

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Keberhasilan pembangunan yang dicapai suatu bangsa terlihat dari peningkatan taraf hidup dan umur harapan hidup (UHH). Peningkatan derajat kesehatan dan kesejahteraan penduduk di Indonesia meningkatkan UHH di Indonesia (Rhosma, 2014). Salah satu keberhasilan pembangunan bidang kesehatan suatu daerah dapat dilihat dari semakin tingginya angka harapan hidup penduduknya. Peningkatan angka harapan hidup tersebut tercermin dari semakin banyaknya penduduk yang tergolong lanjut usia atau dikenal dengan lansia.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomer 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia, yang dimaksud dengan lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 ke atas yang mengalami proses menua dan penurunan fungsi tubuh (Infodatin). Jika lansia berada pada keadaan yang aktif, produktif, dan sehat maka itu akan berdampak positif namun berbeda jika lansia mengalami sakit maka dampak lain yang dapat diakibatkan adalah peningkatan biaya kesehatan, penurunan pendapatan/penghasilan, peningkatan disabilitas, tidak adanya dukungan sosial dan lingkungan yang tidak ramah lansia (Putri, 2017)

Dalam proses menua, pastinya lansia akan mengalami perubahan fungsional dimana akan terjadi perubahan postur tubuh, penurunan rentang gerak dan perubahan penurunan kekuatan otot. Menurut Janssen dalam (Utomo, 2010), kekuatan otot adalah merupakan kekuatan suatu otot atau group otot yang dihasilkan untuk dapat melawan tahanan dengan usaha yang maksimum.

Kekuatan otot merupakan suatu hal penting untuk setiap orang, karena kekuatan otot merupakan suatu daya dukung gerakan dalam menyelesaikan tugas.

Lansia berdasarkan data statistik Amerika Serikat tercatat pada bulan Januari 2018 menduduki angka 2,57 miliar dari 7,53 miliar jiwa (Taplo, Madianung, & Kanine, 2019). Sebagai sebuah Negara kepulauan dengan jumlah populasi keempat terbesar didunia menurut *World Population Prospect 2017 Revision* oleh Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB), pertumbuhan penduduk Indonesia sangat berpengaruh terhadap komposisi penduduk dunia. Bahkan, dari tahun 2017 hingga 2050 diperkirakan bahwa separuh dari pertumbuhan penduduk dunia akan terkonsentrasi pada Sembilan Negara saja, salah satunya adalah Indonesia. Populasi dunia saat ini berada pada era penduduk menua (*a geing population*) dengan jumlah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas melebihi 7 persen populasi. Seiring dengan pertumbuhan tersebut, jumlah penduduk lanjut usia (lansia) semakin lama juga semakin meningkat dan berkontribusi cukup tinggi terhadap pertumbuhan penduduk secara keseluruhan. Populasi lansia mencapai 962 juta orang pada tahun 2017, lebih dari dua kali lipat dibandingkan tahun 1980 yaitu hanya 382 juta lansia di seluruh dunia. Angka ini diperkirakan akan terus meningkat pada tahun 2050 yang prediksinya akan mencapai sekitar 2,1 miliar lansia di seluruh dunia.

Persentase lansia di Indonesia juga semakin meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2018, terdapat 9,27 persen atau sekitar 24,49 juta lansia dari seluruh penduduk. Angka ini meningkat dibandingkan tahun sebelumnya yang hanya terdapat 8,97 persen (sekitar 23,4 juta) lansia di Indonesia. Kenaikan ini diperkirakan akan terus terjadi untuk beberapa tahun ke depan, walaupun jumlah

serta komposisi penduduk sebenarnya sangat dinamis dan tergantung pada tiga proses demografi yang tidak dapat diprediksi secara pasti yaitu kelahiran, kematian, dan migrasi. Perubahan ini juga tentu akan berdampak pada pergeseran struktur umur penduduk dan akan mempengaruhi berbagai lini kehidupan negara. Populasi lansia di Provinsi Jawa Timur berada diposisi ke tiga dengan jumlah lansia terbanyak, sedangkan kota Surabaya merupakan salah satu kota besar dengan presentase pertumbuhan lanjut usia yang cukup tinggi dibandingkan dengan kota-kota besar di Indonesia. Berdasarkan dari data Badan Pusat Statistika (BPS) data populasi di Provinsi Jawa Timur pada tahun 2016 jumlah lanjut usia pada umur 60 tahun ke atas di kota Surabaya mencapai 7,9%, dimana usia harapan hidup kota Surabaya mencapai 71 tahun.

Menurut data awal yang didapatkan oleh peneliti dari Dinas Kesehatan Sumenep bahwa jumlah lansia di seluruh kabupaten Sumenep mencapai 100.276 dengan resti kabupaten 51.883 lansia usia 70 tahun ke atas. Jumlah seluruh lansia yang mendapat pelayanan di Puskesmas Legung timur dari tahun 2017 sampai bulan oktober 2019 berjumlah 1.723 lansia, yaitu laki-laki 74,4% dan perempuan 58%. Dan untuk jumlah keseluruhan lansia di Desa legung timur mencapai 762 jiwa. Sedangkan Hasil studi pendahuluan ke tempat penelitian tepatnya di dusun pesisir barat kampung kasur pasir jumlah penduduk lansia sebanyak 52 orang.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya penurunan kekuatan otot pada lansia, diantaranya adalah efek penuaan atau usia, jenis kelamis,kecelakaan, maupun karena faktor penyakit. Namun dari tiga hal ini, faktor penuaan adalah faktor utama penyebab terjadinya penurunan kekuatan otot.

Perubahan yang terjadi pada lansia salah satunya yaitu perubahan penurunan kekuatan otot, dampak dari penurunan kekuatan otot adalah meningkatnya resiko jatuh karena gangguan muskuloskeletal misalnya menyebabkan gangguan gaya berjalan, kelemahan ekstremitas bawah, dan kekakuan sendi dapat menyebabkan terjadi resiko jatuh pada lansia (Utomo, 2012 dalam (Arif, 2018). Dari hasil studi pendahuluan dengan observasi dan wawancara pada 5 lansia, peneliti mendapatkan dari 3 (50%) lansia yang mengatakan bahwa sering merasakan nyilu pada ekstremitas bawah, 1 (20%) mengalami kelumpuhan, dan 1 (20%) lainnya mengalami struk, sehingga lansia tersebut hanya berbaring di atas tempat tidur dan tidak dapat melakukan aktifitasnya sehari-hari.

Penurunan kekuatan otot pada lansia terjadi karena adanya perubahan struktur otot akibat penuaan. Bentuk-bentuk perubahan struktur otot tersebut berupa penurunan jumlah atau ukuran serat otot, atrofi pada beberapa serat otot dan hipertropi pada beberapa serat otot yang lain, peningkatan jaringan lemak dan jaringan penghubung dan lain-lain mengakibatkan efek negatif. Efek tersebut adalah penurunan kekuatan, penurunan fleksibilitas, perlambatan waktu reaksi dan penurunan kemampuan fungsional (Utomo, 2012 dalam Arif, 2018).

Salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kekuatan otot adalah balance exercise (Latihan keseimbangan). Latihan keseimbangan tersebut bertujuan untuk membantu meningkatkan kekuatan otot pada anggota ekstremitas bawah dan untuk meningkatkan sistem vestibuler atau keseimbangan tubuh. Latihan keseimbangan sangat penting bagi lansia karena sangat membantu

mempertahankan tubuhnya agar stabil sehingga mencegah terjatuh yang sering terjadi pada lansia.

Balance exercise merupakan latihan khusus bagi lansia yang dilakukan untuk membantu meningkatkan kekuatan otot pada anggota gerak bawah yang mengalami penurunan kekuatan otot. Latihan ini dapat dilakukan tidak hanya sekali tetapi 3 kali dalam seminggu untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Latihan ini bisa dilakukan secara rutin di waktu senggang sehingga tidak mengganggu aktifitas yang lain. Dalam melakukan latihan ini lansia juga membutuhkan bantuan keluarga atau orang lain karena lansia dengan resiko jatuh akan sulit untuk melakukan latihan dengan mandiri.

1.2 Rumusan Masalah

Adakah pengaruh *balance exercise* terhadap kekuatan otot pada lansia di Dusun pesisir barat Kampung kasur pasir Desa legung timur Kecamatan batang-batang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh *balance exercise* terhadap kekuatan otot pada lansia di Dusun pesisir barat Kampung kasur pasir Desa legung timur Kecamatan batang-batang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kekuatan otot pada lansia sebelum diberikan terapi *balance exercise* di Dusun pesisir barat Kampung kasur pasir Desa legung timur Kecamatan batang-batang.

2. Mengidentifikasi kekuatan otot pada lansia sesudah diberikan terapi *balance exercise* di Dusun pesisir barat Kampung kasur pasir Desa legung timur Kecamatan batang-batang.
3. Menganalisis pengaruh sebelum dan sesudah *balance exercise* terhadap kekuatan otot pada lansia di Dusun pesisir barat Kampung kasur pasir Desa legung timur Kecamatan batang-batang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi peneliti

Sebagai sarana untuk menerapkan teori dan ilmu yang telah didapatkan di bangku kuliah serta menambah wawasan dan pengalaman dalam mengadakan sebuah penelitian tentang pentingnya pengaruh *Balance exercise* terhadap kekuatan otot.

1.4.2 Bagi peneliti lain

Sebagai referensi dalam melaksanakan penelitian lebih lanjut terkait *Balance exercise* terhadap kekuatan otot lansia.

1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai pengembang ilmu pengetahuan dan teknologi dalam bidang keperawatan tentang *Balance exercise* terhadap kekuatan otot pada lansia.