

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Lanjut usia ataupun yang disebut lansia kerap kali dipautkan melalui umur yang bukan lagi produktif, apalagi disebutkan sebagai beban kepada yang berumur produktif. Sebab itu dikarenakan lansia secara fisiologis mendapati retrogresi fungsi-fungsi fisik yang membuat lansia rawan terpajan masalah atau keluhan medis. Lanjut usia akan menghadapi resesi secara fisik seperti terjadi penyusutan massa otot atau fleksibilitas. Akibatnya bisa memengaruhi lansia ketika menjalankan kegiatannya (Ambardini, 2020).

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 13 tahun 1998, Lanjut Usia atau disebut lansia ialah setiap individu yang usai memasuki umur 60 tahun keatas. Pertumbuhan penduduk lansia secara global sangat pesat dibandingkan kategori usia lainnya. *World Health Organization* atau WHO menunjukkan bahwa data tahun 2010 kelompok lansia mencapai persentase 9,77 % dari seluruh penduduk serta menjadi 11,34 % pada tahun 2020 (Kementerian Kesehatan RI, 2013). Menurut Badan Pusat Statistika pada tahun 2021 di Indonesia, proporsi lansia mencapai persentase 10,82 % atau sekitar 29,3 juta orang. Berdasarkan dari kelompok umur, Lansia di Indonesia mayoritasnya ialah lansia muda yaitu pada kategori usia 60-69 tahun dengan persentase sebesar 63,65%, diikuti oleh lansia madya (kategori usia 70-79 tahun) sebesar 27,66%, serta lansia tua (kategori usia 80 tahun ke atas) sebanyak 8,68%. Total yang tertera menunjukkan bahwa Indonesia sudah memasuki fase struktur penduduk menua ditandai dengan proporsi lansia yang sudah mencapai lebih dari 10 persen dari total penduduk (Kementerian Kesehatan RI, 2017)

Proses menua membawa dampak pada pengurangan produksi cairan synovial persendian dan tonus otot, kartilago sendi menjadi lebih tipis serta ligamentum menjadi lebih kaku serta terjadi pengurangan fleksibilitas akibatnya pergerakan pada persendian berkurang. Kekakuan di area sendi lutut kemungkinan dipengaruhi oleh struktur ligamentum. Struktur ligamentum yang kuat dapat berperan untuk

penunjang tubuh (Tortora, 2003). Ligamen, Otot dan tendon yang kuat dapat meningkatkan kemampuan fungsional individu dalam bergerak dan mengurangi kemungkinan terjadi resiko ketegangan otot dan cedera jatuh pada lansia.

Di Indonesia tingkat cedera jatuh mencapai persentase 49,4% pada penduduk diatas usia 55 sedangkan pada penduduk kategori umur lebih dari 65 tahun mencapai persentase 67,1% (Kementerian Kesehatan RI, 2013). Kejadian jatuh pada lansia yang bermukim di rumah bertambah dari 25% kategori umur 70 tahun hingga 35% setelah kategori umur lebih dari 75 tahun setiap tahunnya (Stanley, 2012). Kejadian jatuh disampaikan dijumpai pada lansia kategori umur 65 tahun ke atas yang bermukim di rumah sekitar 30%. Sebagian dari persentase tersebut menghadapi jatuh lebih dari sekali. Lansia yang bermukim di rumah mengalami jatuh sekitar 50% serta membutuhkan penanganan di instalasi kesehatan sekitar 10-25%. (Darmojo, 2009).

Menurut data Direktorat Jenderal Kependudukan dan Pencatatan Sipil (Dukcapil) Kementerian Dalam Negeri, total penduduk di Indonesia per Juni 2021 sebesar 272,23 juta dan diantaranya sebesar 236,53 juta jiwa dengan persentase 86,88% tercatat sebagai penduduk yang memeluk agama islam. Berdasarkan data tersebut dapat diartikan bahwa penduduk Indonesia mayoritas memeluk agama Islam. Islam menegakkan lima perkara yakni rukun Islam yaitu melafalkan dua kalimat syahadat, melaksanakan Sholat lima waktu, melaksanakan zakat, berpuasa di bulan suci Ramadhan, serta melakukan ibadah haji bagi yang memiliki kemampuan. Orang yang memeluk agama islam diwajibkan untuk melaksanakan sholat.

Sholat ialah salah satu dari banyak macam kegiatan fisik melalui gerakan yang sistematis, terencana dan gerakan yang berulang-ulang (Jamaluddin, 2015). Sholat dapat menjaga dan meningkatkan kesehatan atau kebugaran jasmani pada setiap individu. Sebagian besar otot dan persendian tubuh biasanya terlibat dalam pelaksanaan sholat. Selama sholat, kontraksi otot secara perlahan dan relaksasi dilakukan menghasilkan fleksibilitas otot tanpa kelelahan. Sholat juga dapat dilakukan untuk menjaga postur tubuh dan menjaga fleksibilitas otot tubuh karena aktivitas sholat yang dikerjakan dengan baik dapat membuat semua tubuh bergerak

sehingga otot-otot fisik yang mengalami kekakuan membuat lebih rileks serta lebih fleksibel karena mengalami perenggangan

Hal inilah yang mendasari penulis untuk meneliti mengenai “hubungan antara aktivitas sholat dengan fleksibilitas *hamstring* pada lansia Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3”.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas maka penulis menguraikan masalah yakni “Apakah ada hubungan antara aktivitas sholat dengan fleksibilitas *hamstring* pada lansia Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3?”

I.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penulisan ini ialah untuk mengintrepetasikan hubungan antara aktivitas sholat dengan fleksibilitas *hamstring* pada lansia Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penulisan ini ialah untuk memperoleh karakteristik responden dan mengetahui fleksibilitas *hamstring* pada lansia Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Penulis

Menambah pandangan dan persepsi mengenai hubungan antara aktivitas sholat dengan fleksibilitas *hamstring* pada lansia.

I.4.2 Bagi Fisioterapis

Menambah pengetahuan dan pemahaman fisioterapis dalam hal aktivitas sholat serta hubungannya untuk fleksibilitas *hamstring* pada lansia sehingga dapat meningkatkan pelayanan mutu kepada pasien.

I.4.3 Bagi Masyarakat

Memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang hubungan dalam melakukan rutinitas sholat terhadap fleksibilitas hamstring pada lansia.