

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lanjut usia adalah proses tumbuh kembang dan akan dialami oleh semua manusia tanpa terkecuali. Umumnya perubahan fisik dan tingkah laku akan terjadi sesuai dengan tahap perkembangan kronologisnya (Dohanis & Rantesigi, 2023). Prevalensi lanjut usia mayoritas 8% atau sekitar 142 juta jiwa (WHO, 2020). Sedangkan menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) di Indonesia jumlah lansia mencapai 23 juta jiwa pada tahun 2018 dan akan mengalami peningkatan sebesar 20% antara tahun 2018-2050.

Lanjut usia seringkali dihubungkan dengan penurunan fungsi organ-organ tubuh sehingga mengakibatkan terjadinya keterbatasan fisik. Imobilitas atau gangguan mobilitas fisik merupakan kondisi yang mana individu mengalami atau beresiko mengalami keterbatasan gerakan fisik (Airiska dkk, 2021). Imobilitas atau Gangguan mobilitas fisik merupakan salah satu gangguan kesehatan yang mana adanya keterbatasan anggota gerak pada salah satu atau lebih ekstremitas seseorang yang disebabkan oleh penurunan kendali otot, perubahan metabolisme, ketidakbugaran fisik, kerusakan integritas struktur tulang, penurunan massa otot, dan gangguan neuromuskular. Tanda dari seseorang yang mengalami gangguan mobilitas fisik adalah mengeluh sulit menggerakkan ekstremitas, penurunan kekuatan otot, dan penurunan rentang gerak (PPNI, 2016). Jika terjadi gangguan mobilitas, maka otot akan memendek dan mengecil serta adanya penebalan kartilago sehingga menyebabkan sendi menjadi kaku dan lansia akan kesulitan dalam beraktivitas. Lansia yang mengalami gangguan mobilitas fisik akan berdampak pada tidak terpenuhinya kebutuhan dasar sehingga dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit lain.

Gangguan mobilitas fisik pada lansia mayoritas terjadi karena

penurunan kekuatan otot yang disebabkan oleh penyakit stroke. Stroke merupakan gangguan fungsi otak atau terjadinya kematian sel saraf yang disebabkan karena kegagalan dalam menyuplai darah. Stroke terjadi dikarenakan adanya faktor risiko yang mendasari, yakni faktor risiko dapat dimodifikasi dan tidak dapat dimodifikasi. Umumnya faktor yang mendasari lansia mengalami stroke adalah usia yang sudah memasuki masa senja (tidak dapat dimodifikasi). Adapun dampak yang dapat ditimbulkan dari penyakit stroke seperti disfungsi sensorik dan motorik, hemiplegia (kelumpuhan), hemiparase (kelemahan), gangguan kognitif, gangguan bicara, dan keterbatasan gerak. *Range of Motion* dapat diberikan kepada pasien pasca stroke dengan gangguan mobilitas fisik sebagai salah satu upaya untuk melatih anggota gerak.

Range of Motion (ROM) atau latihan rentang gerak merupakan terapi yang dapat diterapkan dengan tujuan untuk meningkatkan nilai kekuatan otot dan memperbaiki kekakuan sendi. Latihan rentang gerak terbagi menjadi aktif yaitu dilakukan secara mandiri oleh sendi dan pasif yaitu seluruh gerakan dibantu oleh orang lain. Adapun tahapan ROM meliputi fleksi, ekstensi, abduksi, adduksi, rotasi, sirkumduksi, inversi, dan eversi. Manfaat ROM yang dilakukan secara rutin adalah untuk memperbaiki kekakuan sendi dan meningkatkan kekuatan otot sehingga perlahan-lahan ekskremitas yang mengalami masalah akan membaik.

Studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 6 Januari 2025 kepada pekerja sosial yang berada pada ruang isolasi BPSTW Budi Luhur Bantul, didapatkan data ada 15 lansia di ruang isolasi yang mengalami keterbatasan fisik dan membutuhkan bantuan untuk pemenuhan kebutuhan dasarnya. Lansia yang berjumlah 15 terdiri dari 4 laki-laki dan 11 perempuan. Selain itu, dari 15 lansia terdapat 2 lansia yang mengalami stroke (1 laki-laki dan 1 perempuan) dan mengalami penurunan kekuatan otot.

Lansia yang memiliki keterbatasan fisik seperti kelemahan anggota gerak dan *bedrest* tidak dilakukan ROM setiap harinya sehingga

mengakibatkan penurunan kekuatan otot dan kekakuan sendi. Upaya yang telah dilakukan oleh Budi Luhur untuk mengurangi resiko gangguan mobilitas fisik adalah dengan senam lansia rutin setiap senin-kamis. Namun, beberapa lansia yang mengalami kelemahan anggota gerak tidak semua rutin mengikuti senam pagi sehingga latihan aktivitas untuk meningkatkan kemampuan fisik minimal. Meskipun di beberapa wisma terdapat poster ROM, namun tidak menutup kemungkinan lansia tidak bisa membaca dan bisa melakukan ROM mandiri. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan intervensi latihan rentang gerak (ROM) untuk melihat apakah ROM yang dilakukan setiap hari kepada lansia dengan kelemahan anggota gerak efektif untuk meningkatkan kekuatan otot dan membantu mengembalikan fungsi anggota gerak lansia atau tidak.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis akan menerapkan intervensi latihan rentang gerak pada lansia dengan gangguan mobilitas fisik yang mengalami stroke untuk melihat efektivitas latihan rentang gerak untuk meningkatkan nilai kekuatan otot pada lansia yang mengalami gangguan mobilitas fisik.

B. Rumusan Masalah

Apakah latihan rentang gerak (ROM) efektif untuk meningkatkan kekuatan otot pada lansia yang mengalami masalah gangguan mobilitas fisik di BPSTW Budi Luhur Bantul.

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektif atau tidak latihan rentang gerak (ROM) diberikan kepada pasien gangguan mobilitas fisik dalam upaya meningkatkan kekuatan otot di BPSTW Budi Luhur Bantul.

2. Tujuan Khusus

a. Melakukan intervensi latihan rentang gerak pada lansia dengan

- gangguan mobilitas fisik di BPSTW Budi Luhur BaSntul
- b. Mengidentifikasi kekuatan otot sebelum dilakukan tindakan intervensi latihan rentang gerak pada pasien kelolaan di BPSTW Budi Luhur Bantul
 - c. Mengidentifikasi kekuatan otot setelah dilakukan latihan rentang gerak pada pasien kelolaan di BPSWT Budi Luhur Bantul
 - d. Menganalisa efektivitas latihan rentang gerak pada pasien lansia kelolaan dengan gangguan mobilitas fisik dalam meningkatkan kekuatan otot di BPSTW Budi Luhur Bantul
 - e. Mengevaluasi penerapan latihan rentang gerak pada pasien lansia kelolaan dengan gangguan mobilitas fisik dalam meningkatkan kekuatan otot

D. Manfaat

1. Manfaat bagi mahasiswa

Meningkatkan pengetahuan dan wawasan mahasiswa khususnya program studi keperawatan mengenai efektivitas latihan rentang gerak (ROM) untuk meningkatkan kekuatan otot pada pasien dengan gangguan mobilitas fisik.

2. Manfaat bagi perawat

Meningkatkan pengetahuan dan memperkuat pelaksanaan tindakan keperawatan non farmakologis untuk meningkatkan kekuatan otot berdasar *evidence based nursing*.

3. Manfaat bagi pasien

Meningkatkan pengetahuan lansia mengenai upaya non farmakologis untuk meningkatkan kekuatan otot yang dapat dilakukan secara mandiri.

4. Manfaat bagi BPSTW Budi Luhur Bantul

Memberikan gambaran kepada balai pemberdayaan dalam meningkatkan penerapan (ROM) pada lansia yang mengalami imobilisasi untuk meningkatkan kekuatan otot.

E. Tehnik Pengumpulan Data

Metode penelitian yang digunakan yaitu deskriptif secara terperinci, intensif, dan mendalam terhadap suatu individu (Megawati&Sunarno, 2023). Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini yaitu observasi-partisipatif yang mana peneliti melakukan pengamatan pada lingkungan dan pasien lansia yang berada pada lokasi subjek. Selanjutnya memilih pasien yang akan dikelola dan melakukan tindakan intervensi latihan rentang gerak serta melakukan pelayanan keperawatan pada pasien kelolaan.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANU
YOGYAKARTA