

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), populasi lansia (individu berusia 60 tahun ke atas) terus meningkat secara global. Dalam laporan mereka, WHO mencatat bahwa jumlah orang berusia 60 tahun ke atas diperkirakan akan mencapai hampir 2,1 miliar pada tahun 2030. Ini menunjukkan pertumbuhan signifikan dibandingkan dengan populasi lansia th 2023, yang sekitar 1,4 miliar. Menurut Data Badan Pusat Statistik (BPS) Populasi lansia di Indonesia diperkirakan sekitar 25 juta orang, atau sekitar 9,4% dari total populasi. Angka ini menunjukkan tren peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan tahun-tahun sebelumnya, seiring dengan meningkatnya harapan hidup dan perubahan demografi.

Data Badan Pusat Statistik (BPS) Jawa Timur, pada tahun 2023, populasi lansia (60 tahun ke atas) di provinsi Jawa Timur diperkirakan sekitar 6,5 juta orang. Angka ini menunjukkan proporsi signifikan dari total populasi di provinsi tersebut, yang juga mencerminkan tren demografi yang berkembang di seluruh Indonesia. Di Kabupaten Trenggalek, pada tahun 2023, populasi lansia (60 tahun ke atas) di Trenggalek diperkirakan sekitar 123.000 orang. Di wilayah kerja Puskesmas Trenggalek, jumlah penduduk lansia mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2023, proporsi penduduk lansia mencapai 14,55% yaitu sebesar 6981 jiwa. Lansia sering kali mengalami penurunan fungsi fisik dan kognitif, yang dapat mempengaruhi kemandirian mereka dalam menjalani kegiatan sehari-hari (Activity Daily Living, ADL). Oleh karena itu, perhatian terhadap kemandirian lansia menjadi sangat penting, tidak hanya bagi mereka sendiri, tetapi juga bagi keluarga dan masyarakat.

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami penurunan fungsi fisik akibat berbagai faktor, termasuk penuaan, penyakit, dan kurangnya aktivitas fisik. Penurunan kemampuan mobilitas sering kali

mengakibatkan berkurangnya tingkat kemandirian, yang berdampak pada kualitas hidup dan kesejahteraan emosional lansia. Kemandirian merupakan aspek penting dalam kehidupan sehari-hari lansia, karena memungkinkan mereka untuk melakukan aktivitas rutin tanpa bantuan orang lain.

Peran caregiver atau pengasuh dalam membantu lansia sangat krusial. Keluarga sebagai caregiver diharapkan dapat memberikan dukungan yang optimal untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Salah satu cara untuk meningkatkan kemandirian lansia adalah melalui latihan Range of Motion (ROM), yang merupakan serangkaian gerakan untuk menjaga fleksibilitas dan kekuatan otot.

ROM mengacu pada sejauh mana sendi dapat bergerak, dan fleksibilitas yang baik pada sendi-sendi dapat mendukung lansia dalam melakukan aktivitas dasar, seperti berjalan, berdiri, dan berpindah dari satu tempat ke tempat lain. Penelitian menunjukkan bahwa latihan yang bertujuan meningkatkan ROM dapat mengurangi kekakuan sendi, meningkatkan kekuatan otot, dan mencegah risiko jatuh yang merupakan penyebab utama cedera pada lansia.

Meskipun terdapat banyak studi tentang rehabilitasi fisik dan manfaatnya bagi lansia, masih diperlukan penelitian lebih lanjut yang fokus pada hubungan spesifik antara latihan ROM dan tingkat kemandirian lansia. Dengan memahami pengaruh latihan ROM terhadap kemandirian, intervensi dapat dirancang untuk membantu lansia mempertahankan mobilitas dan mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh program latihan yang dilakukan oleh caregiver berfokus pada peningkatan ROM terhadap tingkat kemandirian lansia. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi yang berharga bagi praktisi kesehatan, serta berkontribusi pada pengembangan program rehabilitasi yang lebih efektif untuk lansia.

Masalah utama bagi para lanjut usia adalah kurangnya pendampingan lansia oleh keluarganya utamanya bagi lansia yang mempunyai masalah kesehatan dengan kemandirian C

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka dapat dirumuskan masalahnya, yaitu : Adakah pengaruh Latihan Range of Motion oleh Caregiver dalam meningkatkan Activity Daily Living pada lansia kemandirian C ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk Mengetahui Pengaruh Latihan Range of motion oleh Caregiver dalam meningkatkan Activity Daily Living (ADL) pada lansia kemandirian C di Puskesmas Trenggalek.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi Activity Daily Living pada lansia kemandirian C sebelum dilakukan Latihan Range of Motion oleh Caregiver di wilayah Puskesmas Trenggalek
- b. Mengidentifikasi Activity Daily Living pada lansia kemandirian C setelah dilakukan Latihan Range of Motion oleh Caregiver di wilayah Puskesmas Trenggalek
- c. Menganalisis pengaruh Latihan Range of Motion oleh Caregiver (X) dalam meningkatkan Activity Daily Living (Y) pada lansia kemandirian C di wilayah Puskesmas Trenggalek.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat dipakai sebagai dasar dan dijadikan bahan perbandingan yang dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya, khususnya mengenai latihan Range of motion oleh care giver dalam meningkatkan Activity Daily Living pada lansia kemandirian C.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi lansia

Memberikan pemahaman pada lansia kemandirian C tentang pentingnya dukungan keluarga sebagai caregiver dalam melatih Range of Motion untuk meningkatkan Tingkat Kemandirian.

b. Bagi caregiver/ keluarga lansia

Memberikan informasi tentang Range of Motion, sehingga Caregiver/keluarga dapat melakukan upaya dalam meningkatkan Kemandirian lansia yang didampingi.

c. Bagi lahan peneliti

Memberikan informasi bagi instansi terkait khususnya Puskesmas Trenggalek sebagai acuan dalam memberikan Latihan Range of Motion oleh Caregiver sehingga dapat dijadikan pengambilan kebijakan dan peningkatan Kemandirian Lansia.

d. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan data dasar dan acuan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan pengembangan penelitian mengenai Tingkat Kemandirian Lansia.

E. Kesiapan Penelitian

Penelitian mengenai Latihan Range of Motion oleh care giver dalam meningkatkan Activity Daily Living pada lansia kemandirian C pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, yaitu:

No	Nama Peneliti, Tahun	Judul	Nama Jurnal	Variabel		Metode Penelitian	Desain Sampling	Hasil
				Independen (X)	Dependen (Y)			
1	Miya Sumaryati, 2021	Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kemandirian dalam Activity Daily Living pada pasien Stroke di Poliklinik Syarif RSUI Kustati Surakarta	Jurnal Keperawatan Soodirman, Volume 10, Nomor 1, tahun 2021	Dukungan Keluarga	Tingkat Kemandirian (ADL)	Desain penelitian cross sectional	Sampel pasien pasca stroke dirawat jalan di Poliklinik Syarif RSUI Kustati Surakarta bulan April 2021, jumlah sampel sebanyak 31 pasien. Penarikan sampel dilakukan dengan metode total sampling	Hasil analisis chi-square. Ada pengaruh dukungan keluarga dengan tingkat kemandirian Activity Daily Living (ADL) pada pasien pasca stroke di Poliklinik Syarif RSUI Kustati Surakarta (Hasil uji SPSS Kruskal Wallis test nilai χ^2 hitung sebesar 15,169 > χ^2 tabel = 7,815, diperoleh nilai $p=0,001$ dengan $\alpha = 0,05$, jadi nilai $p<0,05$ ini berarti ada pengaruh antara dukungan keluarga dengan tingkat kemandirian dalam Activity Daily Living (ADL) pada pasien pasca stroke. Hasil dukungan keluarga kategori tinggi yaitu 84%, dan tingkat kemandirian ADL kategori mandiri yaitu 58% dari jumlah sampel 31 responden.)
2	Sisilia, Putriana T.Dkk, 2018	Pengaruh range of motion exercise terhadap activity Daily living pada pasien pasca stroke di rsup Dr. Wahidin Sudirohusodo makassar	Jurnal Keperawatan dan Kesehatan, Volume 3, Nomor 2, tahun 2018	Range of Motion exercise	Activity Daily Living	Penelitian dengan rancangan cross sectional	Semua pasien stroke yang ada di ruangan Perawatan RSUP Dr. Wahidin Sudirohusodo Analisis data dengan menggunakan metode statistik, yaitu program SPSS (statistical package and social sciences) versi 24 windows	hasil uji normalitas dan hasil P uji wilcoxon dari kemampuan activity daily living pretest dan post test pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Dimana pada kelompok kontrol dapat dilihat nilai $P = 0,092, \alpha=0,05$. Karena nilai $P > 0,05$, artinya tidak ada perbedaan antara activity daily living pre test dan post test pada kelompok kontrol pasien pasca stroke di RSUP Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar tahun 2018.
3	Maria Mergareta, Dkk, 2020	Hubungan pengetahuan keluarga dengan Kemandirian activity daily living (adl) pasien pasca stroke	Jurnal Keperawatan dan Kesehatan, Volume 5,	Pengetahuan keluarga	Kemandirian activity daily living	Penelitian dengan rancangan cross sectional	Populasi penelitian adalah pasien pasca stroke yang mengalami hemiparesis dan hemiplegia	Dari hasil statistik uji chi square di mana di peroleh nilai $p=0,01$ dan $\alpha=0,05$ sehingga $p < \alpha$. Hal ini menunjukkan bahwa "ada pengaruh pengetahuan keluarga dengan activity daily living pada pasien pasca

di rs Stella maris makassar	Nomor 1, tahun 2020	sebanyak 41 responden dan menggunakan uji chi square	stroke" di unit fisioterapi RS Stella Maria
--------------------------------	------------------------	---	---

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

Berdasarkan penelitian tersebut diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul Pengaruh Latihan Range Of Motion oleh Caregiver dalam meningkatkan Activity Daily Living pada Lansia Kemandirian C di Puskesmas Trenggalek