meningkatkan fleksibilitas hamstring pada responden muda usia 20 tahun. Dalam penelitian tersebut didapatkan hasil passive stretching lebih baik daripada active stretching untuk meningkatkan fleksibilitas otot hamstring pada responden muda. Dalam penelitian tersebut menyarankan untuk penelitian selanjutnya dilakukan pada responden lanjut usia.

Untuk memelihara otot *hamstring* agar tetap baik sehingga terhindar dari tejadinya cedera perlu adanya latihan penguluran. Metode latihan penguluran otot *hamstring* sangat banyak jenis dan variasinya. Namun dalam kesempatan ini penulis berkeinginan untuk mengetahui efek akut pemberian *passive stretching* dan *active stretching* dalam meningkatkan nilai fleksibilitas otot *hamstring* pada lanjut usia. Penulis memilih efek akut yang ingin di teliti karena untuk orang yang tidak terlatih yang baru pertama memulai program latihan akan merasakan panjang otot secara dramatis, dan ingin mengetahui seberapa penguluran yang dapat di capai oleh lanjut usia saat pertama kali dilakukan *stretching*. Cara *stretching* ini lebih mudah diingat dan bisa dilakukan sendiri oleh lanjut usia.

B. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang maka dirumuskan masalah sebagai berikut :

- 1. Apakah terdapat efek akut *passive stretching* dapat meningkatkan fleksibilitas otot *hamstring* pada lanjut usia?
- 2. Apakah terdapat efek akut *active stretching* dapat meningkatkan fleksibilitas otot *hamstring* pada lanjut usia?
- 3. Apakah terdapat efek akut pemberian *passive stretching* dan *active stretching* dalam meningkatkan fleksibilitas otot *hamstring* pada lanjut usia?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui pengaruh akut *passive stretching* dapat meningkatkan fleksibilitas otot *hamstring* pada lanjut usia
- b. Untuk mengetahui pengaruh akut *active stretching* meningkatkan fleksibilitas otot *hamstring* pada lanjut usia

2. Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan pengaruh akut *passive stretching* atau *active stretching* yang lebih efektif meningkatkan fleksibilitas otot *hamstring* pada lanjut usia.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Teoritis

- a. Memberikan referensi dan bahan pembanding dalam kegiatan pelayanan kesehatan.
- b. Diharapkan dapat digunakan sebagai informasi ilmiah dalam pembelajaran kasus pada lansia terutama tentang pengaruh *passive* stretching dan active stretching untuk meningkatkan fleksibilitas otot hamstring lanjut usia.

2. Bagi Praktis

Diharapkan dapat memberikan gambaran kepada masyarakat mengenai masyarakat mengenai manfaat dan cara *passive stretching* dan *active stretching* untuk menurunkan pemendekan otot *hamstring* pada lanjut usia.