

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Pada era globalisasi ini, teknologi dibidang kesehatan semakin canggih dan meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang kesehatan, yang didukung dengan informasi pengetahuan kesehatan yang mudah diakses dari berbagai sumber terpercaya kapan saja dan dimana saja, harapan hidup lebih lama dengan hidup sehat juga meningkat. Menurut WHO pada tahun 2050 populasi lansia di dunia diperkirakan akan mencapai 2 miliar dari yang sebelumnya hanya 900 juta populasi pada tahun 2009 (ageing and health WHO, 2018).

Seiring dengan meningkatnya kemajuan kesehatan, jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia juga meningkat. Ditandai dengan meningkatnya angka harapan hidup dan menurunnya angka kematian. Menurut departemen kesehatan RI, Indonesia mulai memasuki periode aging population. Yaitu terjadi peningkatan umur harapan hidup yang tentunya diikuti dengan peningkatan jumlah lansia di Indonesia. Pada tahun 2010 Indonesia mengalami peningkatan jumlah lansia dari 18 juta jiwa (7,56%) menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019. Jumlah lansia di perkirakan akan terus meningkat pada tahun 2035 menjadi 48,2 jiwa (15,77%) (Departemen kesehatan, Republik Indonesia, 2019).

Menurut UU Nomor 13 tahun 1998 lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (Indonesia, Undang-undang, 1998, hlm.3). Pada usia ini, proses penuaan sudah terjadi dimana semua fungsi dan organ tubuh mengalami penurunan yang menyebabkan terjadinya banyak masalah kesehatan yang dialami lansia.

Penuaan ditandai dengan banyaknya penurunan yang terjadi pada tubuh manusia di antaranya adalah penurunan massa otot dan tulang serta meningkatnya adipositas, penurunan kekuatan otot dan tulang yang menyebabkan bertambahnya resiko fraktur, perubahan fisiologis, kelemahan, penurunan kualitas hidup sertamenurunnya kemandirian, mencerminkan proses penuaan yang menimbulkan berkurangnya aktifitas fisik pada lansia (Faulkner *et al.*, 2007).

Dari data yang di dapat dari badan pusat statistik, presentase lansia yang bekerja mengalami penurunan semakin tua umur lansia, maka semakin kecil jumlah lasia yang bekerja. Yaitu pada kelompok lansia muda (60-69 tahun) sebesar 58,89%, lansia madya (70-79 tahun) 37,33% dan lansia tua 16,72%. Hal ini disebabkan karena lansia mengalami berbagai penurunan kondisi kemampuan fisik, psikologis dan lain sebagainya seiring dengan bertambahnya usia sehingga menghalaginya melakukan berbagai kegiatan khususnya bekerja (Badan pusat statistik, 2019).

Dengan berkurangnya aktifitas fisik pada lansia, lansia cenderung untuk memiliki waktu yang lebih lama untuk duduk setiap harinya. Dalam mengerjakan aktifitas sehari-haripun lansia cenderung untuk mengerjakan aktifitas pada posisi duduk yang lama. Dalam sebuah penulisan, pada usia lansia aktifitas fisik yang dilakukan berkurang seiring dengan bertambahnya usia dan menurunnya kemampuan fisik. Waktu duduk lama yang di kaitkan dengan kualitas hidup menunjukkan bahwa waktu duduk yang lama berpengaruh pada kualitas hidup lansia dengan usia lebih dari 75 tahun dan memiliki pengaruh yang cukup tinggi dari pada usia 65 tahun keatas, rata-rata orang yang berusia kurang dari 65 tahun menghabiskan waktu untu duduk selama 7.9 jam perhari, usia lebih dari 65 tahun 7,7 jam perhari, dan usia lebih dari 75 tahun mengabiskan waktu selama 9 jam perharinya untuk duduk (Kim and Lee, 2019).

Lansia yang sudah memasuki fase pensiun cenderung lebih cepat mengalami penurunan karena tidak melakukan aktifitas fisik seperti biasanya. Saat tidak melakukan kegiatan sehari-hari, lansia cenderung untuk duduk dalam waktu yang lama. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui efek dari durasi duduk lama pada lansia disebutkan bahwa duduk dengan durasi lama

pada lansia menyebabkan berbagai masalah kesehatan kronis seperti masalah musculoskeletal, kurangnya mobilitas, masalah kesehatan mental termasuk penurunan kognitif, dan penurunan kualitas hidup pada lansia (Wullems *et al.*, 2016). Dalam sebuah penelitian yang di lakukan baru-baru ini di temukan bahwa durasi duduk lama pada lansia juga berpengaruh pada knee joint pain, hip joint pain, dan low back pain pada lansia yang duduk lebih dari 7.5 jam perhari (Kim, 2019).

Meskipun duduk lama memberi resiko buruk pada kesehatan fisik dan mental, nyatanya lebih dari setengah lansia usia 65 tahun keatas duduk antara 4-8 jam, 18% lansia usia 65-75 tahun dan lansia diatas 75 tahun keatas duduk selama lebih dari 8 jam per hari (Van der Ploeg *et al.*, 2012).

Proses penuaan juga cenderung mengurangi kebugaran fisik seperti *strength, endurance, agility, dan flexibility*, yang mengakibatkan lansia kesulitan melakukan aktifitas sehari-hari. Tingkat aktifitas fisik lansia berkurang seiring bertambahnya usia, sedangkan aktifitas fisik penting untuk kehidupan yang mandiri (Riebe *et al.*, 2009)

Flexibility adalah kemampuan untuk menggerakkan sebuah sendi atau beberapa sendi dengan lancar tanpa hambatan ROM dan juga bebas dari rasa sakit. Panjang otot penghubung dan kelenturan dari jaringan lunak menentukan *flexibility* (Kisner & Colby 2012, p.73) . *Flexibility* adalah komponen penting dari *physical fitness*. *Flexibility* mengacu pada kemampuan untuk menggerakkan joint full ROM dengan mudah. Flexibilitas pada setiap sendi berbeda, Yang berarti bahwa flexibilitas yang bagus pada sebuah sendi tidak harus berhubungan dengan flexibilitas sendi lainnya. flexibilitas yang baik dapat mempermudah aktifitas sehari-hari, tentunya jika terdapat keterbatasan ROM yang diakibatkan karena terganggunya *flexibility* juga mengganggu aktifitas sehari-hari dan kemandirian lansia ('Fitness Focus', 2008)

Kebiasaan lansia untuk duduk dalam waktu yang lama membuat penulis tertarik untuk melakukan *literature review* mengenai hubungan durasi lama duduk terhadap *flexibility* pada lansia.

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu sebagai berikut :

- a. peningkatan jumlah lansia di Indonesia. Dan Jumlah lansia di perkirakan akan terus meningkat pada tahun 2035 menjadi 48,2 jiwa.
- b. berkurangnya aktifitas fisik pada lansia, cenderung membuat lansia memiliki waktu yang lebih lama untuk duduk setiap harinya. Dalam mengerjakan aktifitas sehari-haripun lansia cenderung untuk mengerjakan aktifitas pada posisi duduk yang lama
- c. *Flexibility* adalah komponen penting dari *physical fitness*. Flexibilitas yang baik dapat mempermudah aktifitas sehari-hari, tentunya jika terdapat keterbatasan ROM yang diakibatkan karena terganggunya *flexibility* juga mengganggu aktifitas sehari-hari dan kemandirian lansia.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah dari *literature review* ini yaitu sebagai berikut :

Apakah ada hubungan durasi lama duduk terhadap *flexibility* pada lansia ?

I.4 Tujuan Penulisan

Tujuan dari penulisan *literature review* ini adalah untuk mengetahui hubungan durasi lama duduk terhadap *flexibility* pada lansia.

I.5 Manfaat Penulisan

Berdasarkan latar belakang diatas, manfaat penulisan karya tulis ilmiah akhir yaitu sebagai berikut:

- a. Manfaat bagi Penulis

Untuk mengetahui hubungan durasi lama duduk terhadap *flexibility* pada lansia, lebih mengenal masalah kesehatan yang terjadi pada lansia, memberikan manfaat pengalaman menulis *literature review*, dan sebagai penulisan untuk melengkapi salah satu syarat kelulusan di fakultas Ilmu Kesehatan jurusan diploma tiga fisioterapi..

b. Manfaat bagi Institusi

Untuk mendapat informasi pengetahuan mengenai hubungan durasi lama duduk terhadap *flexibility* pada lansia.

c. Manfaat bagi Masyarakat

Karena populasi lansia semakin bertambah, maka penting bagi masyarakat umum dan juga lansia untuk ikut mengetahui dampak hubungan durasi lama duduk terhadap *flexibility* pada lansia dan memberikan edukasi tentang hubungan durasi lama duduk dengan *flexibility* pada lansia.