

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Data *World Health Organization (WHO)*, lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dapat dikategorikan lanjut usia (lansia) akan mengalami suatu proses yang disebut *Aging process* atau proses penuaan. Menurut Martono dan Darmojo (2009) menua atau menjadi tua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri/mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya. Menurut WHO, di kawasan Asia Tenggara populasi lanjut usia (lansia) sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lanjut usia (lansia) meningkat 3 kali lipat. Sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2025 diperkirakan jumlah lanjut usia (lansia) mengalami peningkatan 414% dimana termasuk kedalam peningkatan tertinggi di dunia (Notoatmodjo, 2007).

Usia pra lansia adalah usia yang akan di lalui dalam kehidupan semua makhluk hidup sebelum menginjak ke fase usia lanjut. Usia pra lansia sendiri diartikan sebagai seseorang yang telah berumur 45 tahun sampai dengan mencapai 60 tahun.

Salah satu tujuan hidup manusia yaitu mencapai usia tua tetapi tetap dalam keadaan sehat (*healthy aging*). Dalam menuju *healthy aging* dapat melalui upaya P4 di bidang kesehatan, yaitu peningkatan mutu kesehatan (*promotion*), pencegahan penyakit (*prevention*), pengobatan penyakit (*curative*), dan pemulihan kesehatan (*rehabilitation*), sehingga keadaan patologik dapat dicegah untuk disembuhkan atau mempertahankan *healthy aging* (Darmojo, 2004). Pada masa lansia hampir semua sistem atau fungsi alat tubuh mengalami perubahan secara fisiologik, yaitu sistem kardiovaskuler dan respirasi, sistem gastrointestinal, sistem genitourinaria, sistem indera, sistem neuromuskuloskeletal, sistem reproduksi dan endokrin, sistem imunologi. Dalam ilmu rehabilitasi, kemampuan fungsional dan kecacatan merupakan faktor kesehatan yang diperhatikan selama proses menua. Pada sudut pandang sosial, prioritas kelompok lanjut usia dan kelompok *pre* lanjut usia adalah untuk menjaga dan meningkatkan kemampuan fungsional serta menghindari kecacatan, khususnya pada kelompok lanjut usia (Kalvach, 2013)

Faktor usia berhubungan dengan proses penuaan jaringan penyusun tubuh, berkurangnya fleksibilitas, dan kemampuan fisik yang semakin menurun. Usia yang bertambah akan mempengaruhi perubahan struktur yang dapat mengurangi elastisitas jaringan. Otot yang tidak lentur dapat menyebabkan terjadinya penurunan luas gerak sendi, sehingga akan mempengaruhi terhadap penurunan aktivitas gerak dasar manusia sehari – hari seperti duduk, berdiri, berjalan, meraih sesuatu ke depan, dan mengangkat beban (Walker, 2007). Kemunduran fisik akibat proses penuaan pada lanjut usia (lansia) dapat

dicegah dengan melakukan berbagai komponen latihan, yaitu dengan latihan fleksibilitas (Padila, 2013).

Fleksibilitas merupakan kemampuan untuk menggunakan otot dan sendi untuk bergerak seluas mungkin tanpa disertai rasa tidak nyaman atau nyeri (Sudarsono, 2008). Fleksibilitas dipengaruhi oleh elastisitas sendi dan elastisitas otot-otot. Berkurangnya fleksibilitas seseorang merupakan dampak dari perubahan-perubahan yang terjadi pada sistem muskuloskeletal akibat proses penuaan fisiologis (Pulcheria *et al*, 2016).

Fleksibilitas dapat ditingkatkan dengan berbagai metode dan latihan peregangan, seperti *proprioceptive neuromuscular fascilitation (PNF)*, *tai chi*, yoga dan pilates (Nelson & Kokkoen, 2007). Latihan pilates merupakan salah satu metode yang dikembangkan oleh Joseph Pilates pada awal abad ke-20. Latihan pilates ini dapat diterapkan pada semua orang baik sehat maupun sakit pada semua kalangan umur. Latihan ini aman dilakukan karena tidak ada gerakan melompat sehingga tidak meningkatkan risiko cedera. Pilates juga dikombinasi dengan latihan nafas sehingga dapat memberikan efek rileksasi pada tubuh (Brignell, 2004). Latihan pilates umumnya direkomendasikan untuk lanjut usia (lansia). Program latihan yang dilakukan pada lanjut usia (lansia), meliputi latihan fleksibilitas, keseimbangan dan latihan kekuatan untuk menjaga kekuatan massa otot (Paterson, 2009). Pilates dilakukan untuk memperoleh *core stability*, kekuatan otot dan fleksibilitas, kontrol postur serta pernafasan (Wells *et al.*,2012). Dengan meningkatnya fleksibilitas, akan

meningkatkan kemampuan fungsi gerak dasar dan meminimalisir terjadinya cedera (Ratnawati, 2010).

Hasil penelitian Bambang Trisnowiyanto (2016), mengatakan bahwa latihan pilates selama 6 minggu satu minggu dilakukan 2 kali dengan frekuensi latihan 50 menit mampu meningkatkan fleksibilitas tubuh.

Hasil penelitian Lais Campos de Oliveira, MSC *et al* (2016), mengatakan bahwa latihan pilates lebih efektif meningkatkan fleksibilitas pada kelompok wanita lanjut usia dibandingkan dengan *static stretching*.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh latihan Pilates terhadap fleksibilitas otot-otot *trunk* pada pra lansia?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Membuktikan kajian referensi tentang pengaruh latihan pilates terhadap fleksibilitas otot – otot *trunk* pra lansia.

1.3.2 Tujuan khusus

Menganalisa kajian jurnal tentang pengaruh latihan Pilates terhadap peningkatan fleksibilitas otot – otot *trunk* pada pra lansia.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat bagi Pembaca

Menganalisa informasi bahwa Pilates bermanfaat untuk meningkatkan fleksibilitas pada otot *trunk* sehingga dapat membantu dalam melakukan kemampuan fungsional sehari - hari.

1.4.2 Manfaat bagi Pengembangan Keilmuan

Penulisan kajian jurnal ini diharapkan dapat digunakan untuk menambah referensi sebagai bahan penelitian lanjutan di masa mendatang mengenai pengaruh latihan pilates terhadap fleksibilitas otot – otot *trunk* pada pra lansia.

1.4.3 Manfaat bagi Masyarakat

Memberikan informasi bagi masyarakat mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik pada pra lansia untuk membantu mengurangi resiko penuaan seperti penurunan fleksibilitas.