

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **I.1 Latar Belakang**

Lansia ialah satu tahapan lanjut yang dilewati pada semua proses kehidupan pada setiap insan yang ditandai dengan adanya penurunan kemampuan dan fungsi tubuhnya baik secara fisik juga psikologis. (Kuntjoro et al, 2009).

Proses penuaan merupakan suatu keadaan yang normal dan alamiah yang tidak dapat dihindari. Faktor yang berkaitan dengan proses penuaan dapat dibagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu keadaan atau kondisi dari sistem musculoskeletal, kardiovaskular, saraf, pernafasan, dan ekskresi. Faktor eksternal yang berkaitan dengan pekerjaan, gaya hidup, dan juga faktor lingkungan. Kebiasaan seperti jarang melakukan aktivitas fisik, asupan nutrisi yang kurang mencukupi, dan kurang tidur juga dapat menurunkan fungsi organ pada lansia (Rohana, 2011; Nugraha, et al., 2016).

Lanjut usia (lansia) merupakan suatu tahap seorang yang akan atau telah melebihi usia 60 tahun. Menurut data survei Indonesia, penduduk berusia 65 tahun ke atas sekitar 4,6% atau sebesar 10 juta orang (Priana, A., Emosional, K. K., & Chi, 2015). Laju pertumbuhan lansia akan semakin tinggi pada kurang lebih tahun 2025 Indonesia diperkirakan menempati posisi ke-lima menjadi negara berpenduduk dengan jumlah lansia terbanyak (Dewi, S. K., Kusnanto, H., & Pramantara & P, 2017).

Kebugaran fisik adalah kemampuan untuk memenuhi kebutuhan pada menjaga keselamatan dalam kehidupan sehari-hari secara efektif, tanpa merasakan kelelahan dan masih mempunyai energi agar melakukan aktifitas lainnya serta kegiatan rekreasi lainnya. (Astuti, 2017). Penting bagi orang yang lebih tua / lansia untuk mampu agar tetap aktif dalam menjaga serta menaikkan status kesehatan mereka (Lakicevic et al., 2020). Pada lansia kebugaran jasmani bisa dipertahankan dengan melakukan latihan fisik yang teratur sejak dini, serta melaksanakan pola hidup yang sehat (Nuraeni et al., 2019)

Kebugaran fisik juga merupakan salah satu yang dijadikan alat ukur dalam menentukan derajat kesehatan termasuk di lansia, dengan kebugaran seseorang juga bisa melakukan aktivitas fisik pada pekerjaan sehari-hari, dikarenakan aktivitas fisik juga berkaitan dengan kemampuan fungsional termasuk mobilitas serta kemandirian dalam aktivitas pribadi didalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan lelah fisik, yang menjadi berlebihan dan masih bisa melakukan kegiatan yang lain nya. (Pinho et al. 2020).

Seorang lansia bisa mempunyai satu atau lebih keterbatasan pada saat melakukan aktivitas sehari-harinya. Hal ini juga akan membuat lansia sebagai populasi dengan angka mortalitas serta morbiditas yang tinggi. Perubahan fisik mempunyai peranan yang sangat penting saat menimbulkan kenaikan angka morbiditas, salah satunya merupakan penurunan kekuatan otot. Puncak kekuatan otot terjadi dalam umur 30 tahun dan lalu kekuatannya berkurang 30 - 40% sampai dengan usia 80 tahun. (Manini TM, 2011)

Menurunnya kekuatan otot dapat menyebabkan penurunan kemampuan pada fungsional lansia. Hal ini dikarenakan kekuatan otot hampir mempengaruhi semua aktivitas sehari-hari, serta dapat membuat lansia dapat bergantung terhadap orang lain. (Basuki A, 2008)

Kekuatan otot genggam tangan artinya teknik penilaian yang sangat sederhana saat menilai kekuatan otot. Genggam tangan pula dipakai menjadi indeks kekuatan otot secara umum. Ada juga faktor-faktor yang berpengaruh kekuatan otot genggam pada lansia yaitu, menurut segi demografi (umur serta jenis kelamin), komposisi tubuh (tinggi, berat, densitas mineral tulang, ukuran tangan, lingkaran lengan atas, tangan lebih banyak yang dominan dipakai), menurut segi sosial ekonomi (pekerjaan, status sosial, gaya hidup) (Cruz-Jentoft, et al., 2010).

Mobilitas fisik suatu kemampuan seseorang untuk bergerak bebas secara teratur yang bertujuan memenuhi untuk kebutuhan kegiatan aktifitas untuk pemeliharaan kesehatan. Adapun suatu faktor yang mempengaruhi mobilitas yaitu dimulai gaya hidup apabila pola hidup kurang sehat semisal dari makanan, kurang berolahraga dan kurang gerak bebas bisa berpengaruh dalam mobilitas seseorang, usia dan status perkembangan apabila usia seseorang semakin

bertambah dan status perkembangan seperti kekuatan otot menurun bisa mempengaruhi mobilitas berbeda dengan usia yang masih muda yang mempunyai energi yang kuat dalam bergerak. (Hidayat & Uliyah, 2016).

Hubungan dapat terjadi antara kekuatan menggenggam seseorang dengan mobilitas. Dengan bertambahnya usia dan status perkembangan seseorang dapat berpengaruh juga dengan kekuatan otot dan mobilitas. Karena dengan menurunnya kekuatan otot menggenggam seseorang dapat mempengaruhi mobilitas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, judul yang diambil oleh penulis dalam karya tulis ilmiah akhir ini adalah "Hubungan Kekuatan Menggenggam dengan Mobilitas pada Lansia"

## **I.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, masalah dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a. Bertambahnya usia dapat mempengaruhi menurunnya kekuatan otot.
- b. Kekuatan otot berperan penting pada kekuatan menggenggam dan mobilitas pada lansia.
- c. Keterkaitan antara kekuatan menggenggam dengan mobilitas pada lansia.

## **I.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, maka dapat diambil rumusan masalah yaitu adakah hubungan kekuatan menggenggam dengan mobilitas pada lansia?

## **I.4 Tujuan**

### **I.4.1 Tujuan Umum**

Tujuan dari Penulis Karya Ilmiah ini bisa diambil dari rumusan masalah diatas yaitu untuk mengetahui hubungan kekuatan menggenggam dengan mobilitas pada lansia.

#### **I.4.2 Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui apakah bertambahnya usia dapat mempengaruhi kekuatan otot pada lansia
- b. Untuk mengetahui kekuatan otot pada kekuatan menggenggam dan mobilitas pada lansia
- c. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan menggenggam dengan mobilitas pada lansia

#### **I.5 Manfaat Penulisan**

Manfaat yang didapatkan dari penelitian ini , adalah sebagai berikut:

##### **I.5.1 Bagi Peneliti**

Mengidektifikasi , menganalisa, Menyusun, dan meningkatkan pemahaman penelitian mengenai kekuatan otot genggam dan mobilitas.

##### **I.5.2 Bagi Institusi**

Manfaat bagi institusi adalah sebagai upaya yang berguna dalam pengembangan ilmu pengetahuan, Analisa, dan identifikasi masalah dari pemahaman pelaksana.

##### **I.5.3 Bagi Masyarakat**

Manfaat bagi masyarakat adalah sebagai media dalam memberikan informasi dan wawasan mengenai hasil dari penelitian mengenai kekuatan otot genggam dan mobilitas.