

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada perkembangan zaman ini tingkat pengetahuan dan teknologi semakin pesat. Meningkatnya ilmu pengetahuan dan teknologi serta berhasilnya pembangunan khususnya di bidang pendidikan dan kesehatan maka mengakibatkan terjadi penurunan angka kematian. Sehingga usia harapan hidup meningkat. Seseorang yang telah berusia 60 tahun maka dia dikatakan Manusia Lanjut Usia (Dharma, 2014 : 86).

Manusia lanjut usia adalah seseorang karena usianya mengalami perubahan biologis, fisik, kejiwaan, sosial. Perubahan ini akan memberi pengaruh pada seluruh aspek kehidupan termasuk kesehatannya. Oleh karena itu, kesehatan manusia usia lanjut perlu mendapatkan perhatian khusus dengan tetap dipelihara dan di tingkatkan agar selama mungkin dapat hidup secara produktif sesuai dengan kemampuannya sehingga dapat ikut serta berperan aktif dalam pembangunan (UU Kesehatan No. 23 Tahun 1992, Pasal 19 ayat 1).

Jarang bergerak atau melakukan olahraga dapat berdampak pada kesehatan yaitu berupa kegemukan (*obesitas*), penyakit *kardiovaskular*, penyakit tulang (*osteoporosis*), *diabetes militus* dan kematian. Diantara berbagai penyakit tersebut penyakit yang paling rentan terjadi pada lansia adalah penyakit tulang atau *osteoporosis* yang diakibatkan oleh jarangny seseorang melakukan olahraga (Ricky, 2015 : 42.)

Lansia cenderung mengalami masalah kesehatan yang disebabkan oleh penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan. Salah satu gangguan kesehatan yang paling banyak dialami oleh lansia adalah parah tulang. Secara alamiah lansia akan mengalami penurunan fungsi organ terutama pada tulang. Lansia dianjurkan untuk selalu memeriksakan kesehatan tulangnya secara teratur agar dapat memperlambat proses penuaan pada tulang dan khususnya mencegah penyakit *osteoporosis* (Duwi, 2015 : 20).

Semakin lanjut usia maka tulang akan terus mengalami penuaan, karena dipengaruhi beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, ras, dan genetika merupakan factor yang paling penting. Berat badan, obat-obatan, dan gaya hidup merupakan factor lainnya. Kombinasi dari masa tulang yang diwariskan orang tua, gaya hidup, dan pola makan mempengaruhi resiko terjadinya penyakit tulang (Wahyuni, 2014 : 201)

Tulang adalah organ keras yang berfungsi sebagai alat gerak pasif dan menjadi tempat pertautan otot. Tulang merupakan jaringan hidup yang berfungsi sebagai penopang tubuh, melindungi organ tubuh yang lunak, dan mudah rusak, serta memberi bentuk tubuh. Seiring bertambahnya usia tulang akan terus menerus mengalami peremajaan hingga keretakan keci atau kerusakan mikroskopis, yang pada akhirnya dapat mengurangi tingkat kepadatan tulang atau disebut densitas tulang (Dewi, 2017 : 39).

Jumlah lansia di Indonesia mencapai 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun

2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta). Angka kejadian *osteoporosis* di Indonesia belum diketahui secara pasti, namun data penderita baru yang berobat ke rumah sakit selalu ada. Banyak orang yang belum peduli sehingga penyakit tulang atau *osteoporosis* tergolong *silent disease* karena baru diketahui saat penderitaan sudah parah (Friska, 2020 : 1).

Data Puslitbang Gizi Depkes RI tahun 2004, pada 14 provinsi di Indonesia tahun 2004, menyatakan bahwa masalah *osteoporosis* di Indonesia telah mencapai tingkat yang perlu di waspadai yaitu 19,7 persen. Kecenderungan *osteoporosis* di Indonesia enam kali lebih tinggi disbanding dengan Belanda. Lima provinsi dengan resiko *osteoporosis* yang tinggi adalah Sumatera Selatan sebesar 27,7%, Jawa Tengah sebesar 24,02%, DI Yogyakarta sebesar 23,5%, Sumatera Utara 22,82%, Jawa Timur sebesar 21,42% (Elsa 2015 : 195).

Berolahraga selama 30 menit setiap dua kali atau tiga kali seminggu akan mencegah penyakit jantung. Olahraga juga mengandung efek positif terhadap tulang.

Tulang merespon tekanan dan tarikan, otot-otot menekan tulang dan tulang berubah menjadi lebih kuat ketika melakukan olahraga. Tulang *kortikal*, atau lapisan luar dari tulang, mungkin adalah yang paling *responsive* terhadap perubahan yang diimbulkan saat berolahraga karena terletak didekat otot. Senam *osteoporosis* merupakan salah satu alternative yang efektif, mudah, sederhana, murah dan luas jangkauannya dalam meningkatkan kesehatan lanjut usia dan mencegah terjadinya penyakit tulang (Anonim, 2010 : 30).

Melakukan olahraga seperti senam *osteoporosis* mampu memicu tumbuhnya jaringan tulang yang baru, melatih dan menjaga keseimbangan tubuh, senam, *osteoporosis* dapat juga meningkatkan masa tulang atau densitas tulang, mengurangi resiko patah tulang. Khususnya meningkatkan kekuatan otot, *fleksibilitas*, keseimbangan, dan postur tubuh, sehingga mengurangi resiko jatuh dan mengurangi tingkat keparahannya. 90 persen patah tulang pinggul merupakan akibat dari jatuh, apa saja yang mengurangi kemungkinan jatuh dan tingkat keparahannya dapat sangat mengurangi patah pinggul. Olahraga harus meningkatkan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas dari hari ke hari dan meminimalkan resiko patah tulang selanjutnya. Bagi orang yang belum pernah berolahraga sebelumnya, sebaiknya menggunakan program dengan *intensitas* rendah dan menekankan pada keamanan. Progresi *intensitas* latihan secara bertahap dapat mengurangi cedera dan mendorong subjek untuk terus berlatih. Selain itu untuk meningkatkan masa tulang atau densitas tulang, latihan tentu saja harus berkelanjutan dan bahkan *diintensifkan* terus menerus (Elsa 2015 : 200).

UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Siborongborong merupakan badan milik pemerintahan dalam bidang sosial yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan sosial bagi para lanjut usia atau lansia terlantar, fakir miskin, dan bermasalah. Upaya peningkatan kesejahteraan tersebut berupa penyediaan fasilitas hunian yang layak serta terpenuhinya kebutuhan hidup untuk lansia seperti makan, minum, dan lain sebagainya. Terjaminnya kualitas hidup lansia oleh pemerintahan didasari oleh UUD 45 Pasal 34 yang berbunyi : “Fakir miskin dan anak-anak terlantar diperilakaha oleh

negara “, sebagai dasar pengabdian negara kepada masyarakat . UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Siborongborong beralamat di jalan Patcuon Gg. Siswa No. 6 Siborongborong.

Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Siborongborong ada sebanyak 120 orang, dimana terdiri dari lansia laki-laki 59 orang dan lansia wanita 61 orang. Dimana lansia yang dapat berjalan tanpa alat bantu sebanyak 44 orang, dan dari 44 orang tersebut yang memiliki penyakit tulang yaitu sebanyak 19 orang. Masing-masing dari lansia ini memiliki beberapa karakter ada yang pasif dan ada yang aktif. Lansia yang pasif minim dalam melakukan aktifitas gerak sehingga sering mengalami kesemutan dan tulang menjadi kaku. Sedangkan lansia yang aktif dalam bergerak terasa bugar dan tulang nya terasa lebih kuat dan sehat. Akan tetapi para lansia yang ada di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Siborongborong lebih banyak yang pasif, hanya duduk diam tanpa melakukan aktifitas apapun sepanjang hari kecuali pada saat makan, minum, dan mandi setelah itu tidak melakukan aktifitas apapun.

Minimnya aktifitas lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Siborongborong mengakibatkan para lansia tersebut rentan mengalami penyakit tulang atau *osteoporosis*. Kondisi ini dapat dilihat pada lansia yang mengalami ciri-ciri kuku mudah patah, gusi menurun, genggaman tangan melemah, sering keram dan nyeri otot serta tulang.

Oleh sebab itu penulis ingin meneliti pada lansia di Kecamatan Siborongborong Kabupaten Tapanuli Utara. Latihan senam diharapkan dapat menambah kepadatan masa tulang atau densitas tulang sehingga dapat menghambat

proses kropos tulang yang terjadi secara alami. Senam *Osteoporosis* merupakan senam pencegahan penyakit tulang oleh peneliti yang menggabungkan latihan *aerobic low impact* dan latihan *resistensi* yang memberikan tekanan dan tarikan untuk merangsang pembentukan masa tulang dan diharapkan senam ini merupakan upaya pencegahan kropos tulang di hari tua. Adapun judul yang diangkat adalah “**Pengaruh Senam Osteoporosis Terhadap Densitas Tulang Pada Lansia di Kecamatan Siborongborong Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2019**”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut : Jarangnya lansia bergerak dan beraktifitas, lansia rentan terhadap *osteoporosis*, kegiatan senam pada lansia terlalu umum, belum adanya pemeriksaan densitas tulang pada lansia.

1.3 Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini, peneliti membatasi permasalahan pada : Pengaruh Senam Osteoporosis Terhadap Densitas Tulang Pada Lansia di Kecamatan Siborongborong Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2019.

1.4 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah ada pengaruh senam *osteoporosis* terhadap densitas tulang di Kecamatan Siborongborong Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2019.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah : Mengetahui pengaruh senam *osteoporosis* terhadap densitas tulang pada lansia di Kecamatan Siborongborong Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2019.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Bagi ilmu pengetahuan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan tambahan wawasan / ilmu pengetahuan kepada masyarakat tentang pengaruh senam *osteoporosis* terhadap densitas tulang pada lansia.
2. Bagi tenaga kesehatan, dapat digunakan sebagai upaya preventif atau pencegahan diri terhadap penyakit densitas *osteoporosis* pada lansia.
3. Bagi peneliti lain, dapat digunakan sebagai data dasar dalam penelitian yang lebih lanjut yang berkaitan dengan pengaruh senam *osteoporosis* terhadap densitas tulang pada lansia.

THE CHARACTER BUILDING UNIVERSITY
UNIVERSITY