

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Berdasarkan Undang Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia disebutkan bahwa lansia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas.¹ Orang lanjut usia disebut sebagai lansia. Selain itu data dari Badan Pusat Statistik Republik Indonesia (2017), menyebutkan bahwa tahun 2017 terdapat 23 juta (8,97%) jiwa penduduk lansia di Indonesia.² Hasil riset Kementerian Kesehatan Indonesia (2017) menyatakan bahwa sejak tahun 2000 persentase penduduk lansia di atas 7%. Hal ini berarti Indonesia mulai masuk ke dalam kelompok negara berstruktur tua (*aging population*). Kementerian Kesehatan Indonesia memprediksi bahwa jumlah penduduk lansia Indonesia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta). Terdapat tiga provinsi Indonesia dengan persentase lansia terbanyak yaitu Daerah Istimewa Yogyakarta (13,04%), Jawa Tengah 4,31 juta (10,40%), dan Jawa Timur 4,60 juta (10,34%).

Kelompok lansia akan mengalami suatu proses yang disebut *aging process* atau proses penuaan. Menurut WHO, lansia akan mengalami proses penurunan bertahap dalam kapasitas fisik dan mental, meningkatnya risiko penyakit, dan akhirnya kematian.³ Salah satunya yaitu terjadi penurunan fleksibilitas.⁴ Fleksibilitas adalah kemampuan untuk bergerak melalui ruang gerak sendi secara penuh. Pada lansia, salah satu bagian tubuh yang mengalami penurunan fleksibilitas adalah sendi lumbal.

Sendi Lumbal memiliki kecenderungan untuk terjadi perubahan struktur yang dapat mengurangi elastisitas jaringan. Jika dibiarkan dalam waktu yang cukup lama maka dapat menurunkan fleksibilitas. Hal ini menyebabkan lansia mengalami keluhan hambatan dalam melakukan pergerakan pada punggung, sulit untuk membungkuk, nyeri punggung bawah saat beraktivitas.⁵ Keterbatasan lansia dalam melakukan aktivitas dapat menurunkan kualitas hidupnya. Selain itu, juga dapat meningkatkan risiko cedera punggung. Menurut riset Kementerian Kesehatan Indonesia/Riskesdas (2013) menyatakan bahwa prevalensi cedera secara nasional adalah 8,2 persen. Perbandingan hasil Riskesdas 2007 dengan Riskesdas 2013 menunjukkan kecenderungan peningkatan prevalensi cedera dari 7,5 persen menjadi 8,2 persen.⁶

Salah satu cara pencegahan risiko ini adalah melalui olahraga. Olahraga yang dianjurkan untuk lansia adalah yang bersifat *low impact*, seperti senam yoga. Senam yoga merupakan olahraga yang relatif aman bagi lansia. Senam yoga yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi stres, memperbaiki postur, meningkatkan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Senam Yoga merupakan latihan *stretching* atau peregangan yang bertujuan untuk menjaga elastisitas jaringan sehingga dapat meningkatkan aktifitas gerak pada lansia.⁷

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti pada bulan Maret 2019 di Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya terdapat 51 lansia perempuan dan 2 lansia laki-laki. Peneliti mendapatkan keluhan terbanyak pada lansia tersebut adalah gangguan pada punggung. Gangguan ini dapat direduksi dengan cara olahraga guna meningkatkan fleksibilitas.⁷

Sebelumnya terdapat penelitian mengenai senam yoga dan fleksibilitas sendi lumbal oleh Anisa Nur di Surakarta dengan hasil terdapat pengaruh senam yoga terhadap fleksibilitas sendi lumbal pada lansia, namun belum ada penelitian mengenai hal tersebut di Surabaya.²⁸ Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian perbedaan fleksibilitas sendi lumbal pada lansia sebelum dan sesudah senam yoga di Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat perbedaan fleksibilitas sendi lumbal pada lanjut usia sebelum dan sesudah senam yoga di Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis perbedaan fleksibilitas sendi lumbal pada orang lanjut usia sebelum dan sesudah senam yoga.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui derajat fleksibilitas sendi lumbal pada orang lanjut usia di Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya sebelum senam yoga.
- b. Mengetahui derajat fleksibilitas sendi lumbal pada orang lanjut usia di Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya sesudah senam yoga.
- c. Mengetahui perbedaan fleksibilitas sendi lumbal pada orang lanjut usia di Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya sebelum dan sesudah senam yoga.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wacana di bidang ilmu orthopedi dan rehabilitasi medik serta ilmu penyakit dalam khususnya sub geriatri mengenai manfaat senam yoga bagi lansia.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Manfaat bagi Peneliti

Penelitian ini sebagai bahan acuan bagi peneliti waktu melakukan promosi kesehatan di masyarakat lansia secara umum.

2. Manfaat bagi Institusi Kesehatan

Agar Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya dapat menggalakkan program senam yoga bagi para lansia.

3. Manfaat bagi Masyarakat

Agar masyarakat dapat mengaplikasikan hasil penelitian ini dalam kehidupan sehariannya.