

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kelompok lansia (lanjut usia) adalah salah satu kelompok yang sangat rentan akan terkena penyakit. lansia (lanjut usia) merupakan salah satu siklus hidup manusia yang hampir akan dialami setiap orang. Menurut undang-undang no. 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia yang disebut dengan lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Lansia juga sering kali dianggap sebagai seseorang yang tidak berdaya dan memiliki banyak keluhan kesehatan. Lansia seseorang yang dituakan dan dihormati dilingkungannya, tetapi juga dengan memanfaatkan pengalaman yang sudah dimiliki dan diperkaya dengan pemberian pengetahuan kesehatan yang sesuai dapat berperan sebagai pembawa perubahan dilingkungan keluarga dan masyarakat sekitarnya dalam mewujudkan keluarga yang sehat (Suwarni & T.D, 2023).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2019, terdapat peningkatan sekitar dua kali lipat dalam kurun waktu hampir lima dekade (1971-2019) di Indonesia, akibatnya, persentase lansia telah mencapai 9,6%, atau sekitar 25,64 juta. Dari seluruh lansia yang ada di Indonesia, lansia muda (60-69 tahun) jauh mendominasi dengan besaran yang mencapai 64,29 persen, selanjutnya diikuti oleh lansia madya (70-79 tahun) dan lansia tua (80+ tahun) dengan besaran masing-masing 27,23 persen dan 8,49 persen. Pada tahun ini sudah ada enam provinsi yang memiliki struktur penduduk tua di mana penduduk lansianya sudah mencapai 10 persen, yaitu: DI Yogyakarta (14,71 persen), Jawa Tengah (13,81 persen), Jawa Timur (13,38 persen), Bali (11,58 persen), Sulawesi Utara (11,51 persen), dan Sumatera Barat (10,07 persen) (Badan Pusat Statistik, 2023).

Untuk menentukan apakah seseorang telah mencapai usia lanjut dapat ditentukan melalui pengamatan perubahan mental dan ciri-ciri fisik. Perubahan mental yang terjadi pada lanjut usia mencakup penurunan kemampuan mengingat, kesulitan dalam mempelajari hal-hal baru, perlambatan dalam mencapai kesimpulan, berkurangnya kemampuan berpikir kreatif, serta cenderung kesulitan dalam mengingat informasi baru, dan lebih sering mengenang pengalaman masa lalu (Fong et al., 2015). Perubahan fisik yang terjadi yaitu keriput dan garis-garis halus pada kulit menjadi lebih terlihat, kerontokan rambut yang sering terjadi dan salah satu ciri yang paling mencolok adalah penurunan kekuatan dan massa otot serta tulang yang dapat menyebabkan penurunan kelincahan dan mobilitas dari lansia (Karni, 2018). Hal lain yang dapat dicirikan seseorang memasuki usia lanjut usia ialah penurunan elastisitas jaringan ikat, penurunan kadar cairan dalam sendi, serta

perubahan degeneratif pada tulang rawan sendi yang menyebabkan gerak sendi berkurang.

Lingkup gerak sendi adalah Teknik dasar yang digunakan untuk pemeriksaan gerak serta untuk memasukkan gerak ke dalam program intervensi terapeutik. Gangguan pada lingkup gerak sendi pada lutut adalah masalah umum yang sering dialami oleh lansia, dan hal ini seringkali berdampak pada keseimbangan berdiri mereka. Seiring bertambahnya usia, sendi-sendi lutut dapat mengalami perubahan degeneratif, seperti osteoarthritis, yang dapat menyebabkan rasa nyeri dan kekakuan (Lespasio et al., 2017). Dalam proses penuaan, terjadi perubahan fisik dan fisiologis yang dapat memengaruhi keseimbangan mereka. Penurunan kekuatan otot, koordinasi motorik yang kurang presisi, dan gangguan pada sistem saraf sensorik merupakan faktor-faktor yang berperan dalam menurunkan keseimbangan berdiri lansia. Keseimbangan berdiri adalah aspek penting dalam kehidupan sehari-hari lansia (Gale et al., 2016). Keseimbangan atau stabilitas postural adalah istilah umum yang digunakan untuk menjelaskan proses dinamis ketika posisi tubuh dipertahankan dalam ekuilibrium, ekuilibrium keseimbangan tubuh merujuk pada kondisi keseimbangan yang dijaga oleh tubuh manusia untuk menjaga postur dan stabilitas saat berdiri atau bergerak. Gangguan terhadap keseimbangan saat berdiri dapat berupa internal (gerak volunteer tubuh) atau eksternal (gaya yang diaplikasikan ke tubuh). Kedua jenis gangguan ini melibatkan aktivitas sinergi otot, tetapi waktu respons untuk gangguan yang dihasilkan secara internal adalah proaktif (antisipatori) dan untuk gangguan yang dihasilkan secara eksternal adalah reaktif. Kondisi ini dapat memengaruhi kemampuan lansia untuk menjaga keseimbangan saat berdiri atau berjalan. Keseimbangan yang buruk pada lansia meningkatkan risiko terjatuh dan salah satu komplikasi serius yang bisa terjadi akibat terjatuh adalah osteoporosis (Senja & Prasetyo, 2021).

Osteoarthritis lutut adalah penyakit kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk proses penuaan, masalah berat badan, predisposisi genetik, dan pengaruh mekanis yang berlebihan pada sendi (Musumeci et al., 2015). Data dari Survei Kesehatan dan Pemeriksaan Gizi Nasional Korea melaporkan prevalensi osteoarthritis lutut berdasarkan radiografi pada orang dewasa yang berusia 50 tahun keatas adalah sebesar 35,1% terbesar pertama kebutuhan akan bantuan pada orang tua dan penyebab terbesar keempat dari kebutuhan perawatan (Allen et al., 2020). Walaupun perubahan bentuk lutut cenderung meningkat seiring dengan penuaan, pasien osteoarthritis lutut yang tidak mengalami masalah parah seringkali tidak mencari bantuan medis karena aktivitas sehari-hari mereka tidak terlalu terganggu. Namun, hal ini pada akhirnya dapat memperburuk kondisi fisik mereka.

Pentingnya peran otot dalam kesehatan lutut dan perkembangan osteoarthritis lutut juga terkait erat dengan keseimbangan tubuh (Elvira et al.,

2021). Osteoarthritis lutut adalah penyakit kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk penuaan, masalah berat badan, predisposisi genetik, dan pengaruh mekanis yang berlebihan pada sendi. Selain itu, perubahan bentuk lutut yang cenderung meningkat seiring bertambahnya usia menjadi tantangan tersendiri. Namun, menjaga keseimbangan tubuh juga merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan lutut. Kelemahan otot-otot ekstensor lutut, fleksor, dan otot-otot pinggul dapat memengaruhi keseimbangan tubuh seseorang, yang pada akhirnya dapat memengaruhi beban yang diterima oleh sendi lutut (Wijaya, 2018). Oleh karena itu, menjaga keseimbangan tubuh dan merawat kekuatan otot-otot yang mendukung sendi lutut merupakan bagian integral dari upaya pencegahan dan pengobatan osteoarthritis lutut yang efektif.

Fisioterapi Geriatri memiliki peran yang krusial dalam membantu lansia mengatasi masalah ini. Sebagai bidang profesional yang memiliki kompetensi lanjutan, fisioterapis geriatri mampu memodifikasi gaya hidup pasien, seperti meningkatkan aktivitas fisik, mengatur asupan nutrisi, dan mengelola stres. Selain itu, mereka juga dapat membantu mengembalikan gerak dan keseimbangan tubuh, meningkatkan aktivitas fungsional, dan memberikan perawatan dengan standar profesionalitas tinggi serta praktik etis. Dengan peran yang aktif dari fisioterapis geriatri, pasien lansia memiliki peluang yang lebih baik untuk mengelola dan mengatasi osteoarthritis lutut dan menjalani hidup yang lebih sehat dan aktif.

Pada penelitian ini penulis ingin mengetahui tentang Hubungan Lingkup gerak sendi knee dengan keseimbangan berdiri pada lansia dan fisioterapi geriatri mampu dalam mengembangkan dan meningkatkan gerak dan keseimbangan pada lansia. Oleh karena itu penulis tertarik untuk membahas dan melakukan penelitian, kemudian melalui proses penelitian di paparkan dalam skripsi yang berjudul “Hubungan Lingkup Gerak Sendi Knee dengan Keseimbangan berdiri pada lansia”.

B. Identifikasi Masalah

Sesuai dengan uraian yang telah dibahas, bahwa pada lansia memiliki banyak penurunan pada fisiologis tubuh, terutama yang berpengaruh pada pengontrol keseimbangan seperti penurunan kekuatan otot, dan perubahan postur tubuh tentunya dipengaruhi oleh beberapa faktor termasuk ROM khususnya pada sendi lutut agar diketahui resiko jatuh, dan masalah keseimbangan yang dapat terjadi. Keseimbangan salah satu kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisinya pada saat keadaan diam atau bergerak ataupun pada saat berada diatas bidang yang tidak stabil.

Sehingga ditemukan bahwa permasalahan yang dialami oleh lansia adalah kurangnya lingkup gerak sendi lutut pada lansia yang dapat menimbulkan masalah keseimbangan, ketidakstabilan saat melakukan aktivitas sehari – hari.

Sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran lingkup gerak sendi lutut pada lansia.

Oleh karena itu, suatu observasi dibutuhkan dengan tujuan memperoleh data yang dibutuhkan untuk melanjutkan suatu penelitian dari subjek secara langsung yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan lingkup gerak sendi *knee* dengan keseimbangan berdiri pada lansia. Observasi ini juga menggambarkan segala sesuatu yang berhubungan dengan objek penelitian, mengambil kesimpulan yang disusun menjadi sebuah laporan sehingga lebih relevan.

C. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan lingkup gerak sendi *knee* dengan keseimbangan berdiri pada lansia?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan lingkup gerak sendi *knee* dengan keseimbangan berdiri pada lansia.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran lingkup gerak sendi *knee* pada lansia
- b. Untuk mengetahui keseimbangan berdiri pada lansia

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

- a. Meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dalam mempelajari dan memahami hubungan lingkup gerak sendi *knee* dengan keseimbangan berdiri pada lansia
- b. Membuktikan apakah terdapat hubungan lingkup gerak sendi *knee* dengan keseimbangan berdiri pada lansia.

2. Bagi Program Studi Fisioterapi

- a. Memberikan bukti empiris dan teori mengenai lingkup gerak sendi *knee* dengan keseimbangan berdiri pada lansia sehingga dapat digunakan sebagai dasar untuk penerapan terapi dalam praktek klinis.
- b. Menjadi dasar penelitian dan pengembangan ilmu fisioterapi di masa yang akan datang.
- c. Bagi Institusi Pendidikan

Dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan mengenai hubungan lingkup gerak sendi *knee* dengan keseimbangan berdiri pada lansia sehingga dapat menjadi bahan bacaan dan referensi dikemudian hari.