

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. LATAR BELAKANG**

Penuaan terkait dengan transisi demografi dan epidemiologi lansia. Penuaan telah berlangsung secara pesat, terutama di negara berkembang pada dekade pertama abad millennium. Salah satu hasil pembangunan nasional di bidang kesehatan adalah meningkatnya umur harapan hidup. Sejalan dengan hal tersebut akan meningkat pula kelompok lansia di masyarakat.

Menurut (UU Kesejahteraan Lansia No. 13 Tahun 1998, pasal: 14).(1) Pelayanan kesehatan dimaksudkan untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan dan kemampuan lansia, agar kondisi fisik, mental, dan sosialnya dapat berfungsi secara wajar, (2) bahwa pelayanan kesehatan yang dilakukan pemerintah berupa peningkatan: a. penyuluhan dan penyebarluasan informasi kesehatan lansia, b. upaya penyembuhan (kuratif), yang diperluas pada bidang pelayanan geriatrik/gerontologik, c. pengembangan lembaga perawatan lansia yang menderita penyakit kronis, dan ayat (3) bahwa untuk mendapatkan pelayanan kesehatan bagi lansia yang tidak mampu, diberikan keringanan biaya sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Penuaan dapat menyebabkan perubahan fisiologis sistem *muskuloskeletal* yang bervariasi. Salah satu diantaranya adalah perubahan struktur otot, yaitu penurunan jumlah dan ukuran serat otot (*atrofi* otot). Dampak perubahan pada morfologis otot ini dapat menurunkan kekuatan otot. *Atrofi* serat otot dapat menyebabkan seseorang bergerak menjadi lamban. Penurunan kekuatan otot ekstremitas bawah dapat mengakibatkan kelambanan gerak, langkah yang pendek, kaki tidak dapat menapak dengan kuasa dan lebih gampang goyah. Penurunan kekuatan otot juga dapat menyebabkan terjadinya penurunan mobilitas pada lansia. Karena kekuatan otot merupakan komponen utama dari kemampuan melangkah, berjalan dan keseimbangan.

Penurunan fungsi dan kekuatan otot akan mengakibatkan penurunan kemampuan mempertahankan keseimbangan postural atau keseimbangan tubuh lansia. Jika keseimbangan postural lansia tidak dikontrol, maka akan dapat meningkatkan resiko jatuh pada lansia. Dari 65 % lansia tersebut sekitar 57 % lansia pernah mengalami jatuh. Penurunan keseimbangan postural akibat penurunan kekuatan otot dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan fisik yang berguna untuk menjaga agar fungsi otot dan postur tubuh tetap baik (Ningrum,P,A, 2014).

Jatuh adalah penyebab kecelakaan yang paling sering pada orang yang berusia > 65 tahun, dan keadaan ini merupakan penyebab utama mortalitas karena cedera pada kelompok usia tersebut. Komplikasi yang sering menyertai jatuh adalah kerusakan jaringan lunak yang terasa sakit, *fraktur* pangkal paha, *fraktur colles*, *hematoma subdural*, dan luka bakar akibat air panas sekunder karena terjatuh di kamar mandi. Imobilisasi sekunder akibat terjatuh mungkin berperan pada *hipotermia*, *thrombosis vena* dalam, dehidrasi, infeksi saluran kemih, *bronkopneumonia*, kontraktur sendi, dan *ulkus dekubituspressure sores* (Sethiabudi,T, 2012).

Dalam olahraga kesehatan, tujuan utama latihan kekuatan adalah untuk mencegah *atrofi/hipotrofi* otot dan *osteoporosis*, dan agar otot dan tulang dapat memenuhi tuntutan tugas kemandirian dalam prekehidupan bio-psiko-sosiologik masing-masing individu. Lansia harus diberdayakan untuk mau berusaha dan mau mencapai tingkat kebugaran jasmani minimal, yaitu kemandirian dalam kehidupan bio-psiko-sosiologik, yang juga merupakan tingkat kesehatan dinamis minimal bagi mereka mengatakan bahwa rata-rata orang mengalami masa ketidakberdayaan 10 tahun sebelum akhirnya meninggal dan bagian terbesar ketidakberdayaan fisik ini dapat dicegah atau setidaknya dapat di minimalkan melalui program latihan olahraga kesehatan, yang harus juga meliputi latihan kekuatan untuk mencegah *atrofi/ hipotrofi* otot dan *osteoporosis* (Sethiabudi,T, 2012).

Pada penelitian sebelumnya Penelitian “prediksi risiko jatuh lansia menggunakan *posturography* statis”. Adapun kelebihan penelitian ini adalah

tindakan yang diberikan dapat digunakan sebagai alat skrining yang layak untuk lansia berisiko beberapa jatuh, sedangkan kekurangannya adalah teknik sampling dan analisis data yang sulit dipahami, Dan hasil penelitian ini pemeriksaan *posturography* statis akurat untuk menilai risiko jatuh pada lansia (Howcroft,*et al.*2017). Penelitian “Sebuah maksimum kekuatan otot prediksi teori grade 3 MMT daniel’s pada konsistensi usia: investigasi pada sendi pinggul dan lutut“. Adapun kelebihan penelitian ini adalah menggunakan metode evaluasi yang mudah diaplikasikan, sedangkan kekurangan pada penelitian ini adalah menggunakan *dynamometer* sebagai alat ukurnya dan hanya dapat diaplikasikan untuk lansia muda. Dan hasilnya pada penelitian ini mengalami pengaruh yang signifikan untuk usia lansia muda (Usa, *et all*, 2016).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di posyandu lansia “Ngudi Waras” X Rt 03 Rw 10 Jagalan Jebres. Diketahui bahwa jumlah lansia di posyandu tercatat 64 orang, diantara itu terdapat hasil kriteria risiko jatuh rendah 10 orang, risiko jatuh sedang 28 orang dan risiko jatuh tinggi 26 orang diukur dengan pemeriksaan skala *morse* jatuh. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti melakukan penelitian tentang “Pengaruh Latihan Ketahanan pada *Plantar Fleksor Ankle* Terhadap Risiko Jatuh Pada Lansia di Posyandu Lansia “Ngudi Waras” X RT 03 RW 10 Jagalan Jebres”.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Apakah Terdapat Pengaruh Latihan Ketahanan pada *Plantar Fleksor Ankle* Terhadap Risiko Jatuh Pada Lansia di Posyandu Lansia “Ngudi Waras” X RT 03 RW 10 Jagalan Jebres?

## **C. TUJUAN PENELITIAN**

Tujuan dari penelitian ini adalah :

### 1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari peneliti ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan ketahanan pada *plantar fleksor ankle* terhadap risiko jatuh pada lansia di posyandu lansia “ngudi waras” x rt 03 rw 10 jagalan jebres.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan usia responden di posyandu lansia “Ngudi Waras” XRT 03 RW 10 Jagalan Jebres.
- b. Mendeskripsikan jenis kelamin responden di posyandu lansia “Ngudi Waras” X RT 03 RW 10 Jagalan Jebres.
- c. Mendeskripsikan ketahanan otot sebelum dilakukan latihan ketahanan pada *plantar fleksor ankle* terhadap risiko jatuh pada lansia di posyandu lansia “Ngudi Waras” X RT 03 RW 10 Jagalan Jebres.
- d. Mendeskripsikan ketahanan otot sesudah dilakukan latihan ketahanan pada *plantar fleksor ankle* terhadap risiko jatuh pada lansia di posyandu lansia “Ngudi Waras” X RT 03 RW 10 Jagalan Jebres.
- e. Mendeskripsikan jatuh sebelum dilakukan latihan ketahanan pada *plantar fleksor ankle* terhadap risiko jatuh pada lansia di posyandu lansia “Ngudi Waras” X RT 03 RW 10 Jagalan Jebres.
- f. Mendeskripsikan jatuh sesudah dilakukan latihan ketahanan pada *plantar fleksor ankle* terhadap risiko jatuh pada lansia di posyandu lansia “Ngudi Waras” X RT 03 RW 10 Jagalan Jebres.
- g. Menganalisis pengaruh latihan ketahanan pada *plantar fleksor ankle* terhadap risiko jatuh pada lansia di posyandu lansia “Ngudi Waras” X RT 03 RW 10 Jagalan Jebres.

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

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Institusi

Diharapkan dapat menjadi bahan masukan untuk institusi yang berkaitan dengan pengaruh latihan ketahanan pada *plantar fleksor ankle* terhadap risiko jatuh pada lansia.

2. Fisioterapis

Diharapkan dapat menjadi pertimbangan teman sejawat terkait program pengaruh latihan ketahanan pada *plantar fleksor ankle* terhadap risiko jatuh pada lansia.

3. Posyandu

Diharapkan dapat menjadi alternatif program pengaruh latihan ketahanan pada *plantar fleksor ankle* terhadap risiko jatuh pada lansia, yang dapat di berikan kepada lansia pada posyandu tersebut.

4. Peneliti

Memberikan pengalaman kepada penulis sehingga dapat menerapkan dan memperluas pengetahuan mengenai pengaruh latihan ketahanan pada *plantar fleksor ankle* terhadap risiko jatuh pada lansia.