

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Berjalannya waktu akan tidak terasa dikarenakan pengaruh teknologi serta ilmu pengetahuan yang sangat cepat, selain itu perkembangan pada manusia juga berkembang dengan pesat. Angka populasi pun kian bertambah setiap dekadanya. Dari usia yang masih sangat belia ataupun hingga usia yang sudah sangat lanjut. Orang yang mengalami usia lanjut atau biasa disebut lanjut usia (lansia) diyakini sebagai anugerah, karena tidak setiap insan dalam hidup ini akan merasakan usia lanjut. Lansia adalah usia yang sangat renta, penurunan imunitas tubuh, peningkatan rasa malas untuk beraktivitas dan pada akhirnya mengalami penurunan gerak dan fungsi tubuh. Kurangnya aktivitas pada usia lanjut akan mengakibatkan penyakit di usia lanjutnya. Lansia merupakan kelompok usia yang paling tidak aktif secara fisik dengan kurang dari 25% tidak melakukan aktivitas seminimal – minimalnya yaitu melakukan pekerjaan rumah. Kurangnya aktivitas telah dianggap sebagai faktor penting dalam etiologi (hipertensi dan penuaan).

Osteoarthritis lutut (OA lutut) merupakan salah satu penyebab utama kecacatan secara menyeluruh dan terkait dengan biaya ekonomi yang signifikan. Osteoarthritis lutut menyebabkan ketidakstabilan sendi lutut, goyangan postural, dan risiko jatuh. Studi ini mengungkapkan bahwa tingkat aktivitas fisik dikaitkan dengan tingkat lutut OA. Tingkat lutut dan OA saling terkait. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa rasa sakit dan kecacatan pada individu OA lutut membatasi kemampuan untuk melakukan latihan. Dengan dampak rendah pada sendi lutut dilaporkan bermanfaat untuk hasil OA. Untuk pasien lutut OA, latihan intensitas rendah direkomendasikan. Oleh karena itu, dapat tersirat bahwa tingkat Aktivitas fisik yang tepat mungkin dapat mencegah OA dan intensitas rendah dengan dampak rendah pada ekstremitas bawah harus diterapkan pada populasi orang dewasa yang lebih tua (N. Yukalang dkk)

Pada penelitian yang dilakukan U.S. Census Bureau, *International Data Base* (2009), tercatat bahwa tahun 2007 jumlah dengan bertambahnya usia,

seseorang akan mengalami fase penuaan. Fase penuaan merupakan fase yang dialami setelah fase dewasa, pada fase ini akan mengakibatkan struktur tubuh mengalami penurunan, penurunan fungsi organ, penurunan imunitas tubuh dan penurunan perkembangan fisik yang nantinya akan menimbulkan beberapa permasalahan Kesehatan. Salah satunya yang akan dialami oleh seorang yang mengalami usia lanjut adalah osteoarthritis.

Osteoarthritis lutut merupakan salah satu permasalahan yang dapat dirasakan oleh banyaknya orang usia lanjut. Osteoarthritis pada lutut merupakan salah satu penyakit degeneratif pada tulang dengan ditandai adanya pengeroposan pada tulang rawan secara progresif. Pada penelitian Zhang & Jordan (2010) ada beberapa hal yang dapat menimbulkan osteoarthritis yakni penambahan usia (degenerasi), *gender*, kelebihan berat badan (obesitas), cedera pada lutut, penggunaan sendi yang berulang, kepadatan tulang, penurunan kekuatan otot, dan kelemahan sendi. Hal tersebut merupakan salah satu factor penting untuk membuat seseorang dapat mengalami gangguan nyeri pada lutut.

Kejadian osteoarthritis biasanya ditemukan pada orang yang sudah renta yang telah mempunyai beberapa faktor resiko sebelumnya. Faktor resiko yang dapat dideteksi pada seseorang yang memiliki osteoarthritis terbagi menjadi beberapa faktor yang dapat terjadi dan sulit untuk dihindarkan. Hal yang tidak bisa dihindari adalah factor genetik, usia, dan jenis kelamin. Pertambahan usia yang dialami dan pertambahan berat badan yang berlebihan (obesitas) dikarenakan penurunan penyerapan nutrisi pada lanjut usia akan menjadikan hal tersebut menjadi faktor utama yang menjadikan seseorang menjadi rentan terkena osteoarthritis (Y, 2010).

Aktivitas fisik merupakan salah satu hal yang penting untuk dilakukan baik untuk usia muda untuk mencegah permasalahan Kesehatan nantinya ataupun pada usia lanjut untuk mengurangi rasa nyeri dan membuat gerak sendi tidak mengalami penurunan yang signifikan. Aktivitas fisik merupakan salah satu aktivitas yang dilakukan dengan tubuh yang melakukan beberapa pengulangan gerakan yang membutuhkan energi atau tenaga yang cukup saat melakukannya. Hal yang paling mudah dan paling efisien dalam melakukan aktivitas tanpa mengeluarkan biaya adalah jalan kaki, jalan kaki akan menguatkan otot serta

mengurangi kekakuan pada sendi serta meningkatkan respirasi pada lansia. Pada beberapa penelitian memiliki beberapa hasil yakni seorang lanjut usia melakukan aktivitas fisik berjalan kaki di luar rumah di pagi hari dan lansia yang berjalan kaki kurang dari 30 menit sehari dalam 3-5 kali seminggu di luar rumah. Lansia yang jarang sekali melakukan aktivitas fisik akan beresiko tinggi menderita Arthritis dibanding lansia yang sering melakukan aktivitas fisik. Hal ini dikarenakan, berjalan kaki merupakan salah satu aktivitas yang mudah sekaligus tanpa adanya biaya yang dikeluarkan yang dapat dilakukan setiap kalangan umur terkhususnya pada lansia. dengan berjalan kaki atau beraktivitas fisik dapat mengurangi resiko timbulnya permasalahan Kesehatan dan dapat meningkatkan fungsi tubuh seperti pada sistem respirasi dan daya tahan pada tubuh.

Berdasarkan analisa latar belakang diatas, semakin bertambahnya usia maka akan menurunkan kemampuan fungsional tubuh yang ditandai dengan penurunan kekuatan otot, penurunan massa tulang, penurunan lingkup gerak sendi dan penurunan daya tahan tubuh. Penurunan ini akan menghambat aktivitas sehari – hari pada seseorang terutama pada lansia. Oleh sebab itu penulis tertarik melakukan penelitian mengenai “**Hubungan Aktivitas Fisik pada Lansia dengan Resiko Osteoarthritis Knee**”.

I.2 Identifikasi Masalah

- a. Apakah Aktivitas fisik berlebihan mempengaruhi Osteoarthritis
- b. Apakah Melatih aktivitas keseimbangan dapat mengurangi resiko terjadinya osteoarthritis
- c. Apakah kelemahan fisik dapat mempengaruhi resiko terjadinya osteoarthritis

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan dari latar belakang dan identifikasi masalah , Rumusan Masalah yang didapat ialah apakah aktivitas fisik dapat mempengaruhi osteoarthritis

I.4 Tujuan Penelitian

I.4.1 Tujuan Umum

Menghubungkan fisik yang terjadi dengan lansia terhadap osteoarthritis melalui *literature review*

I.4.2 Tujuan Khusus

Untuk menganalisis hubungan fisik lansia terhadap osteoarthritis knee dan mengidentifikasi resiko osteoarthritis knee terhadap lansia

I.5 Manfaat Penelitian

I.5.1 Manfaat Bagi Penulis :

Sebagai salah satu wadah pembelajaran untuk mengimplementasikan ilmu yang telah di dapat dalam jenjang perkuliahan

I.5.2 Manfaat Bagi Masyarakat

Sebagai Pedoman Edukasi dan tambahan ilmu serta upaya preventif dan promotif terhadap resiko osteoarthritis pada lansia

I.5.3 Manfaat Bagi Institusi :

Berguna dalam mengembangkan ilmu pengetahuan dan kemampuan dalam mempelajari, menganalisa dan mengambil suatu kesimpulan dari Hubungan aktivitas fisik terhadap arthritis