

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Lanjut usia termasuk kategori usia pada setiap individu yang telah memasuki fase akhir dari kehidupannya. Seseorang dinyatakan lansia apabila telah memasuki usia 50 tahun keatas. Adanya penurunan dari bermacam fungsi organ dalam tubuh, yang memiliki tanda dari tubuh yang semakin rentan terhadap beberapa jenis penyakit yang beresiko kematian contoh pada sistem kardiovaskuler, pencernaan, pembuluh darah dan berbagai macamnya.

Ilmu teknologi dan pengetahuan dari tahun ke tahun sudah semakin berkembang dengan cepat sekali, Apa lagi dibidang kesehatan sudah di support dengan keadaan sosial ekonomi yang sudah membaik. Hal ini menyebabkan peningkatan angka harapan hidup masyarakat diseluruh dunia pada tahun 2005 usia harapan usia lanjut pria berusia 74 tahun dan wanita 80 tahun. Ditahun berikutnya 2006 usia harapan usia pria menjadi 75 tahun dan wanita 81 tahun. Menigkatnya angka harapan hidup disebabkan oleh jumlah penduduk yang memiliki usia lanjut semakin meningkat cepat. Pada tahun 2005 di negara yang sudah maju sebesar 20% jika dibandingkan oleh anak – anak dibawah umur 15 tahun 17%. Diprediksikan ditahun 2050, populasi usia lanjut naik meningkat secara signifikan menjadi 33% sedangkan populasi anak – anak menurun menjadi 15%. Diindonesia sendiri memiliki banyak daerah sehingga memiliki 28,8 juta lansia yang memiliki usia harapan hidup 71,1 tahun. (Irawan 2013)

Negara yang terletak dikawasan asia pasifik memiliki potensi penuaan dengan sangat meningkat. Ditahun 2010 proporsi penduduk lanjut usia di Indonesia telah mencapai sekitar 10%. Sejak tahun 2012 Indonesia termasuk negara Asia ketiga terbesar dalam hal jumlah absolut populasi di atas 60 tahun (25 juta) setelah Cina (200 juta) dan India (100 juta). Pada tahun 2050 diprediksi indonesia akan memiliki 100 juta masyarakat lanjut usia. Masyarakat yang sudah

termasuk struktur tua apabila memiliki usia 60 tahun ke atas sudah mencapai 7% total penduduk. (Zalukhu, Phyma, and Pinzon 2016)

Dengan adanya Penurunan progresif integritas fisiologis menandai adanya penuaan serta dapat menimbulkan kerusakan fungsi yang disebabkan oleh radikal bebas dan lingkungan. Antioksidan mempunyai kegunaan untuk preventif dan protektif terhadap penyakit kanker, kardiovaskules, kelainan neurodegeneratif dan berbagai kondisi kronik lainnya.

Dampak dari usia lanjut adanya kelemahan kekuatan otot dan massa otot ikut mengalami penurunan juga, mengalami penurunan fungsi otak dan lansia tidak akan pernah bisa berkembang yang mengakibatkan tidak bisa nya kualitas fisik untuk meningkat. Oleh karena itu kualitas fisik pada lansia kurang baik sehingga tidak mampu melakukan aktivitas fisik sehari - hari dengan maksimal. (Junaidi 2011) . *Sedentary lifestyle* sudah mulai menyebar diseluruh dunia dengan kemajuan teknologi yang pesat membuat kebiasaan seseorang untuk tidak melakukan banyak gerakan atau mengurangi aktifitas fisik (Stunted, Tahun, and Kota 2017)

Sehingga sebagian besar lansia mengurangi kegiatan aktivitas fisik yang berat dan mengubah seluruh aktivitas fisik menjadi lebih ringan Yang paling banyak dilakukan oleh lansia adalah aktivitas duduk karena tidak diperlukan energi besar untuk melakukannya dan adanya kenyamanan. Maka dari itu durasi duduk yang cukup lama dapat menyebabkan meningkatnya resiko kesehatan yang berpengaruh ketika melakukan kegiatan fisik yang dilakukan setiap hari. Pada umumnya seorang yang sudah lanjut usia memiliki durasi duduk selama 8,5 jam. (Harvey, Chastin, and Skelton 2013)

Pada umumnya lansia yang melakukan aktivitas yang sedikit dan banyak menghabiskan waktu nya dengan duduk lama untuk mengisi waktu luang. Dapat terjadinya otot tidak bekerja semaksimal atau terlalu lama tidak gunakan sehingga menyebabkan kelemahan pada otot *lower* dan *upper extremity*. (Trisnowiyanto 2013) . Kemampuan yang paling dominan dilakukan lansia adalah berjalan dan duduk sehingga diperlukan kekuatan otot pada bagian bawah dan atas ekstremitas tubuh untuk mencegah terjadinya resiko jatuh pada lansia.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan Study literature review yang berjudul “Hubungan durasi lama duduk terhadap *strenght lower dan upper extremity* pada lansia” Dikarenakan diindonesia memiliki jumlah lansia yang banyak menghabiskan waktu luang mereka dengan durasi lama duduk.

## **I.2 Identifikasi Masalah**

Dari beberapa hal yang sudah diterangkan pada latar belakang, maka bisa diidentifikasi masalah – masalah sebagai berikut :

- a. Populasi usia lanjut naik meningkat secara signifikan menjadi 33% sedangkan populasi anak – anak menurun menjadi 15%.
- b. Indonesia termasuk negara Asia ketiga terbesar dalam hal jumlah absolut populasi di atas 60 tahun pada tahun 2012.
- c. *Sedentary lifestyle* lansia mengurangi kegiatan aktivitas fisik atau tidak melakukan banyak gerakan sehingga mengakibatkan lansia.
- d. Lansia mengurangi kegiatan aktivitas fisik dikarenakan menurunnya kekuatan otot bagian atas dan bawah pada ekstremitas tubuh.

## **I.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, dapat dirumuskan masalah dalam penulisan Karya Tulis Ilmah ini, yaitu :

“Bagaimana hubungan durasi duduk lama terhadap *strenght lower dan upper exertermity pada lansia?*”

## **I.4 Tujuan Penulisan**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan dari penulisan Karya Tulis Ilmah ini, adalah :

“Untuk mengetahui adanya hubungan durasi lama duduk dengan *strenght lower dan upper exertemity pada lansia.*”

## I.5 Manfaat Penulisan

Dalam penulisan karya tulis ilmiah ini, penulis sangat berharap dapat bermanfaat bagi:

a. Bagi Penulis

Menambah kemampuan pengetahuan, mengidentifikasi, menganalisa serta bisa mengambil satu kesimpulan masalah serta berguna dalam pembelajaran dan meningkatkan pemahaman penulis dalam penelitian adanya hubungan durasi lama duduk pada lansia

b. Bagi Institusi

Berguna dalam upaya mengembangkan ilmu pengetahuan dan kemampuan dalam mempelajari, menganalisa dan mengambil suatu kesimpulan dari hubungan durasi lama duduk terhadap kekuatan otot atas dan bawah ekstremitas pada lansia.

c. Bagi Masyarakat

Bisa menyebarluaskan informasi kepada masyarakat luas dalam hubungan Kekuatan otot ekstremiti atas dan bawah terhadap durasi duduk pada lansia dan juga menginformasikan peran fisioterapi terhadap hubungan durasi duduk lama pada masyarakat terutama pada lanjut usia.