

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) adalah orang yang mencapai usia 60 tahun ke atas. Pada saat seseorang telah memasuki usia lanjut, maka akan terjadi berbagai macam perubahan pada tubuhnya dari segala aspek, diantaranya yaitu perubahan fisik, mental, dan sosial. Salah satu perubahan yang nampak jelas dan sering terjadi adalah perubahan dalam aspek fisik, salah satunya yaitu penurunan pada *Activity Of Daily Living*.

ADL (*Activity of Daily Living*) merupakan kegiatan melakukan pekerjaan rutin sehari-hari dan merupakan aktivitas pokok bagi perawatan diri. ADL juga merupakan salah satu alat ukur untuk menilai kapasitas fungsional seseorang dengan melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari (Wulandari, 2014). *Activity Of Daily Living (ADL)* pada lansia sangat penting untuk memenuhi kebutuhan dasar lansia sehari-hari namun, karena beberapa faktor seperti gangguan *musculoskeletal*, stroke, radang sendi, dan penyakit penyerta lainnya yang menjadikan lansia tidak dapat memenuhi kebutuhan dasarnya. Hal tersebut tentunya juga akan berpengaruh pada aktivitas sehari-hari (*activity of daily living*) sehingga dapat menurunkan kualitas hidup lansia. Semakin lanjut usia seseorang maka kemampuan fisiknya akan semakin menurun, sehingga dapat mengakibatkan kemunduran pada peran-peran sosialnya.

Angka populasi lansia di kawasan Asia Tenggara sekitar 142 juta jiwa atau sebesar 8%. Pada tahun 2050 populasi lansia diperkirakan meningkat 3 kali lipat dari tahun ini, pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5.300.000 (7,4%) dari total populasi. Jumlah lansia pada tahun 2010 sebesar 24.000.000 (9,77%) dari total populasi, dan pada tahun 2020 jumlah lansia diperkirakan mencapai 28.800.000 (11,34%) dari total populasi, Hasil survey dari *American Community Survey* didapatkan lansia berumur 65 tahun keatas memiliki keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari sebanyak 28%. Keterbatasan aktivitas dalam melakukan mobilisasi berjalan, mandi, dan transferring dari tempat duduk ke tempat tidur paling sering dialami lansia (*Administration on Aging*, 2013), di Indonesia sendiri jumlah lansia pada tahun 2020 diperkirakan sekitar 80.000.000 (Kemenkes RI, 2013). Jumlah lansia perempuan di Jawa Timur mencapai 3,19 juta orang, lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki yang mencapai 2,80 juta orang. Demikian juga proporsi lansia perempuan terhadap total penduduk perempuan (15,34 persen) di Jawa Timur menunjukkan proporsi yang jauh lebih besar dibandingkan proporsi lansia laki-laki terhadap total penduduk laki-laki (13,53 persen) (Ummah, 2019).

Menurut WHO (2017) jumlah lansia yang membutuhkan dukungan untuk *Activity of Daily Living* di negara-negara berkembang diperkirakan akan meningkat empat kali lipat pada tahun 2050. Diproyeksikan lansia dengan keterbatasan *Activity of Daily Living* (ADL) di Inggris akan meningkat sebesar 67% antara tahun 2015 dan 2040 dari 3,5 juta menjadi

5,9 juta dan sebesar 116% antara tahun 2015 dan 2070 menjadi 7,6 juta (Hu et al., 2020). Di Indonesia tingkat ketergantungan penduduk lansia pada tahun 2018 yaitu (74,25%) dengan ketergantungan mandiri, ketergantungan ringan (22,01%), ketergantungan sedang (1,15%), tergantung berat (1,02%), dan ketergantungan total (1,58%) (Riskesdas, 2019).

Hasil survey badan kesehatan menunjukkan, sebanyak 80% lansia telah mengalami ketergantungan dalam beraktivitas (keterbatasan gerak) sebagai akibat adanya penurunan fungsi sel. Menurut penelitian kumpulan data utama dalam *Retirement and Health Study* (RHS), perwakilan nasional pertama dan terbesar di Singapura studi longitudinal non institusional. Mengatakan di antara lansia berusia 65 tahun ke atas, membandingkan 2010 dengan 2014, ketergantungan berat dan sedang meningkat sementara ketergantungan ringan menurun. Secara khusus, prevalensi ketergantungan berat meningkat dari 6,09% menjadi 6,64%, ketergantungan sedang meningkat dari 2,41% menjadi 3,33%, ketergantungan ringan turun dari 13,12% menjadi 9,63% (Ng et al., 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan didapatkan data di Pondok Lansia Al-Ishlah terdapat 35 lansia dimana seluruhnya 100% mengalami penurunan ADL (*Activity of Daily Living*) dengan tingkat ketergantungan sedang sampai tingkat ketergantungan total.

Berdasarkan data tersebut perlu perhatian khusus pada lansia yang mengalami kemunduruan fungsi tubuh. Lansia mengalami kemunduran

fungsi-fungsi dalam tubuh secara fisiologis yang menyebabkan rentan terkena gangguan kesehatan pada lansia (Noorratri & Leni, 2022). Studi epidemiologis dan klinis menemukan bahwa proses penuaan berhubungan dengan penurunan kinerja kognitif dan juga tingkat kemandirian pada lansia. Kemandirian bagi orang lanjut usia dapat dilihat dari kemampuan melakukan ADL (*Activity Of Daily Living*) yang dapat diukur melalui *Barthel Index*. Secara umum, semakin menua seseorang, kondisi kesehatan juga akan mengalami penurunan, itu disebabkan oleh menurunnya fungsi-fungsi organ dalam tubuh, penurunan fungsi tersebut dialami lansia secara alamiah ataupun disebabkan oleh pengaruh penyakit (Darmawati dan Kurniawan, 2021). Dari berbagai studi disimpulkan bahwa status fungsional (ADL) terkait erat bukan hanya dengan usia, tetapi juga penyakit, sehingga para praktisi di klinik perlu menguasai keterampilan menangani lansia agar dapat memulihkan atau memaksimalkan serta memelihara status fungsional. (Marlita et al., 2018).

Penurunan tingkat kemandirian lansia akan berpengaruh terhadap kondisi kemandirian lansia yang mengalami penurunan aktivitas fisik. Dengan mengetahui kondisi lansia yang mengalami penurunan aktivitas fisik, maka keluarga atau tenaga medis dapat memberikan perawatan kepada lansia sesuai dengan masalah tingkat kemandiriannya agar lebih mudah dalam perawatan dan pendampingan lansia dengan penurunan kemandirian serta lansia tidak bergantung pada orang lain. Kemandirian

didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhan hidup dengan tidak bergantung pada orang lain. Selain itu kemandirian diartikan sebagai suatu keadaan dimana lansia berupaya untuk memenuhi segala tuntutan. (Hong et al., 2018) Kemandirian lansia dalam ADL didefinisikan sebagai kemandirian seseorang dalam melakukan aktivitas dan fungsi - fungsi kehidupan sehari-hari yang dilakukan oleh manusia secara rutin dan universal. Lansia yang mandiri adalah lansia yang kondisinya sehat dalam arti luas masih mampu untuk menjalankan kehidupan pribadinya. Kemandirian pada lansia meliputi kemampuan lansia dalam melakukan aktifitas sehari-hari, seperti : mandi, berpakaian rapi, pergi ke toilet, berpindah tempat, dapat mengontrol BAK, atau BAB, serta dapat makan sendiri (Noorratri & Leni, 2022).

Penelitian terdahulu mengenai tingkat kemandirian *Activity Of Daily Living* (ADL) juga telah dilakukan oleh beberapa peneliti. Menurut Ali *et al.* (2022) meneliti mengenai aktivitas hidup sehari-hari pada lansia dengan imobilitas kronis di Mesir, yang menjelaskan hubungan antara tingkat mobilitas lansia dan aktivitas kehidupan sehari-hari sangatlah signifikan (Rofi'i, 2024). Penelitian ini penting untuk dilakukan untuk melihat *Activity Of Daily Living* pada lansia. Adapun penanganan *Activity Of Daily Living* secara Non farmakologi tidak menjadi prioritas tim medis, banyak tim medis hanya memberikan suplemen untuk penambah energi saja, sedangkan lansia juga tidak terlalu suka dengan pengobatan jangka panjang yang dapat menimbulkan resiko ketergantungan hingga komplikasi dari obat tersebut,

maka dari itu penanganan secara Non farmakologi harus lebih di prioritaskan seperti latihan *buerger allen* yang dapat membantu meningkatkan atau mempertahankan *Activity of Daily Living* pada lansia.

Buerger allen exercise dapat meningkatkan aktivitas fungsional pada lansia, khususnya pada bagian kaki. *Buerger allen exercise* direkomendasikan sebagai aktivitas mandiri lansia dan bagian dari bentuk edukasi kesehatan pada lansia. Terapi ini merupakan salah satu latihan gerak yang meningkatkan sirkulasi darah pada penyakit vascular yaitu gangguan mikrovaskuler dan makrovaskuler pada kaki diabetikum dengan beberapa dasar fisiologis, yang di aplikasikan pada pasien lansia melalui latihan ini dengan perubahan perubahan posisi dan kontraksi otot, latihan postural dapat menjamin meningkatkan sirkulasi pembuluh darah vena serta sirkulasi perifer ke ekstremitas sehingga meningkatkan kebutuhan nutrisi ke jaringan dan suplai ke area plantar kaki.

Buerger Allen Exercise adalah suatu teknik insufisiensi arteri tungkai bawah dengan melakukan perubahan gravitasi pada posisi yang diterapkan dan *muscle pump* yang terdiri dari dorsofleksi dan plantar fleksi melalui gerakan aktif dari pergelangan kaki untuk kelancaran otot pembuluh darah. Pada saat sel otot-otot polos relaksasi maka pembuluh darah akan vasodilatasi sehingga aliran darah ke perifer menjadi lancar. (Fitria Takahepis *et al.*, 2021). Selain meningkatkan sirkulasi darah, *buerger allen exercise* juga dapat memperkuat otot-otot kecil, meningkatkan otot betis dan otot paha, mengatasi keterbatasan gerak sendi dan mencegah terjadinya

kelainan bentuk kaki. Sehingga *buerger allen exercise* dapat direkomendasikan untuk lansia yang mengalami masalah pada ekstremitas dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Bukti penelitian terdahulu yang menunjukkan efektifitas latihan *buerger allen exercise* terhadap peningkatan aktivitas fungsional ekstremitas bawah pada Lansia menunjukkan ada perbedaan antara aktivitas *Lower Extremity Fungsional* sesudah dilakukan *buerger allen exercise* pada lansia. Berdasarkan penjelasan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian Perbedaan *Acivity Of Daily Living* sebelum dan sesudah dilakukan *Buerger Allen Exercise* Pada Lansia Di Pondok Lansia Al-Ishlah Kota Malang.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada Perbedaan *Activity Of Daily Living* Sebelum Dan Sesudah Diberikan *Buerger Allen Exercise* Pada Lansia?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis Perbedaan *Activity Of Daily Living* Sebelum Dan Sesudah Diberikan *Buerger Allen Exercise* Pada Lansia.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis Tingkat *Activity of Daily Living* Pada Lansia Sebelum Dilakukan *Buerger Allen Exercise*.

2. Menganalisis Tingkat *Activity of Daily Living* Pada Lansia Sesudah Dilakukan *Buerger Allen Exercise*.
3. Menganalisis Perbedaan *Activity Of Daily* Sebelum dan Sesudah Diberikan *Buerger Allen Exercise* Pada Lansia.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat memberikan pengalaman latihan *buerger allen exercise* untuk meningkatkan *acitivity of daily living* pada lansia.

2. Bagi Pondok Lansia Al-Ishlah

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai rekomendasi intervensi pemanfaatan *buerger allen exercise* pada lansia dalam meningkatkan *activity of daily living*.

1.4.2 Manfaat Teoritis Dan Pengembangan

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat digunakan untuk mengembangkan intervensi kemandirian pada lansia dengan menggunakan *buerger allen exercise* dalam meningkatkan *Activity Of Daily Living*.

2. Manfaat Pengembangan

Hasil penelitian diharapkan bisa menambah pengetahuan serta pengalaman mengenai Perbedaan *Activity of Daily Living* sebelum dan sesudah diberikan *Buerger Allen Exercise* yang dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.