

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia bisa dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan terhadap daur kehidupan manusia. Pada Pasal 1 ayat (2), (3), (4) UU No. 13 Tahun 1998 tentang kesehatan dikatakan bahwa usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun (Maryam dkk, 2008). Di Indonesia sudah mengatur kinerja pelayanan prasarana dan mutu pelayanan lansia. UU No. 13 Tahun 1998 pasal 3 menjelaskan tentang upaya peningkatan kesejahteraan sosial usia lanjut agar tetap dapat diberdayakan sehingga berperan dalam kegiatan pembangunan dengan memperhatikan fungsi, kearifan, pengetahuan, keahlian, keterampilan, pengalaman, usia dan kondisi fisik lansia, serta mengatur terselenggaranya pemeliharaan taraf kesejahteraan lanjut usia. Pasal 5 ayat 2 dalam UU ini juga menjelaskan tentang pemberian hak untuk meningkatkan kesejahteraan sosial lanjut usia dengan pelayanan kesehatan yang optimal dalam mengalami penuaan pada lansia. Hal ini menunjukkan perhatian pemerintah untuk meningkatkan perawatan maupun penanganan lansia yang bertujuan agar lansia terhindar dari berbagai macam masalah kesehatan yang dialaminya, baik secara psikis maupun fisik (Maryam, 2011).

Pada lansia terdapat banyak gangguan yang terjadi pada kesehatan lansia antara lain: gangguan sistem pendengaran, pengelihatn, *kardiovaskular*, persyarafan, *gastrointestinal*, suhu, pernafasan, *genitourinaria*, endokrin, intergumen dan muskulokeletal. Sakit punggung adalah penyakit neurologis kedua paling umum setelah sakit kepala. Nyeri punggung sebagai salah satu wujud nyeri tulang belakang. Bahkan kebanyakan lansia kehilangan waktu kerjanya karena penyakit ini. Hampir setiap lansia pasti pernah mengalaminya, untungnya sebagian besar nyeri punggung sembuh dalam beberapa hari. Secara individu, pengaruh proses menua dapat menimbulkan berbagai masalah baik fisik, biologis, mental maupun sosial ekonomis (Nugroho, 2008).

Salah satu penyakit yang dialami oleh lansia adalah nyeri punggung yang dimana rasa sakit terjadi di wilayah punggung bagian bawah dan juga dapat menjalar ke kaki terutama bagian samping luar dan sebelah belakang. Menimbulkan sakit yang hebat sehingga lansia mengalami kesulitan dalam setiap pergerakan (salah tingkah). Efek penurunan tulang adalah semakin lemahnya tulang, vertebra lebih lunak dan dapat tertekan (Lueckenotte, 2000). Jadi, mereka yang berusia 40 tahun ke atas memerlukan informasi pengetahuan tentang kegiatan olahraga atau kebugaran jasmani (Setiabudhi & Hardywinoto, 2005). Mereka yang berusia lebih dari 60 tahun perlu mempertahankan kebugaran jasmani untuk memelihara dan mempertahankan kesehatan di hari tua. Salah satu komponen kebugaran jasmani yang dapat dilatih adalah kelenturan (*flexibility*) yang merupakan kemampuan untuk menggerakkan otot dan sendi pada seluruh daerah pergerakannya (Depkes, 2002).

Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) pada 2007, jumlah lansia di Indonesia mencapai 18,97 juta orang. Dari jumlah tersebut 11,16% di antaranya berada di Provinsi Jawa atau peringkat nomor dua daerah paling tinggi jumlah lansianya setelah Yogyakarta (Media Indonesia Nasional, 2009). Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) merupakan provinsi dengan presentase lansia tertinggi di Indonesia. Jumlah usia lanjut di Yogyakarta terdapat 456.964 jiwa dari jumlah keseluruhan di Kabupaten maupun Kota (Dinkes Provinsi DIY, 2013). Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 20 Oktober 2016 di Badan Pelayanan Sosial Tresna Werdha unit Abiyoso, didapat keseluruhan lansia berjumlah 116 orang. Hasil wawancara studi pendahuluan didapatkan data bahwa untuk mengatasi nyeri punggung biasanya lansia memeriksakan diri di klinik yang diadakan pemeriksaan kesehatan lansia setiap hari Rabu. Dan juga diberlakukan senam setiap hari untuk menunjang kebugaran jasmani lansia akan tetapi masih banyak lansia yang mengeluh akan nyeri punggungnya yang tak kunjung beransur membaik walau sudah diberlakukan senam setiap hari. Namun belum pernah dilakukan latihan gerak *Static Stretching* untuk mengurangi nyeri punggung pada lansia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti dapat merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: Bagaimana pengaruh latihan *Static Stretching* terhadap nyeri punggung pada lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha unit Abiyoso Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Diketahui pengaruh latihan *Static Stretching* terhadap nyeri punggung pada lansia di BPSTW unit Abiyoso.

2. Tujuan khusus

- a. Diketahui skala nyeri punggung pada lansia sebelum melakukan latihan *Static Stretching*.
- b. Diketahui skala nyeri punggung pada lansia setelah melakukan latihan *Static Stretching*.
- c. Diketahui skala nyeri punggung kelompok kontrol dan intervensi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi dan pengetahuan untuk peneliti selanjutnya terkait dengan *Static Stretching*.

2. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pendidikan kesehatan pada lansia dengan latihan *Static Stretching* untuk mengurangi nyeri punggung.

3. Bagi BPSTW unit Abiyoso Yogyakarta

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai program kegiatan rutin untuk mengurangi nyeri bagi lansia yang mengalami nyeri punggung dengan latihan *Static Stretching*.

4. Bagi Masyarakat khususnya lansia

Kepada lansia diharapkan dapat menerapkan dan melakukan latihan *Static Stretching*, untuk mengurangi nyeri punggung mempertahankan dan memelihara kesehatan dihari tua.

E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan oleh Pamungkas (2011) yang berjudul “Pengaruh Latihan Gerak Kaki (*Stretching*) Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Ekstremitas Bawah pada Lansia di Posyandu Lansia Sejahtera GBI setia Bakti Kediri”. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan rancangan *one-group pra-test post test design*. Untuk pengukuran skala nyeri, dilakukan pada responden sebelum dan sesudah pemberian latihan gerak kaki (*stretching*) dengan menggunakan lembar observasi intensitas nyeri, sampling penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling*. Penelitian ini menggunakan desain *pre ekspreimental*. Perbedaan dalam penelitian terdahulu adalah peneliti yang sekarang meneliti pengaruh *Static Stretching* dan tidak spesifik pada satu persendian namum pada semua persendian yang mengalami nyeri sedangkan penelitian terdahulu fokus pada sendi tertentu yaitu sendi ekstremitas bawah. Persamaan dari kedua penelitian ini adalah sama-sama menggunakan teknik sampling *Purposive Sampling*. Hasil dari penelitian tersebut terdapat pengaruh latihan gerak kaki (*stretching*) terhadap penurunan sendi ekstermitas bawah pada lansia Sejahtera GBI Setia Bakti Kediri dengan uji statistik *Wicoxon Match Pair Test* dengan tingkat kemaknaan $p=0,00$.
2. Penelitian yang dilakukan Aishii (2011) Pengaruh Pemberian *Stretching* pada Otot Gastroknemius dan Otot Hamsting Terhadap Keseimbangan Dinamis pada Lansia. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan menggunakan rancangan penelitian *randomized control group pre test and post test design*. Perbedaan antara penelitian sekarang dan terdahulu adalah penelitian yang sekarang meneliti Pengaruh *Static sretching* untuk nyeri punggung lansia sedangkan peneliti terdahulu meneliti Pengaruh

Pemberian *Stretching* pada Otot Gastroknemius dan Otot Hamsting Terhadap Keseimbangan Dinamis pada Lansia. Pesamaan penelitian terdahulu dan Penelitian yang sekarang adalah eksperimen semu atau quasi eksperimen. Hasil dari penelitian sebelumnya menunjukkan adanya perbedaan pengaruh pemberian *Stretching* pada otot gastroknemius dan hamsting terhadap peningkatan keseimbangan dinamis lanjut usia.

3. Penelitian pada tahun 2010 oleh Dinda Rizki Permana dan Ida Wahyuni yang berjudul “Perbedaan Nilai Kesegaran Punggung Sebelum dan Sesudah Pemberian *Stretching Mc Kenzie Extension* pada Pekerja Wanita Pengepak Jamu PT. X Semarang”. Metode penelitian ini adalah *Quasi Experiment* menggunakan *One Group Time Series Design* dengan jumlah sampel 10 orang. Hasil menunjukkan bahwa ada perbedaan nilai kesegaran punggung sebelum dan sesudah pemberian *Stretching Mc. Kenzie Extension*. Perbedaan penelitian sekarang dan terdahulu adalah penelitian terdahulu bertujuan mengetahui pengaruh pemberian *Stretching Mc. Kenzie* terhadap nilai kesegaran punggung, sedangkan peneliti yang sekarang meneliti pengaruh *static stretching* terhadap nyeri punggung lansia.