

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lanjut usia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60. lanjut usia mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, mental maupun sosial. perubahan yang bersifat fisik antara lain adalah penurunan kekuatan fisik, stamina dan penampilan. hal ini dapat menyebabkan beberapa orang menjadi depresi atau merasa tidak senang saat memasuki masa usia lanjut. mereka menjadi tidak efektif dalam pekerjaan dan peran sosial, jika mereka bergantung pada energi fisik yang sekarang tidak dimilikinya lagi (Pangestu, Azizah, and Triwibowo 2019). Masa lansia adalah masa penurunan fungsi-fungsi tubuh dan semakin banyak keluhan yang dirasakan karena tubuh tidak dapat lagi bekerja dengan baik seperti saat muda, sehingga akan banyak menimbulkan masalah-masalah kesehatan akibat penuaan tersebut (Deva, Aisyiah, and Widowati 2022).

Secara global populasi lansia terus mengalami peningkatan, di Indonesia diprediksi meningkat lebih tinggi dari pada populasi lansia di wilayah Asia dan global setelah tahun 2050. Hasil sensus penduduk tahun 2010, menyatakan bahwa Indonesia saat ini termasuk ke dalam 5 besar negara dengan jumlah penduduk lansia terbanyak di dunia. Penduduk lansia di Indonesia mengalami peningkatan yang cukup berarti selama 30 tahun terakhir dengan populasi 5,30 juta jiwa (sekitar 4,48%) pada tahun 1970, dan meningkat menjadi 18,10 juta jiwa pada tahun 2010, di mana tahun 2014 penduduk lansia berjumlah 20,7 juta jiwa (sekitar 8,2%) dan diprediksikan jumlah lansia meningkat menjadi 27 juta pada tahun 2020 (Kesehatan and Universitas 2017). Sementara itu dengan bertambahnya usia, gangguan fungsional akan meningkat dengan ditunjukkan terjadinya disabilitas. Dilaporkan bahwa disabilitas ringan yang diukur berdasarkan kemampuan melakukan aktivitas hidup sehari-hari atau *Activity of Daily Living (ADL)* dialami sekitar 51% lanjut usia, dengan distribusi prevalensi sekitar 51% pada usia 55-64 tahun dan 62% pada usia 65 ke atas; disabilitas berat dialami sekitar 7 % pada usia 55-64 tahun, 10% pada usia 65-74 tahun, dan 22 % pada usia 75 tahun ke atas. Data ini menunjukkan bahwa lansia Indonesia memerlukan ketersediaan pelayanan yang ramah lansia, serta perawat atau pendamping lansia (Kementerian Kesehatan RI 2018). Hasil wawancara oleh pihak PSWT budi mulia 3 terdapat 287 lansia. Hasil wawancara diruang anggrek, ruang tulip dan ruang cempaka terdapat lansia yang mengalami imobilisasi fisik. Diruang anggrek terdapat 22 lansia, dan terdapat 17 lansia yang mengalami imobilisasi fisik. Diruang tulip terdapat 24 lansia dan terdapat 4 lansia yang mengalami imobilisasi fisik. Diruang cempaka terdapat 26 lansia dan terdapat 9 lansia yang mengalami imobilisasi fisik.

Perubahan yang terjadi pada lansia salah satunya adalah perubahan penurunan kekuatan otot, dampak dari penurunan kekuatan adalah meningkatkan resiko jatuh karena gangguan muskuloskeletal misalnya menyebabkan gangguan berjalan, kelemahan ekstermitas bawah, dan kekakuan sendi yang dapat menyebabkan resiko jatuh pada lansia. Penurunan fungsi muskuloskeletal pada lansia dengan kondisi menurunnya aktifitas fisik akan mempengaruhi lansia dalam melakukan aktifitas kehidupan sehari-hari *activity daily living* (AR and Irfan 2022).

Penurunan kekuatan otot dapat menimbulkan penurunan kemampuan fungsional pada lansia kerana kekuatan otot mempengaruhi hampir setiap aktivitas sehari-hari sehingga kebutuhan hidupnya dapat meningkat dan adanya ketergantungan untuk mendapat bantuan dari orang lain. Kekuatan otot yang cukup merupakan syarat penting untuk berjalan, dan menurunnya kekuatan otot dianggap sebagai komponen penting terhadap adanya gangguan mobilitas, keterbatasan fungsional, kelemahan. Fungsi otot yang berkurang juga dapat berkontribusi terhadap kelincahan saat melakukan tugas mobilitas, seperti kecepatan berjalan. Latihan fisik yang sering dilakukan oleh lansia adalah latihan rentang gerak, logoterapi, senam ergonomik, senam *lowback pain* dan senam yoga. Tetapi bentuk latihan lain yang dianjurkan untuk lansia adalah latihan *Range of Motion* (ROM) (Triwianti 2021). Mobilisasi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh setiap orang untuk bergerak dalam lingkungan sekitarnya untuk kepentingan pemenuhan kebutuhan sehari-hari (*Activities of Daily Living/ADL*) serta pemenuhan terhadap peran yang diembannya dengan kemampuan tersebut seseorang dapat melakukan aktivitas fisik yang bersifat kebutuhan dasar, olah raga serta mampu berpartisipasi dalam kegiatan baik di lingkungan keluarga, kelompok maupun sosial kemasyarakatan. Tercapainya keadaan tersebut diperlukan fungsi-fungsi sistem tubuh yang adekuat, sehingga tidak terjadi keterbatasan baik fisik maupun psikologis (Zalhari 2023).

Keterbatasan pergerakan dan berkurangnya pemakaian sendi memperburuk kondisi lansia yang berakibat pada gangguan mobilisasi. Gangguan mobilisasi merupakan suatu kondisi terbatasnya pergerakan pada fungsi salah satu atau lebih ekstremitas tubuh. Gangguan mobilisasi memengaruhi kemandirian karena ketergantungan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari yang seharusnya masih bisa dilakukan oleh lansia. Gangguan mobilisasi tidak hanya mengubah kemandirian lansia secara fisik, namun respon psikologis juga mengalami perubahan. Kehilangan kemandirian akibat gangguan kesehatan dapat menyebabkan putus asa, menarik diri dan isolasi sosial yang dapat mengganggu hubungan interpersonal. Lansia dengan gangguan mobilisasi merupakan kelompok rentan yang membutuhkan bantuan tenaga profesional atau non profesional di luar keluarga maupun anggota keluarga sebagai sumber perawatan kesehatan (Lestari et al. 2018).

Range Of Motion (ROM) adalah angka gerakan-gerakan yang dapat dilakukan oleh sendi di salah satu dari tiga bagian tubuh. Pasien yang mengalami mobilisasi terbatas adalah tidak dapat melakukan beberapa atau semua rentang gerakan secara mandiri. Pasien yang memiliki rentang gerak terbatas dapat diberikan intervensi keperawatan berupa berbagai latihan gerak. Latihan ini digunakan untuk mempertahankan atau meningkatkan kekuatan otot, mobilisasi sendi, dan mencegah sendi kontraktur. Latihan *range of Motion* dapat berupa aktif atau pasif. Dalam aktif rentang gerak, pasien menggerakkan semua miliknya sendi secara mandiri, sedangkan dalam kisaran gerak pasif, pasien menggerakkan semua miliknya sendi dengan bantuan perawat sebagian atau sama sekali (Diana, Kerta, and 2019 2019).

ROM merupakan suatu latihan yang dilakukan untuk mempertahankan dan memperbaiki tingkat kesempurnaan kemampuan menggerakkan persendian secara normal untuk meningkatkan massa otot dan tonus otot. Latihan ROM aktif adalah latihan yang dilakukan sendiri oleh pasien yang bertujuan untuk menambah dan mempertahankan gerak sendi serta memperkuat otot. Latihan ROM dapat memelihara dan mempertahankan kekuatan sendi, memelihara mobilitas persendian, merangsang sirkulasi darah, serta meningkatkan massa otot, sehingga diharapkan dapat mencegah imobilisasi pada lansia dan kualitas hidup dimasa tua akan meningkat (Setyorini and Setyaningrum 2019).

Latihan ROM (Range of Motion) merupakan salah satu teknik untuk mengembalikan sistem pergerakan, dan untuk memulihkan kekuatan otot untuk bergerak kembali memenuhi kebutuhan aktivitas sehari-hari. Terdapat dua jenis ROM yaitu ROM aktif dan ROM pasif, ROM aktif yaitu menggerakkan sendi dengan menggunakan otot tanpa bantuan, sementara ROM pasif perawat menggerakkan sendi pasien. Latihan ROM merupakan salah satu bentuk awal rehabilitas pada penderita stroke untuk mencegah terjadinya stroke atau kecacatan, fungsinya untuk pemulihan anggota gerak tubuh yang kaku atau cacat. Latihan ini dapat dilakukan pada pagi dan sore hari untuk melenturkan otot-otot yang kaku, latihan rom juga dapat dilakukan berkali-kali dalam waktu satu hari, semakin pasien melakukan latihan rom berkali-kali kemungkinan pasien mengalami defisit kemampuan sangat kecil. Latihan ROM juga bentuk intervensi perawat dalam upaya pencegahan cacat permanen (Nofiyanto, Munif, and Darussalam 2019).

ROM dapat diartikan sebagai pergerakan maksimal yang dimungkinkan pada sebuah persendian tanpa menyebabkan rasa nyeri. ROM merupakan kegiatan yang penting dalam pemulihan kekuatan otot dan sendi post operasi untuk mencegah komplikasi lebih lanjut. Latihan ROM adalah latihan yang dilakukan untuk mempertahankan atau memperbaiki tingkat kesempurnaan kemampuan menggerakkan persendian secara normal dan lengkap untuk meningkatkan massa otot dan tonus otot. ROM adalah latihan yang memungkinkan terjadinya kontraksi dan pergerakan otot, dimana klien menggerakkan masing-masing

persendiannya sesuai gerakan normal baik secara aktif ataupun pasif. ROM aktif lebih memberikan pengaruh dibandingkan ROM pasif sebesar 3,2x. hal ini dikarenakan pada ROM aktif pasien dapat lebih sering dan mandiri dalam melakukan latihan dengan nyaman serta terhindar dari rasa nyeri. juga mengatakan bahwa mobilisasi dini dengan ROM aktif adalah salah satu faktor kunci dalam perawatan pasien post operasi fraktur ekstremitas (M and Al Fajri 2021).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka penelitian akan melakukan dengan analisis asuhan keperawatan pada lansia yang mengalami sindrom geriatric *immobility* dengan penerapan intervensi *range of motion (rom)* aktif di panti sosial tresna werda budi mulia 3

1.3 Tujuan

Adapun tujuan khusus dari studi kasus ini yaitu :

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis implementasi latihan *range of motion (rom)* aktif terhadap rentang gerak sendi pada lansia yang mengalami imobilisasi fisik di panti sosial tresna werda budi mulia 3

1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari studi kasus ini yaitu :

1.3.2.1 Mengidentifikasi hasil pengkajian pada lansia dengan imobilisasi fisik di panti sosial tresna werda budi mulia 3

1.3.2.2 Mengidentifikasi diagnosa asuhan keperawatan pada lansia dengan imobilisasi fisik di panti sosial tresna werda budi mulia 3

1.3.2.3 Mengidentifikasi program intervensi pada lansia dengan imobilisasi fisik di panti sosial tresna werda budi mulia 3

1.3.2.4 Mengidentifikasi implementasi latihan *range of motion (rom)* aktif pada lansia dipanti sosial tresna werda budi mulia 3

1.3.2.5 Mengidentifikasi hasil implementasi pelaksanaan latihan *range of motion (ROM)* aktif pada lansia dipanti sosial tresna werda budi mulia 3