

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Lansia merupakan bagian dari anggota keluarga dan anggota masyarakat yang semakin bertambah jumlahnya sejalan dengan peningkatan usia harapan hidup. Menurut *World Health Organization* (WHO) lanjut usia adalah kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Secara global pada tahun 2013 proporsi dari populasi penduduk berusia lebih dari 60 tahun adalah 11,7% dari total populasi dunia dan diperkirakan jumlah tersebut akan terus meningkat seiring dengan peningkatan usia harapan hidup. Data WHO menunjukkan pada tahun 2000 usia harapan hidup orang di dunia adalah 66 tahun, pada tahun 2012 naik menjadi 70 tahun dan pada tahun 2013 menjadi 71 tahun. Jumlah proporsi lansia di Indonesia juga bertambah setiap tahunnya. Populasi lansia secara global diprediksi terus mengalami peningkatan. Pada tahun 2013, jumlah penduduk lansia di dunia mencapai 13,4 % dari total penduduk, dan diperkirakan akan mengalami peningkatan menjadi 25,3% dari total penduduk pada tahun 2050. Jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2013 mencapai 8,9% dari total penduduk Indonesia dan diperkirakan akan mengalami peningkatan menjadi 21,4% dari total penduduk Indonesia pada tahun 2050.(WHO, 2015)

Jumlah Lansia di Jawa Barat tahun 2019 mencapai 3.347.712 jiwa (Dinas Kesehatan Jawa Barat, 2019), sedangkan berdasarkan data dari Bidang Binkesmas Dinas Kesehatan Kabupaten Tasikmalaya, jumlah lansia pada tahun 2019 sebanyak 119.707 jiwa, dan data Posbindu Kp. Cisaro Kecamatan Singaparna sebanyak 40 orang lansia.

Masalah kesehatan yang dialami bervariasi pada setiap lansia. Beberapa lansia tidak mampu melakukan aktivitas atau aktivitasnya terbatas karena adanya masalah fisik, emosional atau sosial yang membuat lansia merasa sakit. Salah satu masalah fisik sehari-hari yang sering ditemukan pada lansia adalah nyeri punggung bawah (*Low Back Pain/LBP*). (Azizah, 2011)

Nyeri punggung bawah adalah sindroma klinik yang ditandai dengan gejala utama nyeri atau perasaan lain yang tidak enak di daerah tulang punggung bagian bawah (Sunarto, 2013). Nyeri punggung bawah atau LBP merupakan manifestasi keadaan patologik yang dialami oleh jaringan atau alat tubuh yang merupakan bagian punggung atau yang ada di dekat punggung (Idyan, 2008, dalam (Gita, 2012). Gejala LBP bervariasi mulai dari rasa nyeri ke sensasi tertusuk atau tertembak. Rasa sakit ini dapat membuat penderita sulit untuk bergerak atau berdiri tegak. Nyeri punggung akut datang dengan tiba-tiba, biasanya setelah cedera akibat olahraga atau mengangkat beban berat. Nyeri yang berlangsung lebih dari tiga bulan dianggap kronis (Mujiyanto, 2013).

LBP sering dijumpai dalam praktek sehari-hari, terutama di negara-negara industri. Diperkirakan 70- 85% dari seluruh populasi pernah mengalami episode ini selama hidupnya. Prevalensi tahunannya bervariasi dari 15-45%, dengan point prevalence rata-rata 30% (Adnyana, 2012). Nyeri punggung (low back pain) apabila tidak ditangani tidak hanya menyebabkan nyeri dan ketidaknyamanan yang berkepanjangan, frustrasi dan distress tetapi juga dapat mengakibatkan cacat seumur hidup (Mujianto, 2013). Gangguan pada sistem muskuloskeletal dapat memberikan dampak immobilitas fisik pada lansia. Penurunan fungsi tubuh pada lansia akan mengakibatkan permasalahan gangguan gerak dan fungsi lansia. Lansia mengalami penurunan fungsi jalan, penurunan fungsi keseimbangan, penurunan kemandirian dalam aktivitas kehidupan sehari-hari dan penurunan kemampuan fungsional (Martono, 2009, dalam Gita, 2012).

Latihan peregangan atau senam akan berdampak lebih baik dibandingkan dengan *bed rest*. Penderita LBP mungkin akan beristirahat satu sampai dua hari ketika nyeri muncul tetapi setelah jangka waktu tersebut nyeri biasanya akan semakin memburuk karena badan tidak aktif. Tanpa latihan dan gerakan, otot punggung dan struktur tulang belakang menjadi tidak terkondisi dengan bagus dan kurang mampu menopang tulang belakang apalagi tungkai kaki. Hal tersebut dapat menyebabkan cedera kembali dan spasme yang akan menimbulkan nyeri (Sadeli & Tjahjono, 2014).

Senam lansia ini dirancang secara khusus untuk melatih bagian-bagian tubuh serta pinggang, kaki serta tangan agar mendapatkan peregangan bagi para lansia, namun dengan gerakan yang tidak berlebihan. Jika diperhatikan, senam lansia tidak membuat pesertanya banyak bergerak seperti olah raga erobik, tujuannya adalah agar stamina dan energi para lansia tidak terkuras habis. Senam lansia dilakukan dengan senang hati untuk memperoleh hasil latihan yang lebih baik yaitu kebugaran tubuh dan kebugaran mental, seperti lansia merasa berbahagia, senantiasa bergembira, bisa tidur lebih nyenyak, pikiran tetap segar. Terlebih karena senam lansia sering dilakukan secara berkelompok sehingga memberikan perasaan nyaman dan aman bersama sesama manusia lanjut usia lainnya dalam menjalani aktifitas hidup (Setiawan, 2013).

Hasil penelitian Adnyana (2012) menunjukkan ada pengaruh senam lansia terhadap kemampuan fungsional lansia yang mengalami LBP di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang dengan *p-value* sebesar  $0,039 < \alpha (0,05)$ . Sedangkan menurut penelitian Wulan (2012) menyatakan bahwa LBP pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Kandangserang kabupaten Pekalongan sesudah senam lansia, responden mengatakan nyeri ringan 73,3%, sedangkan sisanya nyeri sedang yaitu sebanyak 26,7%. Ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan LBP pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Kandangserang Kabupaten Pekalongan ( $p < 0.05$ ). Penatalaksanaan *Low Back Pain* atau *LBP* antara lain *bedrest* atau tirah baring, kompres hangat atau dingin, medikamentosa, relaksasi otot,

traksi, korset lumbosakral, latihan kekuatan dan kelentukan otot punggung atau senam.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian dari Nuraidin, Aminah, dan Ruswandi (2012), yang menunjukkan ada pengaruh latihan *range of motion* (ROM) pasif terhadap tingkat kemampuan fungsional *activity daily living* (ADL) pada lansia yang mempunyai penyakit *osteoarthritis*. Latihan ROM pasif dapat meningkatkan tingkat kemampuan fungsional ADL pada lansia yang mempunyai penyakit *osteoarthritis*.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah yang dapat diambil adalah: “apakah ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) pada lansia berdasarkan *literature review*”.

## **C. Tujuan Penelitian**

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap penurunan nyeri punggung bawah (LBP) pada lansia berdasarkan *literature review*.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Teoritis**

Menambah ilmu pengetahuan dalam bidang ilmu keperawatan dan wawasan mengenai pengaruh senam lansia terhadap penurunan nyeri punggung bawah (LBP) pada lansia.

## 2. Praktis

### a. Peneliti

Skripsi diharapkan dapat menjadi masukan untuk menambah ilmu keperawatan khususnya tentang nyeri punggung bawah (Low Back Pain) pada lansia bagi mahasiswa keperawatan sebagai bahan referensi pengembangan mata kuliah keperawatan dan dapat dijadikan kepustakaan serta sebagai acuan bagi penelitian selanjutnya.

### b. Bagi Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Skripsi ini dapat digunakan oleh instituti pendidikan keperawatan sebagai sumber literatur dalam mempersiapkan peserta didik untuk menjadi tenaga kesehatan yang terampil dan profesional.

### c. Bagi Profesi Perawat

Skripsi ini dapat dijadikan sebagai gambaran bagi perawat dalam memberikan informasi yang tepat bagi masyarakat khususnya lansia, terutama mengenai manfaat senam lansia terhadap penurunan LBP yang dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologi yang efektif.

### d. Peneliti Selanjutnya

Skripsi ini dapat digunakan untuk data dasar bagi peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian terkait pengaruh senam lansia terhadap penurunan LBP pada lansia agar intervensi yang diberikan dapat berhasil.