

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar belakang

Lansia merupakan tahapan pada akhir manusia yang mengalami penurunan dari siklus pertumbuhan dan perkembangan. Saat seseorang memasuki tahap lansia akan terjadi perubahan yang dapat mempengaruhi lansia tersebut dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari. (Marlita, Saputra, & Yamin, 2015) Semakin lanjut usia seseorang, kemampuan fisiknya semakin menurun. Sehingga mengakibatkan kemunduran pada peran-peran sosialnya. Hal ini mengakibatkan timbulnya gangguan dalam mencukupi kebutuhan hidupnya. Akibatnya dapat meningkatkan ketergantungan yang memerlukan bantuan orang lain. Apabila ketergantungan tidak segera diatasi, maka akan menimbulkan beberapa akibat seperti gangguan system tubuh, yaitu penyakit menurunnya “*Activity of Daily Living (ADL)*”. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kemandirian lansia dalam melakukan *Activity of Daily Living (ADL)* adalah faktor usia, immobilisasi, dan mudah terjatuh. (Marlita et al., 2015)

Jumlah penduduk lansia di Indonesia telah mencapai 24 juta jiwa (2018), dan merupakan sebagai salah satu negara dengan populasi lansia yang sangat tinggi. Diperkirakan jumlah lansia akan melonjak menjadi 77 juta pada tahun 2050 atau sebanyak 23 persen dari total di masa yang akan datang namun bisa membawa dampak positif maupun negatif. Berdampak positif, apabila penduduk lansia berada dalam keadaan sehat, aktif dan produktif. Disisi lain, besarnya jumlah penduduk lansia menjadi beban jika lansia memiliki masalah penurunan kesehatan yang mengakibatkan pada peningkatan biaya pelayanan kesehatan, penurunan pendapatan/penghasilan, peningkatan disabilitas, tidak adanya dukungan sosial dan lingkungan yang tidak ramah terhadap penduduk lansia. (Ramdlaningrum, Chrisnahutama, & Djamhari, 2019)

Saat memasuki lanjut usia biasanya sudah tidak produktif dan menjadi beban pada usia yang masih produktif. Hal ini terjadi karena penurunan fungsi fisiologis yaitu penurunan fungsi-fungsi dalam tubuh sehingga mudah sekali

mengalami gangguan kesehatan. Selain itu pada lansia akan ada penurunan secara fisik yang mengakibatkan penurunan kekuatan otot sehingga bisa mempengaruhi kemampuannya dalam memenuhi aktivitas sehari-hari. Saat terjadi penurunan secara fisik dapat dicegah dengan melakukan berbagai komponen latihan untuk meningkatkan kekuatan otot terhadap lansia.

Kekuatan otot dapat didefinisikan sebagai istilah luas yang mengacu pada kemampuan jaringan kontraktil untuk menghasilkan tegangan dan gaya resultan berdasarkan kebutuhan otot. Secara spesifik kekuatan otot adalah gaya yang terbesar dihasilkan oleh otot atau kelompok otot untuk mengatasi tahanan selama satu upaya maksimum. (Kisner, 2017). Kekuatan otot sangatlah penting untuk beraktivitas sehari-hari dan otot-otot pada lansia bisa dilatih seperti pada orang dewasa yang lebih muda. Pada latihan tahanan yang progresif menggunakan *elastic band* bisa meningkatkan kekuatan dan ukuran otot pada lansia. Strategi yang efektif untuk meningkatkan sistem neuromuskuler, meningkatkan kekuatan dan kekuatan otot, dan meningkatkan kemampuan untuk melakukan tugas-tugas fungsional lansia.

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, maka dapat diidentifikasi masalah, antara lain :

- a. Menurunnya kinerja fisik pada aktivitas sehari-hari, pekerjaan, dan kegiatan rekreasi.
- b. Menurunnya kinerja pada otot ekstremitas bawah.
- c. Meningkatnya resiko jatuh

I.3 Rumusan Masalah

Pada identifikasi masalah yang diuraikan oleh penulis ada beberapa rumusan masalah, antara lain : Bagaimana Pengaruh kekuatan otot terhadap *resistance Exercise menggunakan elastic band* untuk ekstremitas bawah pada lansia.

I.4 Tujuan penulisan

Tujuan penulisan karya tulis ilmiah akhir ini adalah untuk mengetahui pengaruh *resistance exercise menggunakan elastic band* terhadap Kekuatan otot untuk ekstremitas bawah pada lansia

I.5 Manfaat Penulisan

Dalam penulisan karya tulis ilmiah akhir ini penulis berharap dapat berbagi manfaat :

I.5.1 Untuk Masyarakat :

Diharapkan dapat memberikan ilmu pengetahuan dan informasi kepada masyarakat terhadap Lansia yang mengalami penurunan kekuatan otot pada ekstremitas bawah.

I.5.2 Untuk Institusi Pendidikan :

Manfaat bagi para institusi kesehatan dalam upaya untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan dapat menganalisa masalah kekuatan otot pada ekstremitas bawah pada lansia.

I.5.3 Untuk penulis :

Manfaat bagi penulis untuk menyelesaikan program diploma DIII Fisioterapi dan dapat menambah pengetahuan, menganalisa masalah, serta memberikan pemahaman untuk kekuatan otot pada ekstremitas bawah pada lansia bagi penulis.

I.6 Pertanyaan Review

Apakah Latihan *resistance exercise* dapat meningkatkan kekuatan otot pada lansia?