

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Harapan hidup suatu bangsa sering kali dijadikan sebagai tolok ukur kemajuan suatu bangsa. Menurut *UN-Population Division, Departement Of Economic And Social Affairs* (2008) jumlah populasi lansia ≥ 60 tahun diperkirakan hampir mencapai 600 juta dan diproyeksikan menjadi 2 milyar pada tahun 2050 (Darmojo 2010). Meningkatnya usia harapan hidup berarti semakin tinggi jumlah lansia di Indonesia, hal ini merupakan konsekuensi logis berhasilnya pembangunan di Indonesia yang mana perlu diantisipasi sehingga lansia menjadi bagian masyarakat yang produktif, mandiri dan tidak menjadi beban masyarakat. Namun, sekarang banyak fenomena yang menunjukkan bahwa lansia mengalami kemunduran kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Aktifitas seseorang tidak lepas dari ketidak adekuatan sistem persarafan dan muskuloskeletal. Diantaranya dalam sistem saraf, lansia mengalami penurunan koordinasi dan kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Hal ini menyebabkan seseorang dengan usia lanjut(lansia) rentan terhadap penyakit khususnya penyakit kronis seperti hipertensi, artritis, diabetes.

Proses penyakit mengancam kemandirian dan kualitas hidup dengan membebani kemampuan melakukan perawatan personal dan aktivitas sehari-hari (Smeltzer & Bare, 2001). Proses penuaan menyebabkan penurunan fungsi

muskuloskeletal seperti degenerasi, erosi, dan kalsifikasi tulang rawan dan kapsul sendi yang nyata dalam penurunan lebar gerakan bersama. Proses penuaan juga menyebabkan penurunan fungsi imun selular seperti meningkatnya kegiatan peradangan di sendi (Fatkuriyah, 2010).

Untuk mempertahankan dan meningkatkan status fungsional lanjut usia (lansia) dapat dilakukan tindakan preventif dan promotif yang berupa latihan fisik guna meningkatkan kebugaran. Lansia dengan rematik dapat ditingkatkan status fungsionalnya dengan mengurangi nyeri dan mencegah penyakit rematik menjadi lebih parah, dapat digunakan metode gerak tubuh yang dikenal dengan senam rematik. Senam ini konsentrasinya pada gerakan sendi sambil meregangkan ototnya dan menguatkan ototnya, karena otot-otot inilah yang membantu sendi untuk menopang tubuh (Candra 2008). Dengan melakukan senam rematik diharapkan kualitas hidup lansia meningkat sehingga lansia dapat melakukan Aktifitas fungsional dengan maksimal dan tidak menjadi beban bagi orang lain.

B. Rumusan Masalah

Dengan melihat pembatasan masalah penelitian ini, maka dapat di rumuskan masalah : Apakah Senam Rematik berpengaruh terhadap Aktifitas Fungsional Lansia Di Komunitas Senam Lansia Wilayah Kelurahan Nusukan Banjarsari Surakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk meningkatkan pengetahuan dalam memberikan solusi pemecahan masalah yang terjadi pada lansia, sehingga harapan dapat beraktifitas tanpa memperberat keluarganya.

2. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui Pengaruh Senam Rematik Terhadap Aktifitas Fungsional Lansia Di Komunitas Senam Lansia Wilayah Kelurahan Nusukan Banjarsari Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi semua pihak sebagai upaya pengembangan di bidang kesehatan.
2. Dapat memberikan acuan dan pandangan bagi institusi untuk mengembangkan salah satu modalitas fisioterapi dalam pencegahan dan pengobatan nyeri rematik dengan senam rematik.
3. Dapat memberikan masukan dan menambah wawasan pada lansia mengenai pentingnya senam rematik sebagai terapi alternatif nyeri rematik.