

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses penuaan adalah suatu proses yang pasti akan dialami oleh seseorang dan tidak dapat dihindari oleh siapapun dalam rentan kehidupan. Saat seseorang telah mengalami proses menua, berarti seseorang tersebut telah melalui tiga tahap dalam kehidupannya yaitu anak, remaja, dan dewasa. Populasi yang dikatakan sebagai lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas dan populasi lansia semakin meningkat seiring bertambahnya jumlah penduduk di suatu negara (Putro, 2021).

Pada tahun 2020, tercatat jika persentase lanjut usia (lansia) mencapai 26,82 juta penduduk (9,92%) di seluruh dunia. Menurut *World Health Organization* (WHO), di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Dari data Kemenkes (2019) menunjukkan bahwa jumlah lansia di Indonesia mengalami peningkatan yaitu sebesar 25,9 juta jiwa (9,7%). Lansia terjadi proses degenerasi sehingga lansia mengalami gangguan fungsi jaringan, organ dan sistem–sistem tubuh dimana sistem muskuloskeletal, sistem saraf, sistem sensoromotor, sistem jantung pembuluh darah serta sistem pernapasan akan mengalami penurunan secara fisiologi (Ivanali, 2021)

Sebagian besar populasi lansia menunjukkan bahwa lansia beraktivitas rendah dalam kesehariannya disebabkan oleh semakin tinggi umur akan membuat aktivitas fisik semakin menurun atau bahkan memburuk. Penurunan aktivitas pada lansia ini seringkali dikaitkan dengan faktor kelainan muskuloskeletal (Ivanali, 2021). Aktivitas fisik pada lansia merupakan bermacam berbagai aktivitas fisik yang dapat dilakukan atau tidak dapat dilakukan oleh lansia, kegiatan tersebut berupa berlari, melompat, berjalan, olahraga, serta lain sebagainya. Status kesehatan lansia yang menurun bersamaan dengan menurunnya aktivitas fisik akan mempengaruhi keluhan sistem muskuloskeletal (Ariyanto, 2020).

Salah satu dampak yang ditimbulkan akibat kurangnya aktivitas fisik pada lansia adalah munculnya gangguan muskuloskeletal. Gangguan ini melibatkan otot skeletal yang berhubungan dengan faktor biomekanis dimana otot menerima beban statis dalam frekuensi yang berulang pada kondisi tersebut menyebabkan munculnya gejala akibat gangguan dan kerusakan yang mengenai struktur dalam sistem muskuloskeletal. Faktor penyebab dari gangguan muskuloskeletal yaitu usia, kebiasaan merokok, obesitas, dan salah satunya yaitu kurangnya aktivitas fisik. Salah satu gangguan muskuloskeletal pada lansia yaitu *low back pain* (LBP) (Puspitasari, 2021).

Lansia identik dengan bermacam penurunan status kesehatan paling utama. Salah satunya yaitu adanya nyeri pada tulang belakang atau dapat disebut dengan LBP yang merupakan masalah kesehatan yang bisa muncul pada setiap umur terutama pada lansia yang menimbulkan gangguan rasa nyaman. LBP memang tidak menyebabkan kematian, akan tetapi menyebabkan individu yang mengalami menjadi tidak mampu memenuhi kebutuhan hidup secara mandiri. Nyeri yang dirasakan pada penderita LBP juga menyebabkan gangguan aktivitas hariannya (Sutanta, 2021).

LBP merupakan masalah kesehatan paling utama, bahkan merupakan penyebab yang paling utama untuk disabilitas di seluruh dunia. Sekitar 50% sampai 80% orang dewasa di seluruh dunia pasti pernah mengalami LBP. Prevalensi LBP secara global sebesar 84% dari seluruh populasi. 23% diantaranya menderita LBP kronis dan sekitar 12% mengalami disabilitas. Umur puncak LBP kronis berada di usia 50-55 tahun. Prevalensi LBP di Indonesia sebesar 24,7% (Rizki, 2020).

Data yang didapat berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 10 Februari 2023 di Posyandu Lansia Melati Arum Jebres Surakarta dengan jumlah lansia pada tahun 2022 sebanyak 90 orang dan 59 orang dengan rentang usia 60 tahun keatas mengeluhkan LBP. Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka peneliti tertarik dan ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan LBP pada lansia di Posyandu Melati Arum Jebres Surakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang diatas dapat dirumuskan masalah: “Apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan *low back pain myogenic* pada lansia?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan LBP *myogenic* pada lansia

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden.
- b. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik pada lansia.
- c. Untuk mengetahui kejadian LBP *myogenic* pada lansia.
- d. Untuk menganalisa hubungan aktivitas fisik dengan LBP *myogenic* pada lansia.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Penulis

Diharapkan hasil skripsi ini dapat menjadi referensi untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan LBP *myogenic* pada lansia

2. Manfaat Bagi Fisioterapi

Diharapkan dapat menjadi referensi mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kejadian LBP *myogenic* pada lansia.

3. Manfaat Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat menjadi sumber ilmu dan menambah wawasan bagi masyarakat terkait hubungan aktivitas fisik dengan LBP *myogenic* pada lansia.

4. Manfaat Bagi Institusi

Diharapkan dapat menjadikan masukan untuk memberikan penyuluhan baik di desa ataupun di posyandu lansia tentang hubungan aktivitas fisik dengan LBP *myogenic* pada lansia.

E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan oleh Raya *et.,al* (2019) dengan judul “Hubungan Intensitas Aktivitas Fisik dan Masa Kerja dengan Prevalensi dan Tingkatan *Low Back Pain* pada Pekerja Kuli Angkut Pasir”. Penelitian ini dilakukan secara korelasional kuantitatif dengan instrument penelitian kuesioner *nordic body map* dan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) yang diberikan kepada 30 pekerja kuli angkut pasir di Kecamatan Turen yang menjadi sampel dari penelitian. Analisis data menggunakan uji univariat dan uji bivariat *Chi Square*, diperoleh hasil bahwa semakin tinggi intensitas aktivitas fisik maka akan semakin tinggi prevalensi dan tingkatan *low back pain*. Semakin lama masa kerja pada pekerja kuli angkut pasir maka semakin tinggi prevalensi dan tingkatan *low back pain*. Berdasarkan korelasi antara intensitas aktivitas fisik dengan tingkatan *low back pain* pada pekerja kuli angkut pasir adalah 0,018 karena nilai $p= 0,018 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara intensitas aktivitas fisik dengan tingkat *low back pain*. **Persamaan** penelitian ini adalah sama – sama membahas tentang aktivitas fisik terhadap kejadian *low back pain*, **perbedaan** penelitian ini adalah beda alat ukurnya yaitu *Physical Activity Scale for Elderly* (PASE), membahas tentang masa kerja pada tingkatan *low back pain*, sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan adalah membandingkan adakah hubungan antara aktivitas fisik dengan *low back pain* pada lansia dan menggunakan pendekatan secara *cross sectional*.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari *et.,al* (2021) dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan *Musculoskeletal Disorder* (MSDs) Pada Lansia” penelitian ini dilakukan secara observasional dan pendekatan secara *cross sectional* dengan menggunakan kuesioner *Physical Activity Scale for Eldery* (PASE) yang diberikan kepada 45

orang lansia yang menjadi sampel dari penelitian. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan aktivitas fisik terhadap *musculoskeletal disorder* (MSDs) pada lansia dengan nilai ($P= 0,000$). Kesimpulannya, aktivitas fisik yang semakin buruk meningkatkan *musculoskeletal disorder* (MSDs) pada lansia. **Persamaan** penelitian ini adalah sama – sama membahas tentang aktivitas fisik pada lansia dan sama – sama menggunakan metode penelitian dengan pendekatan *cross sectional* dengan menggunakan kuesioner PASE, **perbedaan** penelitian ini membahas tentang hubungan aktivitas fisik dengan *musculoskeletal disorder*, sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan adalah hubungan aktivitas fisik dan pekerjaan dengan terjadinya *low back pain* pada lansia.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Fernando *et.,al* (2021) dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Keluhan *Low Back Pain* Pada Siswa SMA Muhammadiyah Surabaya di Masa Pandemi Covid-19”. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode survei dengan rancangan *cross sectional* dengan menggunakan kuesioner secara online yang diberikan kepada 60 responden yaitu siswa SMA Muhammadiyah Surabaya kelas 10 yang menjadi sampel penelitian. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan aktivitas fisik terhadap keluhan *low back pain* pada siswa SMA Muhammadiyah Surabaya dengan nilai sig sebesar 0,096 maka dapat disimpulkan bahwa variabel aktivitas fisik memiliki hubungan yang tidak signifikan dengan variabel keluhan *low back pain*. Kesimpulannya arah hubungan kedua variabel adalah searah dan memiliki tingkat hubungan yang sangat lemah. **Persamaan** penelitian ini adalah sama – sama membahas tentang aktivitas fisik terhadap *low back pain* dan sama – sama menggunakan metode penelitian *cross sectional*, **perbedaan** penelitian ini membahas tentang hubungan aktivitas fisik terhadap keluhan *low back pain* pada siswa SMA, sedangkan dalam

penelitian yang dilakukan yaitu hubungan aktivitas fisik dengan *low back pain* pada lansia.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Ariyanto *et.,al* (2020), dengan judul “Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia”. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode observasional dengan pendekatan *cross sectional* dengan subyek penelitian adalah lansia dengan total responden sebanyak 45 orang. Alat ukur yang digunakan untuk aktivitas fisik yaitu PASE. Hasil penelitian ini didapatkan nilai aktivitas dan kualitas hidup yaitu $p=0.000$ ($p<0,05$) yang artinya ada hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas hidup pada lansia. **Persamaan** penelitian ini adalah sama – sama menggunakan metode penelitian *cross sectional* dan sama – sama membahas tentang aktivitas fisik pada lansia dan sama menggunakan alat ukur PASE, **perbedaan** penelitian ini membahas tentang aktivitas fisik terhadap kualitas hidup pada lansia, sedangkan dalam penelitian yang dilakukan yaitu hubungan aktivitas fisik dengan *low back pain* pada lansia.