

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas dan telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok kategori lansia akan terjadi proses proses *Aging Process* atau penuaan. Usia lanjut sebagai tahap akhir kehidupan merupakan tahap perkembangan normal yang akan dialami dan tidak dapat dihindari oleh setiap orang (Raudhoh dan Pramudiani, 2021). Pada tahap ini, seseorang akan mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun mental, khususnya perubahan dalam berbagai fungsi dan kemampuan yang dimilikinya. Pengertian sehat menurut *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa sehat adalah suatu kondisi yang terbebas dari segala jenis penyakit, baik fisik, mental dan sosial merupakan aspek positif dan tidak hanya bebas dari penyakit serta kecacatan yang merupakan aspek negative (Abdurrachman *et al.*, 2019).

Prevalensi lansia di Indonesia berdasarkan Badan Pusat Statistik tahun 2023 sebesar 11,75%. Angka ini naik 1,27% dibandingkan dengan tahun sebelumnya sebesar 10,48%. Yogyakarta menjadi provinsi dengan persentase penduduk lansia tertinggi, yaitu 16,02% kemudian lansia di provinsi Jawa Tengah yaitu 15,05%. Berdasarkan jenis kelaminnya kelompok lansia usia 60-69 tahun memiliki presentase sebesar 63,59%. Kelompok lansia madya usia 70-79 tahun memiliki presentase sebesar 26,76%. Kelompok lansia tua usia 80 tahun keatas memiliki presentasi sebesar 8,65%. Berdasarkan jenis kelaminnya, lansia perempuan berjumlah 52,28% dan laki-laki berjumlah 47,72% (Rizaty, 2024). Penyakit yang paling sering diderita lansia adalah *osteoarthritis* yang menyerang pada sendi pinggul, lutut, tangan dan kaki. (Pasien *et al.*, 2023; Pithadia, 2021).

Secara universal (global), *osteoarthritis* sering terjadi pada usia lebih dari 65 tahun. Sekitar 250 juta jiwa penduduk secara global yang menderita *osteoarthritis*. Penyakit *osteoarthritis* lebih banyak ditemukan pada perempuan daripada laki-laki. Pada perempuan sekitar 18% dan 9,6% pada laki-laki di atas 60 tahun. (Nafi'ah, 2023). Prevalensi *osteoarthritis* di dunia termasuk dalam kategori tinggi 2,3% hingga 11,3% yang merupakan penyakit musculoskeletal yang sering terjadi pada urutan ke 12 diantara semua penyakit (Abdurrachman *et al.*, 2019).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) prevalensi penyakit sendi atau *osteoarthritis* di Indonesia sebesar 7,3% dengan 6,1% laki laki dan 8,5% perempuan. Jawa tengah sebesar 6,78%, dan Kabupaten Sukoharjo sebesar 5,57%. Berdasarkan umur prevalensi di jawa tengah terus meningkat pada rentang usia 45-54 tahun sebesar 9,09% dan rentang usia 55-64 tahun lebih dari 13%. (Setyawan *et al.*, 2023). Menurut WHO sekitar 80% penderita *osteoarthritis* berusia lebih dari 65 tahun. Prevalensi penderita *osteoarthritis* di Amerika Serikat diperkirakan sebanyak 40 juta orang dari semua kelompok usia yang menderita *osteoarthritis* dan 70-90% orang tua yang berusia diatas 75 tahun akan menunjukkan gambaran x-ray yang khas pada sendi yang terkena *osteoarthritis* (Putri, ilmiawan, 2022).

Secara Global, prevalensi *Osteoarthritis knee* pada individu berusia 15 tahun ke atas adalah 16,0%. Prevalensi meningkat seiring bertambahnya usia sebesar 22,9% pada individu berusia 40 tahun keatas. Pada tahun 2020, perkiraan jumlah yang menderita *Osteoarthritis knee* sekitar 654,1 (95% CI, 565.6-745.6) juta orang usia 40 tahun ke atas. Angka kejadian *Osteoarthritis knee* secara global sekitar 203 per 10.000 orang-tahun (95% CI, 106-331) pada individu berusia 20 tahun ke atas. Oleh karena itu, sekitar 86,7 (95% CI, 45.3-141.3) juta orang usia 20 tahun ke atas menderita *Osteoarthritis knee* setiap tahunnya di seluruh dunia (Cui *et al.*, 2020).

Osteoarthritis adalah suatu kondisi di mana tulang rawan sendi mengalami kerusakan yang ditandai dengan perubahan pada kapsul sendi yang menahan. *Osteoarthritis* biasanya menyerang pada sendi yang menahan beban seperti pinggul, lutut, tulang belakang, tetapi juga dapat memengaruhi bahu, jari dan pergelangan kaki. *Osteoarthritis knee* dapat terjadi karena berbagai faktor, baik faktor primer maupun faktor sekunder. Faktor utama tidak diketahui. Jenis *osteoarthritis knee* ditemukan pada usia paruh baya sedangkan faktor sekunder dapat disebabkan oleh cairan sinovial. Keluhan utama dari *osteoarthritis knee* yaitu terbatas pada gerakan dan aktivitas fungsional. Keluhan lainnya meliputi nyeri, kaku, otot lemas dan kesejajaran abnormal (Wahyuni dan zakaria, 2021).

Jenis terapi latihan yang dilakukan pada kasus *osteoarthritis* berfokus pada penguatan otot. Otot yang berperan mengembalikan pergerakan serta stabilitas lutut yaitu otot quadriceps di anterior dan otot hamstring di posterior. Peningkatan otot quadriceps sangat penting untuk stabilitas sendi lutut, sehingga dapat mengurangi beban pada sendi dalam melakukan tahanan berat badan maupun selama aktivitas sehari-hari (Aqshadila *et al.*, 2021).

Berdasarkan penelitian, Sunaringsih *et al.*, (2021) *retrowalking* merupakan salah satu *close kinematic chain exercise*, dimana pada siklus berjalan *retrowalking* dimulai dari ujung kaki dari anggota badan ke kaki berikutnya pada badan yang sama, saat melakukan *retrowalking* akan menurunkan gaya tekan pada sendi *patellofemoral* yang akan berdampak pada berkurangnya trauma *articular cartilage*. Berdasarkan penelitian Indrati *et al.*, (2023) terdapat pengaruh pemberian ultrasound diathermy dan *retrowalking* terhadap peningkatan aktivitas fungsional pada pasien *osteoarthritis knee* dinilai menggunakan score skala *Western Ontario and McMaster Universities Arthritis Index (WOMAC)*.

Menurut penelitian, Kalani *et al.*, (2020) resistensi *exercise theraband* dikenal sebagai teknik untuk meningkatkan kemampuan fungsional seseorang

dengan mengurangi beban pada lutut dan nyeri. Berdasarkan penelitian Wahyuni, (2021) terdapat pengaruh latihan penguatan menggunakan elastic band terhadap peningkatan aktivitas fungsional pada *osteoarthritis knee* yang dinilai dengan menggunakan skor WOMAC.

Berdasarkan permasalahan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan Pengaruh *Retrowalking* dan *Resistance Exercise Theraband* Terhadap Peningkatan Aktivitas Fungsional Pada *Osteoarthritis knee* lansia”

A. Rumusan Masalah

Memperhatikan latar belakang masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini, yaitu :

1. Apakah ada pengaruh *retrowalking* terhadap peningkatan aktivitas fungsional pada *osteoarthritis knee* lansia?
2. Apakah ada pengaruh *resistance exercise theraband* terhadap peningkatan aktivitas fungsional pada *osteoarthritis knee* lansia?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh *retrowalking* dan *resistance exercise theraband* terhadap peningkatan aktivitas fungsional pada *osteoarthritis knee* lansia?

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah ada perbedaan pengaruh *retrowalking* dan *resistance exercise theraband* terhadap peningkatan aktivitas fungsional pada *Osteoarthritis knee* lansia

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui pengaruh *retrowalking* terhadap peningkatan aktivitas fungsional pada *Osteoarthritis knee* lansia.
- b. untuk mengetahui pengaruh *resistance exercise theraband* terhadap peningkatan aktivitas fungsional pada *Osteoarthritis knee* lansia.

C. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian tersebut berupa informasi tentang pengaruh *retrowalking* dan *resistance exercise theraband* terhadap peningkatan aktivitas fungsional pada *Osteoarthritis knee* lansia.

2. Bagi Pasien

Pasien mendapat penanganan fisioterapi, berupa latihan *retrowalking* dan *resistance exercise theraband*, guna untuk meningkatkan kemampuan fungsional pada *Osteoarthritis knee*.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi institusi-institusi pendidikan, khususnya bidang kesehatan untuk lebih mengembangkan pengetahuan dan menjadi referensi tambahan untuk mengetahui pengaruh latihan *retrowalking* dan *resistance exercise theraband* terhadap peningkatan kemampuan fungsional *Osteoarthritis knee*.

4. Bagi Masyarakat

Untuk memberi dan menyebarluaskan informasi kepada masyarakat, tentang penurunan kemampuan fungsional pada *Osteoarthritis knee*, serta memperkenalkan peran fisioterapi pada kondisi tersebut.

5. Bagi Fisioterapi

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bukti ilmiah bagi fisioterapis terkait penerapan intervensi *Retrowalking* dan *Resistance Exercise Theraband* terhadap peningkatan kemampuan Fungsional *Osteoarthritis*.

D. Keaslian Penelitian

Beberapa peneliti terdahulu yang relevan dengan penelitian ini antara lain:

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	(wahyuni dan zakaria, 2021)	Pengaruh Latihan Penguatan Dengan <i>Elastic Band</i> Dalam Meningkatkan Kemampuan Pasien <i>Osteoarthritis knee</i> Di Rumah Sakit Condong Catur Sleman	Menggunakan alat ukur WOMAC (<i>Western Ontario and McMaster Universities Arthritis Index</i>) sebagai alat ukur untuk menilai kemampuan fungsional. Sama-sama menggunakan intervensi dengan <i>elastic band</i> .	Peneliti tersebut meneliti pengaruh latihan penguatan dengan <i>elasticBand</i> sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah pengaruh <i>retrowalking</i> dan <i>resistance exercise theraband</i> terhadap peningkatan aktivitas fungsional.
2.	(Krishnan dan Pithadia, 2021)	<i>Effect of retro walking versus balance training on pain and disability in</i>	Alat ukur menggunakan intermiten dan ukuran nyeri <i>osteoarthritis</i> konstan (ICOAP) dan	Menggunakan alat ukur WOMAC (<i>Western Ontario and McMaster</i>

- patients with* pengukuran *Universities*
osteoarthritis of *osteoarthritis* *Arthritis Index*
the knee: a *knee/pinggul* Ibadan sebagai alat ukur
randomized (IKHOAM) untuk menilai
controlled trial kemampuan
fungsional.
3. (Sumathi *Effect of* Menggunakan Latihan
et al., Therapeutic WOMAC (*Western* menggunakan
2019) *Exercise Vs Ontario and* intervensi
Retro walking In McMaster konvensional dan
Individuals with Universities Arthritis *retrowalking* ,
Knee Index) sebagai alat sedangkan
Osteoarthritis ukur untuk menilai penelitian yang
kemampuan akan dilakukan
fungsional. peneliti adalah
menggunakan
theraband
exercise dan
retrowalking
4. (Indrati *et* Kombinasi Menggunakan Penelitian
al., 2023) ultrasound dan WOMAC (*Western* tersebut meneliti
retrowalking *Ontario and* kombinasi
meningkatkan *McMaster* ultrasound dan
kemampuan *Universities Arthritis* *retrowalking*
fungsioanal *Index*) sebagai alat sedangkan
pasien ukur untuk menilai penelitian yang
osteoarthritis kemampuan akan dilakukan
knee di RSUD fungsional peneliti
-

Gambiran kota
Kediri

perbedaan
pengaruh
resistance
theraband dan
retrowalking .
