

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menua atau lanjut usia (lansia) adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki, mengganti, dan mempertahankan fungsi normal tubuh sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi serta memperbaiki kerusakan yang diderita (Wahyudi, 2000 dalam (Nur ichsanna, 2017)). Memasuki masa lansia umumnya akan dihindangi adanya kondisi fisik yang bersifat patologis berganda (*multiple pathology*) misalnya tenaga berkurang, energi menurun, tulang makin rapuh, penglihatan memburuk, gerakan lambat, selain itu pada lansia juga sering mengidap penyakit seperti osteoporosis, arthritis, arterosklerosis, hal ini dapat menyebabkan dampak ketergantungan pada lansia (*old dependency*) sehingga memerlukan bantuan orang lain untuk melakukan aktivitas sehari-hari, seperti makan, mandi, berpakaian, berpindah tempat, mengontrol BAB dan BAK, *toileting*, mobilisasi, menaiki/menuruni tangga (Nugroho, 2008 dalam (Sitanus, 2017)).

Menurut (WHO, 2005 dalam (Sinaga, 2013)) osteoporosis adalah suatu penyakit yang ditandai dengan rendahnya massa tulang dan memburuknya mikrostruktural jaringan tulang, yang menyebabkan kerapuhan tulang sehingga meningkatkan resiko fraktur. Dimana keadaan tersebut tidak memberikan keluhan klinis, kecuali apabila telah terjadi fraktur.

Berdasarkan Pusat Data dan Informasi, Kemenkes RI (2018) Jumlah penduduk lansia di Indonesia dengan kelompok umur 60-64tahun laki-laki berjumlah (4.688.944) jiwa dan perempuan (4.663.875) jiwa, kelompok umur 65-69tahun laki-laki berjumlah (3.141.481) jiwa dan perempuan (3.224.396) jiwa, kelompok umur 70-74tahun laki-laki (1.938.876) jiwa dan perempuan (2.279.717) jiwa, kelompok umur 75tahun keatas laki-laki berjumlah (2.012.265) jiwa dan perempuan (2.804.890) jiwa. Sedangkan jumlah lansia diprovinsi Jawa Timur yaitu laki-laki berjumlah (1.416.639) jiwa dan perempuan 1.756.624 jiwa (RI, 2018). Menurut (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2016) jumlah lansia diKota Malang yaitu laki-laki berjumlah (36.309) jiwa dan perempuan (43.381) jiwa.

Walaupun penuaan itu terjadi secara alami, tetapi sebagai tenaga kesehatan khususnya perawat, tentunya harus melakukan intervensi dengan tujuan pembinaan dan pemeliharaan kesehatan pada lansia untuk meningkatkan dan memelihara kemandirian lansia dalam memenuhi kebutuhan dasarnya. Latihan fisik sebagai upaya promotif dan preventif dalam kesehatan lansia, mempunyai pengaruh besar terhadap status fungsional lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. (Maryam, dkk, 2011 dalam (Sitani, 2017)). Berdasarkan pedoman tersebut latihan fisik yang baik dilakukan yaitu senam osteoporosis.

Senam osteoporosis yaitu kegiatan yang merangsang kekuatan otot, tulang dan latihan yang biasanya ditambah beberapa bentuk permainan-permainan untuk meningkatkan koordinasi, keseimbangan dan kelenturan. Senam osteoporosis merupakan kombinasi beberapa jenis latihan yang bersifat aerobik dengan benturan ringan, latihan kekuatan dengan menggunakan beban di kedua tangan, latihan keseimbangan dan latihan pernafasan. (Tilarso, 1988 dalam (Sinaga, 2013)).

Manfaat senam ini untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan lansia, meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan daya tahan tubuh, kelenturan tulang dan sendi, mendorong jantung bekerja optimal dan menangkal radikal bebas. Dengan meningkatnya kekuatan otot dan daya tahan tubuh maka aktivitas fisik sehari-hari juga akan optimal dan tubuh dapat menjalankan fungsinya (Widianti & Proverawati, 2010 dalam (Sitanus, 2017).

Penelitian pada tahun 2017 oleh (Sitanus, 2017) mengemukakan Terdapat pengaruh senam osteoporosis terhadap skor aktivitas sehari-hari pada lansia di Graha Werdha Marie Joseph Pontianak. Dari studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Griya Kasih Siloam didapatkan data dengan jumlah lansia 26 orang. Terdapat kurang lebih 10 orang lansia yang diduga peneliti menderita osteoporosis, karena terjadi pembungkukan yang salah satu ciri-ciri dari osteoporosis. Sedangkan diukur menggunakan teori barthel index didapatkan hasil 8 lansia dengan ketergantungan sedang dan 2 lansia dengan ketergantungan ringan. Panti Griya Ksis Siloam tidak pernah mengajarkan cara latihan senam osteoporosis hanya mengajarkan senam kebugaran seperti biasanya dan dilakukan seminggu sekali.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti menganggap penting untuk diteliti supaya dapat mengetahui aktivitas fisik lansia setelah dilakukan senam osteoporosis, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Tingkat Kemandirian Pada Lansia Dengan Osteoporosis Dalam *Activity Daily Living* (Adl) Setelah Diberikan Latihan Senam Osteoporosis”.

1.2 Batasan Masalah

Penulis membatasi masalah berdasarkan bagaimana gambaran tingkat kemandirian pada lansia dengan osteoporosis dalam *activity daily living* (adl) setelah diberikan latihan senam osteoporosis.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat diambil rumusan masalah “Bagaimana gambaran tingkat kemandirian pada lansia dengan osteoporosis dalam *activity daily living* (adl) setelah diberikan latihan senam osteoporosis?”.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui bagaimana gambaran tingkat kemandirian pada lansia dengan osteoporosis dalam *activity daily living* (adl) setelah diberikan latihan senam osteoporosis.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat kemandirian pada lansia dengan osteoporosis dalam *activity daily living* (adl) sebelum diberikan latihan senam osteoporosis.
2. Mengidentifikasi tingkat kemandirian pada lansia dengan osteoporosis dalam *activity daily living* (adl) setelah diberikan latihan senam osteoporosis.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan memberikan informasi bagi pengembangan ilmu keperawatan khususnya dibidang keperawatan gerontik mengenai senam osteoporosis.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Lansia atau Masyarakat

Diharapkan masyarakat khususnya lansia dapat memanfaatkan senam osteoporosis untuk meningkatkan tingkat kemandirian dalam memenuhi aktivitas sehari hari .

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan untuk mengembangkan peneliti selanjutnya tentang pengaruh senam osteoporosis terhadap tingkat kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

