

BAB I

PENDAHULUAN

Populasi di Indonesia struktur penduduk dunia termasuk indonesia saat ini menuju proses penuaan yang ditandai dengan meningkatnya jumlah dan proporsi penduduk lanjut usia (lansia). Proporsi penduduk lansia (usia 60 tahun keatas) di Indonesia mengalami peningkatan signifikan. Pada tahun 1971 proporsi penduduk lanjut usia baru 5 persen dari seluruh jumlah penduduk, pada tahun 2015 meningkat hampir menjadi dua kali lipat yaitu menjadi 8,47 persen. Peningkatan jumlah penduduk lansia disebabkan peningkatan angka harapan hidup sebagai dampak dari peningkatan kualitas kesehatan. Tahun 1971 usia harapan hidup di Indonesia baru 45,7 tahun menjadi 70,1 tahun pada tahun 2015 (Junaidi *et al.*, 2017). Sedangkan Populasi di Jepang merupakan salah satu negara dengan tingkat usia hidup tertinggi di dunia. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, angka rata-rata harapan hidup penduduk Jepang mencapai 83,7 tahun, jauh lebih tinggi bila dibandingkan dengan indonesia yang mencapai 69,1 tahun. Usia harapan hidup wanita jepang lebih tinggi lagi yaitu sekitar 83,8 tahun. Jepang termasuk negara maju yang sangat memperhatikan kesehatan serta kesejahteraan masyarakatnya sehingga wajar jika warga jepang memiliki angka kematian harapan hidup tertinggi di Dunia. Angka harapan hidup yang tinggi tersebut, ternyata disertai dengan rendahnya jumlah kelahiran, sehingga distribusi penduduk Jepang pada tahun 2050 akan berbentuk piramida terbalik. Makna bahwa populasi penduduk lanjut usia (lansia) Jepang jauh lebih banyak daripada kelompok usia lansia pada tahun 2050 nanti. Beban pemerintah dan warga Jepang usia produktif, akan sangat besar untuk memenuhi kebutuhan pensiun dari para lansia. Jumlah pekerja lansia dengan usia lebih dari 65 meningkat menjadi 7,3 juta pada tahun 2015, atau mencapai 21,7 persen dari populasi untuk kelompok usia tersebut. Kekurangan pekerja yang memburuk di Jepang tercermin dari jumlah pekerja yang sebanyak 64 juta pada tahun 2014, diproyeksikan akan menurun menjadi 56 juta pada tahun 2030 (Suryadi, 2019).

Tingkat pekerja dikalangan lansia dikaitkan dengan adanya sistem ketenagakerjaan seumur hidup, serta ketentuan transfer eksternal dan penurunan pangkat yang memungkinkan upah menjadi berkurang, pekerja Jepang memiliki motivasi bekerja yang sangat tinggi, hingga melewati usia pensiunnya, pekerja lansia yang dipekerjakan kembali memiliki status kontrak, bukan pekerja tetap. Status kontrak bagi pekerja lansia diperbaharui setiap tahunnya. Dalam kesehariannya, pekerja lansia dipantau oleh manajemen perusahaan, mereka tidak mendapatkan tunjangan ataupun *insentif* (Sakariah, 2016). Menurut Pebriani (2016). Lansia yang bekerja tidak hanya disebabkan oleh faktor masih dibutuhkan, tetapi lansia bekerja karena faktor ekonomi untuk mencukupi kebutuhannya sehari-hari, untuk menjaga kesehatan fisiknya.

Lanjut usia (Lansia) kelompok masyarakat yang memiliki karakteristik berbeda dengan kelompok usia lain, karena lansia umumnya ditandai dengan penurunan fungsi fisik, sosial, psikologis. Menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) lansia dapat diklasifikasikan menjadi beberapa kelompok yaitu lansia muda (*middleage*) berumur 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) berumur 60-74 tahun. Lanjut usia tua (*old*) berumur 75-90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) berumur diatas 90 tahun ke atas. Maka kelompok lanjut usia dapat dikatakan kepada penduduk yang berada pada usia 60 tahun ke atas (WHO, 2015). Lansia merupakan proses tumbuh kembang manusia, dari anak-anak sampai bertambah usia menjadi tua. Orang yang sudah lanjut usia (Lansia) mengalami penurunan kemampuan jaringan tubuh untuk memperbaiki diri, manusia secara ilmiah akan mengalami proses penuaan atau menjadi tua, proses kehilangan perlahan-lahan. Perubahan yang terjadi pada lansia tidak hanya pada kondisi fisik, perubahan psikologis pada lansia terjadi karena adanya perubahan peran dan kemampuan fisik orang tua dalam melakukan kegiatan baik untuk melakukan kegiatan diri sendiri, maupun dikalangan sosial masyarakat (Kusumawardani & Andanawarih, 2018).

Pengaruh latihan peregangan Peregangan diantara waktu bekerja merupakan pembiasaan aktivitas fisik ditempat kerja untuk melancarkan sirkulasi darah sehingga membantu mengendurkan ketegangan syaraf dan melatih otot agar lebih kuat sehingga tidak mudah lelah saat bekerja. Upaya yang dilakukan merupakan

bagian dari implementasi Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) diperkantoran. Hal ini sejalan dengan amanat UU No. 36 tahun 2009 tentang Kesehatan yaitu, upaya kesehatan kerja wajib diselenggarakan pada setiap tempat kerja agar dapat bekerja secara sehat tidak menimbulkan penyakit bagi diri sendiri dan masyarakat sekitar (Dapkes RI, 2016). Peregangan bentuk dari penguluran atau peregangan pada otot-otot disetiap anggota badan agar dalam setiap melakukan kegiatan terdapat kesiapan untuk mengurangi dampak cedera yang sangat rentan, meningkatkan fleksibilitias atau kelenturan tubuh, serta merileksasikan otot yang stres. Latihan peregangan sederhana dapat dilakukan dimana saja. Latihan peregangan membantu menggerakkan bagian-bagian tubuh dan melawan rasa sakit dalam tubuh, dapat menyembuhkan sakit otot dengan latihan peregangan sederhana selama 15 menit (Yusnani, 2012).

Tujuan dan manfaat latihan peregangan Menurut Koesyanto dan Astuti, (2016). Tujuan pemberian latihan peregangan otot yaitu untuk memberikan pengetahuan dan ketrampilan pekerja ketika terjadi keluhan nyeri pada bagian punggung bawah dan meningkatkan gerak sendi. Terapi latihan peregangan atau *stretching* bermanfaat selain dapat menurunkan nyeri juga dapat mengembalikan kelenturan otot-otot yang mengalami kekakuan. *Stretching* itu sendiri dapat membuat otot tetap lentur, kesiapan otot untuk bergerak dalam melakukan tanpa menimbulkan ketegangan Mujianto, 2013. Dikutip dari jurnal (Darmawijaya *et al.*, 2020). Manfaat melakukan *stretching* adalah mengurangi ketegangan otot, memperbaiki kewaspadaan mental, mengurangi resiko cedera, mempermudah pekerjaan, memadukan pikiran kedalam tubuh, serta membuat perasaan lebih menjadi baik (Anderson, 2010). Latihan fisik peregangan dapat meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas otot, menurunkan resiko cedera pada leher, bahu, dan punggung, serta memperkuat *vertebral colum* latihan fisik seperti dengan melakukan latihan peregangan akan melatih otot skeletal dan juga otot jantung, meningkatkan kapasitas metabolik dan fungsional dari otot skeletal, metabolisme aerob, respon perifer dan beban kerja jantung akan menurun. Peningkatan darikekuatan jantung akan meningkat *cardiac output* sehingga akan meningkatkan suplai oksigen ke jaringan, meningkatkan pasukan suplai oksigen ke jaringan dalam tubuh akan mengakibatkan sirkulasi darah menjadi lancar sehingga penimbunan

asam laktat dalam tubuh tidak terjadi dan tidak menimbulkan nyeri otot (T. Nugroho, V. Supratman, 2019).

Melalui pemberian program kegiatan KIE (Komunikasi, Informasi, Edukasi) tentang “Pentingnya Pelatihan Peregangan Pekerja Kantor Lansia Untuk Mengurangi *Spasme* Dan Nyeri Otot Selama Bekerja”. Yang hendak dicapai pada program ini adalah berupa pembuatan video untuk penerapan kegiatan senam peregangan pada pekerja kantor yang masih bekerja melakukan latihan dan memahami pentingnya peregangan pada saat jam kerja, agar tidak terjadi gangguan kesehatan para lansia pekerja.