

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Seiring berjalannya waktu, usia harapan hidup akan terus bertambah dan dapat meningkatkan jumlah dan proporsi lanjut usia (lansia) yang tidak stabil. Salah satu cara untuk mencegah jumlah dan proporsi lansia yang tidak stabil adalah meningkatkan kualitas hidup pada lansia. Secara langsung pemerintahan Indonesia telah melakukan berbagai cara untuk meningkatkan kesejahteraan hidup dimasa tua seperti memberikan upaya terhadap pelayanan di bidang sosial hingga bidang kesehatan untuk para kelompok usia lanjut, dengan target yang dicapai seperti preventif, promotif, kuratif hingga ke rehabilitatif jika dibutuhkan (Supraba et al., 2016).

Diprediksi di tahun 2050 nanti akan terjadi lonjakan peningkatan populasi untuk lansia yang diperkirakan mengalami peningkatan hampir tiga kali lipat lebih banyak. Data yang telah diperoleh pada tahun 2000 akhir jumlah kelompok usia lanjut hanya terhitung sekitar 5,3 juta jiwa dengan persentase sebanyak (7.4%) dari total jumlah penduduk saat itu, Sedangkan pada tahun 2010 terhitung bahwa lansia mengalami peningkatan yang cukup signifikan sebanyak 24 juta jiwa. Di negara Indonesia sendiri tercatat bahwa pada tahun 2020 telah mencapai jumlah kelompok usia lanjut dengan kenaikan yang sangat signifikan yakni 80 juta jiwa yang telah disampaikan oleh Direktur utama Bina pelayanan kesehatan kemenkes Republik Indonesia (Dr.eka - Direktorat P2PTM,2020.)

Peningkatan jumlah lansia yang akan terus mengalami peningkatan yang tajam dengan seiring berjalannya waktu akan menimbulkan masalah kesehatan dan kesejahteraan nantinya terkhususnya pada lansia itu sendiri. Jika masalah – masalah seperti ini tidak ditangani dengan sesegera mungkin, akan menimbulkan masalah yang lebih pelik baik hanya dari segi fisik, mental, sosial hingga yang berkaitan dengan kesehatan dan kesejahteraan kehidupan mereka yang mendatang (Notoatmodjo S. 2007).

Salah satu masalah pada lansia dari segi fisik yaitu, penurunan massa tulang sampai dengan perubahan massa otot yang akan membuat aktivitas pada lansia menjadi terbatas (Bamba Ratih Lintin, 2019). Proses penuaan menyebabkan massa otot yang berbeda dan kehilangan kekuatan. Kekuatan otot menurun dari orang yang berusia 40 tahun antara 16,6% dan 40,9% (Keller & Engelhardt, 2013).

Salah satu otot yang akan mengalami penurunan kekuatan otot adalah otot tungkai bawah (*lower limb*). Tungkai bawah atau *Lower limb* terdiri dari beberapa kelompok otot anggota gerak bawah seperti *quadriceps*, *hamstring*, *paltarfleksor*, *dorsifleksor* pada pergelangan kaki. Perubahan yang terjadi pada otot – otot itu membatasi lansia melakukan aktivitas. Otot berguna untuk melakukan aktivitas seperti berjalan, berolahraga, berjalan, naik tangga hingga beribadah (Mustafa et al., 2022). Pada otot tungkai bawah memiliki fungsi lain yakni menopang tubuh untuk tetap stabil. Salah satu hal yang sering dilakukan adalah beribadah. Pada umat muslim sendiri shalat merupakan suatu ibadah yang wajib untuk dilaksanakan..

Berdasarkan data yang telah dicatat oleh pihak Dirjen dan Pencatatan Sipil (Dukcapil) Kemendagri, terhitung bahwa penduduk Indonesia memiliki populasi penduduk sebanyak 272,23 juta jiwa yang tercatat pada Juni 2021. Dari jumlah tersebut penduduk Indonesia terhitung sejumlah 236,53 juta jiwa dengan persentase sebesar (86,88%) memeluk agama Islam. Dengan artian penduduk Indonesia mayoritas memeluk agama Islam. Dapat disimpulkan dari data tersebut, Indonesia termasuk negara yang mayoritas penduduk memeluk agama Islam. Agama Islam memiliki lima tindakan dasar dalam Islam untuk menyempurnakan iman seseorang atau yang sering disebut dengan rukun Islam. Salah satu rukun Islam yang harus dilaksanakan dan diamalkan adalah shalat.

Shalat dijadikan salah satu sarana bagi umat Islam untuk berkomunikasi kepada sang pencipta yaitu Allah SWT. Maka dari itu shalat adalah bagian yang penting dalam umat muslim dan muslimah dan juga shalat berupa aktivitas fisik yang apabila dilakukan baik untuk kesehatan jasmani dan rohani. (Rahmanto et al., 2019)

Orang muslim yang mengerjakan ibadah sholat merupakan sebuah aktifitas fisik yang intensitasnya ringan hingga sedang, sehingga menimbulkan relaksasi, mengurangi stress, melancarkan aliran darah dan menguatkan otot. posisi sholat

Aditia Pratama Nur Fadila, 2022

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS SHOLAT DENGAN ENDURANCE LOWER LIMB PADA LANSIA PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 3

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga [www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

yang dilakukan dengan berbagai gerakan dapat menambah kesehatan psikological, kepercayaan dan efikasi diri, prilaku motor, aliran darah selebral dan kebugaran musculoskeletal(Gigih setianto et al., 2020.)

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, semakin bertambahnya usia maka akan menurunkan kemampuan fungsional tubuh yang ditandai dengan penurunan kekuatan otot, penurunan massa tulang dan penurunan daya tahan tubuh. Penurunan ini akan menghambat aktivitas sehari – hari hingga pelaksanaan ibadah pada seseorang. Oleh sebab itu penulis tertarik melakukan penelitian mengenai “**Hubungan Antara Aktivitas Sholat dengan *Endurance Lower Limb* Pada Lansia Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3**”.

I.2 Rumusan Masalah

Dalam permasalahan ini penulis merumuskan masalah yakni “Apakah ada Hubungan Antara Aktivitas Sholat dengan *Endurance Lower Limb* Pada Lansia Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3”.

I.3 Tujuan Penulisan

I.3.1 Tujuan Umum

Untuk menelaah Hubungan Antara Aktivitas Sholat dengan *Endurance Lower Limb* Pada Lansia Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3”.

I.3.2 Tujuan Khusus

Untuk mengetahui karakteristik responden serta mengetahui *Endurance lower limb* responden.

I.4 Manfaat Penulisan

I.4.1 Bagi Penulis

Menambah wawasan di bidang fisioterapi, meningkatkan kemampuan, menganalisis masalah serta memberikan pemahaman mengenai Hubungan Antara aktivitas Sholat dengan *Endurance Lower Limb* Pada Lansia Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3” dan untuk menyelesaikan studi di fisioterapi program diploma tiga.

Aditia Pratama Nur Fadhila, 2022

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS SHOLAT DENGAN ENDURANCE LOWER LIMB PADA LANSIA PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 3

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga [www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

I.4.2 Bagi Fisioterapis

Menambah pengetahuan serta pemahaman fisioterapis dalam hal kebiasaan aktivitas sholat dan *endurance lower limb* pada lansia sehingga dapat meningkatkan pelayanan mutu kepada pasien.

I.4.3 Bagi Masyarakat Umum

Untuk memberi pembelajaran dan pengetahuan lebih kepada masyarakat tentang hubungan Antara Aktivitas Sholat dengan *Endurance Lower Limb* Pada Lansia.