

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Lanjut usia atau lansia adalah bagian dari proses tumbuh kembang. Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Hal ini normal dengan perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat diramalkan yang terjadi pada semua orang pada saat mereka mencapai usia tahap perkembangan kronologis tertentu (Azizah 2011).

Menurut WHO dalam Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2013), di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5.300.000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah lansia 24.000.000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28.800.000 (11,34%) dari total populasi. Sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia sekitar 80.000.000.

Sejak tahun 2002, proporsi penduduk lansia di Indonesia telah mencapai di atas 7%. Pada 2010, jumlah lansia diprediksi naik menjadi 9,58% dengan usia harapan hidup 67,4 tahun. Tahun 2020, angka tersebut meningkat menjadi 11,20% dengan usia harapan hidup rata-rata 70,1 tahun. Jumlah ini berarti meningkat 3 kali lipat dibandingkan dengan jumlah lansia pada tahun 1990. Jumlah lansia saat ini seperti yang diinformasikan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) adalah 14.439.967 orang atau 7,18% dengan usia harapan hidup rata-rata 64,5 tahun (Agoes, Agoes dan Agoes 2011).

Lansia yang tinggal di pedesaan perlu mendapatkan perhatian khusus, berhubung ada 60% lansia di Indonesia yang tinggal di pedesaan. Hal ini dikarenakan lansia di pedesaan sangat minim aksesnya terhadap fasilitas pelayanan kesehatan dan cara hidup yang sehat, sehingga menimbulkan beberapa masalah kesehatan. Beberapa masalah kesehatan yang sering dialami

oleh lansia yaitu : (1) pertama, masalah peredaran darah, (2) kedua, masalah sistem endokrin atau hormonal dan imunitas, (3) ketiga, masalah muskuloskeletal, (4) keempat, masalah saluran cerna, (5) kelima, masalah panca indra, (6) keenam, masalah neuro-psikologi, (7) ketujuh, masalah metabolik, (8) kedelapan, masalah kosmetik, dan (9) kesembilan, masalah keganasan organ tubuh (Mujahidullah 2012).

Gangguan-gangguan kesehatan pada lansia memang tidak dapat dihindari karena seiring dengan bertambahnya usia maka semua kerja sistem ditubuh akan menurun. Aktivitas monoton yang semasa muda dilakukan tanpa menghiraukan kesehatan dikemudian hari juga akan semakin menambah buruknya gangguan kesehatan yang sudah ada. Salah satu gangguan kesehatan yang sering dikeluhkan lansia adalah masalah pada sistem muskuloskeletal khususnya nyeri *low back pain myogenic*.

Menurut Borenstein dalam Sari (2016), *low back pain myogenic* merupakan penyebab terbanyak yang sering terjadi yang disebabkan oleh faktor mekanik yaitu pada struktur anatomi normal yang digunakan berlebihan atau akibat trauma yang menimbulkan stres atau *strain* pada otot, tendon, dan ligamen.

Ada banyak metode terapi latihan yang dapat diberikan oleh Fisioterapi kepada penderita *low back pain myogenic*. Salah satu terapi latihan yang sedang populer saat ini adalah *core stability exercise*. *Core stability exercise* merupakan suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kontrol pada lumbo pelvis melalui aktivasi *deep muscle*.

Menurut penelitian Kibler dalam Sari (2016), pada pemberian *core stability exercise* akan mengaktifasi otot-otot *transversus abdominis* dan multifidus yang diperlukan untuk meningkatkan tekanan *intra abdominal* dan menopang *trunk*, beban pada otot-otot *trunk* akan menurun sehingga otot menjadi rileks dan aliran darah menjadi lancar, sisa metabolisme cepat terbuang dan akhirnya rasa nyeri pada *low back pain myogenic* dapat berkurang.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan metode wawancara pada 10 orang lansia di dukuh Kebon Agung RT 03 RW 01 Jarum Bayat Klaten diperoleh data bahwa tujuh orang lansia tersebut mengeluhkan nyeri lokal pada area pinggang saja sedangkan tiga orang lansia lainnya mengeluhkan nyeri pinggang menjalar hingga ke kaki. Dari hasil wawancara tersebut juga didapatkan informasi bahwa para lansia tersebut tidak memiliki pengetahuan tentang latihan yang harus dilakukan untuk mengurangi keluhan yang dialaminya.

Berdasarkan hal tersebut diatas peneliti tertarik untuk mengambil penelitian dengan judul “pengaruh *core stability exercise* terhadap pengurangan nyeri *low back pain myogenic* pada lansia di dukuh Kebon Agung RT 03 RW 01 Jarum Bayat Klaten”.

## **B. PERUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka permasalahan yang akan diteliti dan dirumuskan adalah “Adakah pengaruh *core stability exercise* terhadap pengurangan nyeri *low back pain myogenic* pada lansia di dukuh Kebon Agung RT 03 RW 01 Jarum Bayat Klaten” ?

## **C. TUJUAN PENELITIAN**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk menambah wawasan tentang pengurangan nyeri *low back pain myogenic* dengan melakukan *core stability exercise* pada masyarakat umum, tidak hanya lansia saja.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui pengurangan nyeri pada kasus *low back pain myogenic* pada lansia dengan melakukan *core stability exercise*.
- b. Menganalisis pengaruh *core stability exercise* terhadap pengurangan nyeri *low back pain myogenic* pada lansia di dukuh Kebon Agung RT 03 RW 01 Jarum Bayat Klaten.

#### **D. MANFAAT PENELITIAN**

##### **1. Bagi Institusi**

Sebagai referensi bagi institusi untuk melaksanakan penelitian yang sejenis atau melanjutkan penelitian yang sudah dilakukan oleh penulis.

##### **2. Bagi Praktisi atau Fisioterapi**

Bagi praktisi atau fisioterapis agar dapat memberikan penyuluhan dan penanganan secara langsung kepada masyarakat mengenai *core stability exercise* terhadap pengurangan nyeri *low back pain myogenic*.

##### **3. Bagi Pasien atau Masyarakat**

Agar lebih memahami setiap latihan yang diberikan sehingga masyarakat dapat melakukan sendiri di rumah.

##### **4. Bagi Peneliti**

Mengetahui pengaruh *core stability exercise* terhadap pengurangan nyeri *low back pain myogenic* pada lansia di dukuh Kebon Agung RT 03 RW 01 Jarum Bayat Klaten.