

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Penuaan adalah proses alami yang disertai dengan penurunan fungsi tubuh, termasuk penurunan kekuatan otot yang signifikan pada lansia. Penurunan kekuatan otot ini menyebabkan gangguan mobilitas dan peningkatan risiko jatuh. Lansia yang mengalami kelemahan otot cenderung menjadi kurang aktif dan lebih bergantung pada orang lain untuk aktivitas sehari-hari (Yulianti, 2024). Kelemahan otot, terutama pada ekstremitas bawah, menyebabkan kesulitan dalam berdiri, berjalan, dan menjaga keseimbangan. Jika tidak ditangani dengan tepat, kondisi ini dapat mengakibatkan penurunan kualitas hidup dan isolasi sosial (Cahyaningrum & Musyabiroh, 2021). Lansia dengan kekuatan otot yang buruk juga berisiko tinggi mengalami disabilitas jangka panjang. Selain itu, otot yang melemah dapat mempercepat timbulnya sindrom geriatri seperti kerapuhan dan ketergantungan (Dauh et al., 2022). Di panti jompo, fenomena ini sering diamati tetapi jarang mendapat perhatian sebagai isu prioritas. Penatalaksanaan kondisi ini masih belum terstruktur dan kurang pendekatan rehabilitatif. Oleh karena itu, intervensi yang terarah dan berkelanjutan sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kekuatan otot pada lansia (Adliah et al., 2023).

Menurut Kemenkes RI (2023) melaporkan bahwa pada tahun 2023, sekitar 36,2% lansia melaporkan keterbatasan dalam aktivitas dasar sehari-hari akibat berkurangnya kekuatan otot, suatu kondisi yang tercermin dalam profil

kesehatan regional di Jawa Timur, dengan lebih dari 40% lansia menunjukkan gangguan mobilitas dan fungsi otot (Riskesdas 2023; Profil Kesehatan Jawa Timur 2023). Menurut Dinas Kesehatan Jember (2023) lebih dari 115.500 sampai 132.000 lansia mengalami penurunan kekuatan otot dengan presentase 35% sampai 40%. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember, sebanyak 60 dari 144 lansia menunjukkan penurunan kekuatan otot berdasarkan hasil pengukuran *Manual Muscle Testing* (MMT).

Penurunan kekuatan otot sering terjadi pada lansia seiring dengan proses penuaan fisiologis. Kondisi ini biasanya diawali oleh berkurangnya aktivitas fisik dan hilangnya massa otot secara bertahap tanpa disadari. Dalam jangka panjang, kelemahan otot berdampak pada menurunnya kemampuan fungsional, terutama dalam menjalankan aktivitas dasar seperti berjalan, bangkit dari posisi duduk, atau membawa benda ringan. Jika tidak segera ditangani, lansia akan mengalami kesulitan mempertahankan kemandirian dan lebih rentan mengalami cedera, khususnya jatuh. Risiko jatuh ini sering menjadi awal dari komplikasi serius seperti patah tulang, imobilitas, bahkan perawatan inap jangka panjang (Darwis et al., 2022).

Kelemahan otot yang tidak ditangani berisiko menurunkan kualitas hidup lansia secara menyeluruh. Gangguan mobilitas membuat lansia cenderung menarik diri dari aktivitas sosial, mengalami kesepian, hingga berujung pada depresi. Selain itu, beban pengasuhan terhadap lansia dengan keterbatasan fisik semakin berat, baik bagi keluarga maupun lembaga pelayanan sosial. Jika terjadi secara massal di institusi seperti PSTW, kondisi

ini akan menambah beban pada sistem kesehatan dan sosial. Oleh sebab itu, penanganan dini sangat diperlukan agar kelemahan otot tidak berkembang menjadi masalah kronis yang berdampak luas, baik bagi lansia maupun lingkungannya (Pramusinta, 2022).

Salah satu upaya yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kekuatan otot pada lansia adalah *strengthening exercise therapy*, yang terdiri dari gerakan berulang yang berfokus pada penguatan otot menggunakan beban ringan. Terapi ini tidak memerlukan peralatan khusus, mudah dilakukan, dan dapat disesuaikan dengan kondisi fisik lansia (Rodrigues et al., 2022). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *strengthening exercise* dapat meningkatkan kekuatan otot, mempertahankan fungsi motorik, dan mengurangi risiko jatuh pada lansia. Selain itu, terapi ini dapat meningkatkan kepercayaan diri dan mendorong kemandirian dalam kehidupan sehari-hari, serta dapat menjadi bagian integral dari program rehabilitasi geriatri, yang mendukung proses penuaan yang sehat, aktif, dan produktif (Mutiara & Sugiharto, 2024). Dari pembahasan diatas tersebut, perlu penelitian lebih lanjut tentang implementasi terapi *strengthening exercise* terhadap peningkatan kekuatan otot pada lansia di UPT PSTW Jember.

## **1.2 Batasan Masalah**

Rumusan masalah pada studi kasus ini yaitu bagaimana gambaran implementasi *strengthening exercise* terhadap kekuatan otot pada lansia di UPT PSTW Jember.

## 1.3 Tujuan

### 1.3.1 Tujuan Umum

Mengidentifikasi hasil implementasi terapi *strengthening exercise* dalam meningkatkan kekuatan otot pada lansia di UPT PSTW Jember.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi kekuatan otot lansia sebelum diberikan *strengthening exercise*
- 2) Mengidentifikasi kekuatan otot lansia setelah diberikan *strengthening exercise*
- 3) Mengidentifikasi efektivitas *strengthening exercise* terhadap kekuatan otot pada lansia.

## 1.4 Manfaat

### 1.4.1 Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan ilmu keperawatan, khususnya di bidang keperawatan gerontologi, dengan memberikan bukti efektivitas intervensi latihan fisik untuk meningkatkan kekuatan otot pada lansia. Temuan ini dapat menjadi dasar pengembangan pendekatan teoretis yang efektif, terukur, dan aplikatif dalam mengelola penurunan fungsi otot pada lansia di berbagai tatanan perawatan, termasuk panti sosial.

### 1.4.2 Praktis

- 1) Lansia

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat langsung dengan meningkatkan kekuatan otot, sehingga membantu lansia

mempertahankan kemandirian dalam aktivitas sehari-hari, mengurangi risiko jatuh, dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

## 2) UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan program latihan fisik rutin yang terstruktur dan sesuai dengan kondisi lansia. Selain itu, program ini dapat berfungsi sebagai model intervensi preventif untuk mengurangi ketergantungan dan cedera pada lansia yang dirawat di institusi..

## 3) Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat menjadi sumber belajar dan referensi ilmiah bagi mahasiswa, dosen, dan peneliti dalam mengembangkan intervensi berbasis bukti dalam keperawatan geriatri. Lembaga pendidikan juga dapat mengadopsi temuan ini sebagai bahan praktik lapangan dan program pengabdian masyarakat.

## 4) Perawat

Penelitian ini memberikan panduan praktis bagi perawat dalam merancang dan menerapkan intervensi latihan fisik yang tepat untuk lansia. Lebih lanjut, perawat dapat menggunakan hasilnya untuk mengevaluasi efektivitas intervensi dan meningkatkan kualitas asuhan keperawatan geriatri.