

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia (Lansia) adalah suatu proses alami yang tidak dapat dihindari. Menurut Pudjiastuti dalam Efendi dan Makfudli (2009) lansia merupakan suatu tahapan kehidupan normal yang ditandai dengan menurunnya kemampuan tubuh untuk menghadapi stres lingkungannya. World Health Organization(WHO) dan UU No 13 Tahun 1993 tentang kesejahteraan lanjut usia menyebutkan bahwa umur 60 tahun adalah usia permulaan tua. Lansia adalah suatu proses menurunnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaharui diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya, sehingga tidak mampu bertahan terhadap jejas dan memperbaiki kerusakan yang terjadi (Purwaningsih dan Karlina, 2010).

Penduduk lansia (usia 60 tahun ke atas) di dunia tumbuh dengan cepat (Ponorogo dalam Astari, 2012). WHO menyatakan bahwa lansia di Indonesia akan mencapai angka 11,34% pada tahun 2020 melebihi balita yang hanya 6,9% (Badan Pusat Statistik, 2009). Merujuk dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2013), persentase penduduk lansia tahun 2012 adalah 7,56% yang berarti termasuk negara berstruktur tua. Penduduk lansia berdasarkan jenis kelamin pada tahun 2012 yang paling banyak adalah perempuan (Perempuan 8,2%; Laki-laki 6,9%), penduduk lansia berdasarkan

wilayah tahun 2012 lebih banyak tinggal di pedesaan (7,63%) daripada di perkotaan (7,49%). Penduduk lansia paling tinggi pada tahun 2012 adalah di provinsi D.I.Yogyakarta (13,04%), Jawa Timur (10,40%), Jawa Tengah (10,34%).

Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, dimana seseorang sudah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa dan tua. Tahapan ini berbeda, baik secara biologis maupun psikologis. Memasuki usia tua berarti mengalami kemunduran, seperti kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit yang mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, gerakan lambat, dan bentuk tubuh yang tidak proposional (Nugroho, 2008). Penurunan tinggi tubuh juga sering terjadi pada lansia. Penyusutan batang tubuh disebabkan oleh perubahan osteoporotik pada tulang punggung, kifosis (lengkungan konveks tulang belakang yang berlebihan) dan fleksi pinggul dan lutut. Perubahan ini mengakibatkan penurunan mobilitas (pergerakan), keseimbangan, fungsi organ dalam, ukuran otot berkurang, kehilangan kekuatan, fleksibilitas (kelenturan) dan ketahanan yang menyebabkan penurunan aktivitas sehari-hari pada lansia (Smeltzer & Bare, 2001).

Activity daily living (ADL) adalah aktifitas perawatan diri yang harus pasien lakukan setiap hari untuk memenuhi kebutuhan dan tuntutan hidup sehari-hari. ADL yang harus dilakukan oleh lansia ada 5 macam diantaranya makan,

mandi, berpakaian, mobilitas dan toileting (Smeltzer & Bare, 2002). Ketergantungan dalam aktivitas kehidupan sehari-hari menyebabkan lansia tidak mampu melakukan aktivitas seperti biasanya. Kebutuhan dasar seperti kebutuhan mandi, toileting, makan, berpindah, berpakaian, kontinensia, dan bersosialisasi menjadi kebutuhan dasar dalam memberikan bantuan pemenuhan kebutuhan aktivitas kehidupan sehari-hari (Tamher dan Noorkasiani, 2009). Timbulnya ketergantungan dalam melakukan ADL pada lansia dapat disebabkan oleh beberapa penyebab seperti umur, kesehatan fisiologis, fungsi kognitif, fungsi psikososial, status mental, ritme biologi, tingkat stress, dan pelayanan kesehatan (Mardyanto, 2014).

Dampak dari peningkatan tingkat ketergantungan dalam aktivitas kehidupan sehari-hari menyebabkan lansia mengalami ketergantungan dalam fungsi motorik seperti menurunnya kekuatan jaringan tulang, otot dan sendi yang akan berpengaruh terhadap fleksibilitas, kekuatan, kecepatan, instabilitas (mudah jatuh), kekakuan tubuh, kesulitan bergerak, dan berjalan. Lansia juga mengalami gangguan fungsi sensorik disebabkan berpengaruhnya sensitifitas indera (saraf penerima). Lansia dengan ketergantungan aktivitas kehidupan sehari-hari juga mengalami gangguan fungsi sensomotorik, seperti mengalami gangguan keseimbangan dan koordinasi. Ketergantungan inilah yang menyebabkan penurunan aktivitas pada lansia (Mardyanto, 2014).

Penurunan aktivitas fisik disebabkan oleh perubahan osteoporotik pada tulang punggung, kifosis (lengkungan konveks tulang belakang yang berlebihan) dan fleksi pinggul dan lutut. Perubahan ini mengakibatkan penurunan mobilitas

atau pergerakan, keseimbangan dan fungsi organ dalam, ukuran otot berkurang dan kehilangan kekuatan, fleksibilitas (kelenturan) dan ketahanan (Brunner & Suddarth, 2002). Penurunan kemampuan muskuloskeletal dapat menurunkan aktivitas fisik (*physical activity*), sehingga akan mempengaruhi lansia dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari (Ulliya, 2009).

Salah satu latihan yang dapat meningkatkan aktivitas fisik sehari-hari lansia adalah latihan william fleksi yang bertujuan untuk mengurangi tekanan oleh beban tubuh pada sendi faset (*articular weight-bearing stress*) dan meregangkan otot dan fascia (meningkatkan ekstensibilitas jaringan lunak) di daerah dorsolumbal, serta bermanfaat untuk mengoreksi postur tubuh yang salah, meningkatkan stabilitas di daerah lumbal karena secara aktif melatih otot-otot abdominal, *gluteus maximus*, dan *hamstring*, meningkatkan intra abdominal yang mendorong columna vertebralis lumbal ke arah belakang, dengan demikian akan membantu mengurangi hiperlordosis lumbal dan mengurangi tekanan pada diskus intervertebralis, mengurangi nyeri dengan cara mengurangi gaya kompresi pada sendi faset, dan meregangkan (*stretching*) fleksor *hip* dan ekstensor lumbal.

William Flexi Exercise dapat menurunkan nyeri punggung yang ditemukan dalam penelitian Kurniawan (2004), dengan judul Pengaruh *William's Flexion Exercises* terhadap mobilitas lumbal dan aktivitas fungsional pada pasien-pasien dengan nyeri punggung bawah (NPB) mekanik sub akut dan kronik dari 30 orang usia 30-40 tahun, dengan faktor pencetus seperti lama berdiri, duduk lama, berjalan jauh, membungkuk dan mengangkat barang akan

menyebabkan nyeri punggung bawah, 15 orang sebagai kelompok kontrol dan 15 orang lainnya sebagai kelompok perlakuan, dimana kelompok kontrol menerima terapi *Shorthwave Diatermy* (SWD) dan juga *back exercise* dengan metoda *William Fleksi Exercise* (WFE) dilakukan selama 2 minggu setiap 15 menit, mendapatkan hasil *back exercise* dengan metode WFE dapat meningkatkan mobilitas lumbal dan aktifitas fungsional secara bermakna pada pasien dengan NPB mekanik subakut dan kronik, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Maliya, dan Wibawati (2009) tentang hubungan tingkat kemampuan *Activity Of Daily Living (ADL)* dengan perubahan kadar gula darah pasien diabetes melitus tipe II di wilayah Puskesmas Masaran dari 29 responden yang didapat dari pengambilan kriteria inklusi didapatkan bahwa terdapat hubungan antara kemampuan *Activity Daily Living (ADL)* dengan perubahan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe II di wilayah kerja Puskesmas Masaran.

Studi awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 20 April 2015 di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Unit Budi Luhur Kasongan, Bantul, Yogyakarta, sebagian besar lansia yang tinggal di panti adalah lansia yang tidak memiliki keluarga, selain itu terdapat pula lansia yang memiliki keluarga tetapi keluarga tidak mampu untuk merawat lansia di rumah. Ada beberapa kegiatan yang selalu dilakukan di panti, salah satunya adalah senam lansia, namun ada beberapa lansia yang tidak dapat mengikuti aktivitas di dalam panti karena adanya keterbatasan fisik seperti menggunakan kursi roda, sulit untuk berjalan, sering ngompol (tidak bisa menahan kencing). Peneliti

mewawancarai 10 lansia dimana 7 diantaranya mengeluh sulit melakukan aktivitas sehari –hari secara mandiri sehingga tergantung terhadap lansia yang lain dan juga pada petugas panti. Sesuai dengan masalah yang ada di PSTW unit Budi Luhur Kasongan Bantul ini, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Pengaruh Latihan Fleksi William Terhadap *Activity Daily Living* (ADL) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul, Yogyakarta 2015”

B. Rumusan Masalah

Berikut adalah rumusan masalah dalam penelitian ini : “Apakah ada Pengaruh Latihan Fleksi William Terhadap *Activity Daily Living* (ADL) Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul, Yogyakarta 2015”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh Latihan Fleksi William Terhadap *Activity Daily Living* (ADL) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul, Yogyakarta 2015.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden (umur, jenis kelamin, diagnosa medis, riwayat pekerjaan).

- b. Mengetahui *Activity Daily Living* (ADL) sebelum latihan fleksi william (*stretching*) pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul, Yogyakarta 2015.
- c. Mengetahui *Activity Daily Living* (ADL) sesudah latihan fleksi william (*stretching*) pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul, Yogyakarta 2015.
- d. Mengetahui apakah ada Pengaruh Latihan Fleksi William Terhadap *Activity Daily Living* (ADL) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul, Yogyakarta 2015.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta
Penelitian ini bermanfaat sebagai refrensi karya ilmiah tentang Pengaruh Latihan Fleksi William Terhadap *Activity Daily Living* (ADL) Pada Lansia
2. Bagi PSTW Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul, Yogyakarta
Penelitian ini sebagai bahan masukan untuk membantu meningkatkan *Activity Daily Living* (ADL) pada lansia di panti.
3. Bagi Ilmu Pengetahuan
Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan literatur bagi penelitian selanjutnya khususnya tentang *Activity Daily Living* (ADL) pada lansia dan latihan fleksi william pada lansia.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini berguna bagi peneliti untuk mengembangkan kemampuan dalam meneliti dan menambah ilmu khususnya ilmu gerontik.

STIKES BETHESDA YAKKUM

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian	Nama Peneliti	Tahun Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian
1.	Hubungan Tingkat Ketergantungan Dalam Aktivitas Kehidupan Sehari-hari dengan Kekebalan Stres Lansia Osteoarthritis di Posyandu Lansia Putat Gede Timur IV Surabaya	Mardiyanto	2014	Desain penelitian menggunakan analitik korelatif pendekatan <i>cross sectional</i> . Sampel	Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia dengan Osteoarthritis pada kategori mandiri 23 lansia (76,7%), dan lansia kebal stres 26 lansia (86,7%). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ($p=0,005/r=0,502$) berarti ada hubungan antara tingkat ketergantungan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan kekebalan stres pada lansia.	Peneliti menggunakan desain analitik korelatif pendekatan <i>cross sectional</i> . Sedangkan penulis menggunakan <i>quasi experiment</i> .
2.	Perbedaan tingkat kemandirian <i>activity of Daily living</i> (ADL) pada lansia yang mengikuti dan tidak mengikuti posyandu di wilayah kerja puskesmas sumpersari kabupaten Jember	Silvina Primadayan ti	2011	Menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i> .	sebagian besar responden yang mengikuti posyandu lansia dapat melakukan <i>activity of daily living</i> secara mandiri, yaitu sebanyak 16 orang (64%) dan 9 orang (36%) tergantung paling ringan. Sedangkan pada lansia yang tidak mengikuti posyandu didapatkan 11 orang (44%) dapat melakukan <i>activity of daily living</i> secara mandiri, 3 orang (12%) tergantung	Peneliti menggunakan perhitungan uji statistik dengan <i>chi-square</i> sedangkan penulis menggunakan <i>wilcoxon match pair test</i>

	<p>Pengaruh <i>William's Flexion Exercises</i> terhadap mobilitas lumbal dan aktivitas fungsional pada pasien-pasien dengan nyeri punggung bawah (NPB) mekanik sub akut dan kronik.</p>	<p>Hadi Kurniawan Tj</p>	<p>2004</p>	<p>Rancangan penelitian klinis, prospektif, paralel, dengan <i>before and after design</i></p>	<p>paling ringan, 2 orang (8%) tergantung ringan, 3 orang (12%) tergantung sedang, 3 orang (12%) tergantung berat, 3 orang (12%) tergantung paling berat, dan tidak ditemukan lansia dengan tergantung total.</p>	
<p>3.</p>				<p><i>Back exercise</i> dengan metode WFE dapat meningkatkan mobilitas lumbal dan aktifitas fungsional secara bermakna pada pasien dengan NPB mekanik subakut dan kronik</p>		<p>Peneliti menggunakan kelompok kontrol dan perlakuan, sedangkan penulis hanya menggunakan kelompok perlakuan saja.</p>
<p>4.</p>	<p>Hubungan tingkat kemampuan <i>Activity Of Daily Living (ADL)</i> dengan perubahan kadar gula darah pasien diabetes melitus tipe ii di wilayah Puskesmas Masaran</p>	<p>Arina Maliya, dan Ratih Wibawati</p>	<p>2009</p>	<p>Metode yang digunakan adalah metode deskriptif analitik dengan pendekatan <i>Cross sectional</i>.</p>	<p>Terdapat hubungan antara kemampuan <i>Activity Daily Living (ADL)</i> dengan perubahan kadar guladarah pada pasien Diabetes Mellitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Masaran.</p>	<p>Peneliti melakukan penelitian pada pasien diabetes melitus tipe II, sedangkan penulis melakukan penelitian pada lansia.</p>