

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Umur Harapan Hidup (UHH) di Indonesia diperkirakan jumlah lansia mencapai sekitar 80 juta pada tahun 2020. Hal ini menunjukkan bahwa Indonesia mulai masuk ke dalam kelompok negara yang berstruktur tua. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik provinsi Riau, penduduk lanjut usia pada tahun 2022 sebanyak 482.933 jiwa dan meningkat menjadi 518.814 jiwa pada tahun 2023.

Laporan PBB memperkirakan Umur Harapan Hidup di Indonesia pada tahun 2045-2050 akan mencapai hingga angka 77,6% (Dengan jumlah lansia di Indonesia mencapai hingga 28,68%). Survei Badan Pusat Statistik, keadaan lanjut usia di Indonesia menunjukkan bahwa angka lanjut usia perempuan lebih besar dibandingkan dengan jumlah lanjut usia laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan mempunyai Umur harapan hidup yang lebih banyak lebih dibandingkan dengan laki-laki. Jika dilihat dari sebaran lanjut usia menurut provinsi, persentase lansia di atas 10% sekaligus tertinggi berada di daerah DI Yogyakarta sekitar (13,04%), Jawa timur

Menurut setianti (2004), seseorang yang sudah berusia 65 tahun ke atas dapat dianggap dengan lanjut usia atau biasa disebut dengan lansia. Pudjiastuti (2003), berpendapat bahwa Lansia adalah bagian dari proses kehidupan bukan penyakit, yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk menyesuaikan terhadap pengaruh dari luar.

Lanjut usia mengalami perubahan biologis, fisik, psikikologis, dan sosial yang dialami lansia mempengaruhi banyak aspek kehidupan mereka, terutama pada kesehatan (Setyo,2019). Kehidupan manusia mengalami proses menua atau menjadi tua. Proses menjadi tua adalah proses yang berlangsung selama proses kehidupan dan dimulai dari awal kehidupan. Menurut UU Nomor 13/Tahun 1998 dan menurut *World Health Organization* (WHO) menyatakan umur 60 tahun merupakan umur dimulainya menjadi tua. Proses menjadi tua bukan suatu penyakit, melainkan proses yang secara bertahap-tahap akan menghasilkan perubahan yang terus berlanjut, penurunan daya tahan tubuh terhadap rangsangan dari dalam maupun luar tubuh yang berkaitan pada kematian.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah Sindang Sari Rw.07 Kelurahan Kebon Kelapa Kecamatan Bogor Tengah dengan cara wawancara dan mengisi kuesioner terhadap nyeri punggung bawah, terdapat beberapa pra lansia yang mengeluhkan nyeri punggung bawah yang diakibatkan oleh aktivitas fisik dan pekerjaan. Sehingga dalam penelitian ini peneliti ingin membuktikan efektivitas Stretching Fleksibel William terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada pra lansia.

Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (2018) menunjukkan bahwa terdapat 11,9% yang mengalami penyakit muskuloskeletal di Indonesia telah ditentukan oleh tenaga kesehatan 24,7% berdasarkan gejala. Seluruh jumlah penderita nyeri punggung bawah di Indonesia tidak diketahui. Tetapi diperkirakan antara 7,6 % hingga 37%.

Menurut Data Badan Pusat Statistik (2018), 26,74% penduduk yang bekerja dan berusia 15 tahun hingga lanjut usia mengalami masalah kesehatan, Hal ini disebabkan karena kekuatan otot menurun seiring bertambahnya usia, dengan adanya kerusakan jaringan tubuh seiring bertambahnya usia menyebabkan penurunan kemampuan fisik, termasuk penurunan kekuatan otot punggung, yang berdampak pada aktivitas. (Sukmawati et al., 2022)

Nyeri punggung bawah (NBP) dapat dijelaskan sebagai nyeri, ketegangan atau kaku otot yang terjadi pada lokasi antara batas bawah tulang rusuk dan di atas lipatan bokong, tanpa nyeri yang menjalar ke arah tungkai (linu panggul). (Tulder,2013). Sebagian besar nyeri punggung bawah hilang dengan sendirinya, namun sejumlah kecil kasus pada nyeri punggung bawah dapat berbahaya dan memerlukan pengobatan segera.

Nyeri Punggung Bawah (NPB) merupakan gangguan muskuloskeletal yang diakibatkan oleh ergonomi yang buruk. Nyeri punggung bawah didefinisikan sebagai nyeri lokal antara tepi tulang rusuk dan lipatan pinggul bawah yang terjadi lebih dari satu hari. Dan dapat

menyebabkan rasa nyeri atau mati rasa pada kaki, namun tidak termasuk nyeri yang berkaitan dengan menstruasi maupun dengan kehamilan (Fujii et al.,2019). Nyeri punggung bawah biasanya termasuk dalam kategori nyeri akut, subakut, dan kronik. Nyeri punggung bawah dapat digambarkan dengan durasi kurang dari 6 minggu dan nyeri punggung bawah sub akut muncul antara 6-12 minggu dan nyeri punggung bawah kronik berlangsung lebih dari 12 minggu (Van Tulder dkk,2008) dalam Al Humairo,2018).

Latihan peregangan (Stretching) merupakan latihan peregangan otot yang bertujuan untuk mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri di punggung bagian bawah. peregangan ini dilakukan secara teratur setidaknya 2-3 kali setiap minggu,lakukan peregangan secara benar, tahan setiap gerakan 15-30 detik, ulangi pada setiap gerakan 2 hingga 3 kali. Lalu lanjutkan ke gerakan dasar serta pendinginan, dan latihan peregangan selama 15-30 menit.

William Flexion Exercise atau peregangan merupakan salah satu olahraga yang mampu meredakan nyeri punggung pada bagian bawah melalui gabungan gerakan membungkuk (ke depan). latihan *william flexion Exercise* dibentuk guna meredakan nyeri punggung dengan memperkuat fleksor tulang belakang lumbosakral,terutama gastrocnemius dan gluteus maximus, serta meregangkan kelompok otot ekstensor.

Menurut beberapa literatur jurnal, latihan *fleksibel william* terbukti mengurangi tingkat nyeri pada penderita nyeri punggung bawah dan meningkatkan rentang gerak sendi pada penderita Nyeri Punggung Bawah.

Menurunnya tingkat nyeri punggung bawah pada lanjut usia yang mengalami nyeri punggung bawah tidak hanya dipengaruhi latihan fisik, namun dapat disebabkan oleh beberapa faktor lain di antaranya yaitu membatasi kegiatan sehari-hari, menjalani gaya hidup sehat, dan mengetahui bagaimana mengobati penyakit yang dialami. Ada kemungkinan bahwa beberapa faktor tersebut akan membantu dalam mengurangi tingkat nyeri pada punggung bawah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari Latar belakang mengenai masalah di atas peneliti merumuskan masalah penelitian ini sebagai berikut “Bagaimana penerapan latihan fleksibel william (stretching) terhadap tingkat nyeri punggung bawah pada lansia di RW.07 Kelurahan kebon kelapa Kecamatan Bogor tengah kota Bogor?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mendapatkan penjelasan mengenai penerapan latihan *fleksibel william* untuk menurunkan tingkat nyeri punggung bawah pada lansia di wilayah Rw.07 Kelurahan kebon kelapa Kecamatan bogor tengah,kota bogor.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik lansia dengan nyeri punggung bawah dalam penerapan *fleksibel william (Stretching)* di RW.07 kelurahan kebon kelapa kecamatan bogor tengah, Kota bogor.
- b. Mengetahui hasil pengkajian dari nyeri punggung bawah pada pra lansia dan lansia di RW.07 kelurahan kebon kelapa kecamatan bogor tengah, Kota bogor
- c. Mengetahui penerapan *fleksibel william* terhadap nyeri punggung bawah pada lansia di RW.07 kelurahan kebon kelapa kecamatan bogor tengah, Kota bogor
- d. Mengetahui hasil evaluasi penerapan penerapan *fleksibel william* terhadap nyeri punggung bawah pada lansia di RW.07 kelurahan kebon kelapa kecamatan bogor tengah, Kota bogor

D. Manfaat Penelitian

1. Institusi Pendidikan

Diharapkan dari penelitian ini bisa berguna sebagai referensi dalam mengembangkan ilmu di dalam bidang keperawatan, dan berguna sebagai sumber bahan untuk penelitian selanjutnya yang akan dilakukan oleh pihak institusi yang terkait khususnya pada bidang keperawatan Gerontik.

2. Institusi pelayanan kesehatan/tempat penelitian

Diharapkan wilayah RW.07 kelurahan kebon kelapa kecamatan Bogor Tengah, Kota Bogor dapat menerima informasi mengenai penerapan fleksibel william (*Streatching*) terhadap tingkat nyeri punggung bawah.

3. Profesi keperawatan

Diharapkan dari penelitian ini dapat bermanfaat sebagai informasi atau rujukan tentang model pendekatan keperawatan dalam penerapan fleksibel william terhadap tingkat nyeri punggung bawah pada lansia