

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hampir setiap negara di dunia mengalami penambahan penduduk lanjut usia yang sangat drastis baik jumlah maupun proporsinya dalam populasi. Secara global, ada 727 juta orang yang berusia 65 tahun atau lebih pada tahun 2020 (*United Nations*, 2020). Secara global, proporsi penduduk berusia 65 tahun atau lebih meningkat dari 6 persen tahun 1990 menjadi 9,3 persen pada tahun 2020. Proporsi tersebut diproyeksikan akan terus meningkat menjadi 16 persen pada tahun 2050. Artinya, satu dari enam orang di dunia akan berusia 65 tahun atau lebih. Sementara itu, *United Nations* (PBB) juga merilis data bahwa Indonesia tercatat sebagai negara dengan jumlah penduduk lansia terbanyak ke-8 di dunia (*United Nations*, 2020).

Keberhasilan pembangunan nasional Indonesia menunjukkan adanya peningkatan umur harapan hidup yaitu dari 61,3 tahun pada tahun 1992 menjadi 71,74 tahun 2020. Seiring dengan angka harapan hidup yang semakin baik, maka jumlah lanjut usia semakin meningkat. Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia terjadi dalam waktu 50 tahun terakhir. Selama periode tersebut, proporsi penduduk lanjut usia di Indonesia meningkat dua kali lipat dibandingkan periode sebelumnya. Pada tahun 2021, proporsi lansia mencapai 10,82 persen atau sekitar 29,3 juta orang (BPS, 2021). Jumlah tersebut menunjukkan bahwa Indonesia sudah memasuki fase struktur penduduk menua, yang ditandai dengan proporsi penduduk berusia 60 tahun ke atas di Indonesia yang sudah melebihi 10 persen dari total penduduk (Kemenkes, 2017).

Jika dilihat dari kelompok umur, sebagian besar lansia di Indonesia merupakan lansia muda yaitu pada kelompok umur 60-69 tahun dengan persentase sebesar 63,65%, diikuti oleh lansia madya (kelompok umur 70-79 tahun) sebesar 27,66% dan lansia tua (kelompok umur 80 tahun ke atas) sebesar 8,68%. Menurut tempat tinggalnya, lansia di perkotaan lebih banyak daripada di perdesaan, yaitu 53,75% berbanding 46,25% (BPS, 2021).

Pada tahun 2020 jumlah penduduk lanjut usia provinsi Sumatera Barat mencapai 10,8% dari total jumlah penduduk. Angka tersebut menunjukkan peningkatan dibanding tahun 2010 yaitu sebanyak 8,08% (BPS Sumbar, 2021). Disamping itu Kota Padang juga mengalami hal yang serupa dimana jumlah penduduk lansia mengalami peningkatan dari sebanyak 65.814 jiwa pada tahun 2018 menjadi 88.894 jiwa pada tahun 2020 (BPS Sumbar, 2021).

Proses penuaan merupakan suatu proses menghilangnya kemampuan jaringan secara perlahan-lahan untuk memperbaiki diri atau mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya. Hal ini dikarenakan fisik lansia dapat menghambat fungsi alat tubuh yang disebabkan oleh bertambahnya umur (Friska dkk, 2020) . Banyak perubahan dan masalah yang terjadi pada lansia seiring dengan proses penuaan yang dialami, hal ini tentu saja akan menjadi stresor bagi lansia dan akan mempengaruhi kesejahteraan hidup lansia (Friska dkk, 2020).

Sehubungan dengan proses penuaan, lansia cenderung mengalami proses kemunduran yang mengakibatkan lemahnya otot, kemunduran fisik dan psikologis serta berbagai penyakit degeneratif dimana faktor tersebut akan mempengaruhi kualitas hidup lansia secara progresif (Prima dkk, 2019) . Jika pengaruh yang muncul akibat berbagai perubahan pada lansia tersebut tidak dapat teratasi dengan

baik, maka cenderung akan mempengaruhi kesehatan lansia secara menyeluruh yang mengarah pada kualitas hidup lansia sendiri (Cahaya dkk, 2019).

Kualitas hidup merupakan persepsi seseorang terhadap dirinya yang berhubungan dengan tujuan, harapan, standar dan perhatian didalam konteks budaya dan nilai dimana mereka hidup (Ekasari et al., 2018). Menurut WHO komponen kualitas hidup terdiri dari kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial dan lingkungannya (Ekasari et al., 2018). Berdasarkan indeks kualitas hidup lansia yang dibuat oleh *Help Age Watch* di 80 negara tahun 2019, Negara dengan urutan pertama dengan kualitas hidup lansia yang baik terdapat di Norwegia dengan rata-rata usia harapan hidup lansia sampai pada 82 tahun. Seluruh warga negara di Norwegia dilindungi oleh sistem perawatan kesehatan yang didanai oleh masyarakat umum.

Berdasarkan data *US News and World Report Best Countries* tahun 2019, Indonesia berada pada peringkat ke- 40 dari 80 negara yang di survei terkait kualitas hidup masyarakatnya. Skor Indonesia masih tergolong rendah dibandingkan dengan negara-negara lain. Skor indeks terendah terdapat pada indeks sistem kesehatan dengan skor 0.1 dari skala 10 (Kompas, 2019). Laporan Badan Pusat Statistik tahun 2020, lansia Indonesia mengalami keluhan kesehatan baik fisik maupun psikis dengan persentase (48,14%). Hampir seperempat lansia di Indonesia yang mengalami sakit yaitu (24,35%). Dengan demikian angka kesakitan lansia ditahun 2020 merupakan titik terendah selama 6 tahun terakhir.

Kualitas hidup lansia merupakan bentuk kepuasan terhadap kebutuhan lansia yang dapat dipengaruhi berbagai macam faktor yaitu kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial dan kesehatan lingkungan tempat mereka tinggal. Hal itu akan sangat berpengaruh terhadap keseimbangan lansia dalam beraktivitas (Ekasari dkk,

2018). Pada lansia, kelemahan, adanya batasan, dan tidak mempunyai kemampuan untuk melakukan berbagai macam kegiatan setiap hari dapat menimbulkan turunnya kualitas hidup (Palit dkk, 2021).

Kualitas hidup yang baik harus dijaga pada seorang yang lanjut usia, karena kualitas hidup adalah kondisi optimal bagi lansia untuk kehidupan sehari-hari mereka. Dengan kualitas hidup yang baik, lansia dapat menikmati hari tua mereka dengan sukacita dan makna. Mereka juga dapat bermanfaat bagi keluarga dan orang-orang di sekitar mereka (Utami dkk, 2018). Sebaliknya saat kualitas hidupnya menurun maka akan terjadi ketergantungan dari lansia tersebut terhadap orang-orang disekitarnya (Hidayati dkk, 2018).

Kualitas hidup terutama pada lansia terdapat berbagai masalah, seperti yang dialami oleh lansia yang ada di Kelurahan Kinilow Kecamatan Tomohon Utara yaitu lansia tidak bisa untuk melakukan berbagai aktivitas yang memiliki durasi yang lama dan jika membuat lansia lebih banyak beraktivitas di rumah dapat bisa mendatangkan perasaan cemas dengan keadaannya yang bisa mengakibatkan stres, hal tersebut berpengaruh pada kualitas hidup responden (Malamtiga dkk, 2017). Penelitian yang dilakukan pada lansia di Desa Kauhisi Kecamatan Manganitu didapatkan hasil bahwa lansia sering mengalami pengeluhan tentang hidupnya di masa-masa tua yang sangat susah, karena terbatas melakukan kegiatan, mengalami sakit, lingkungan yang tidak sehat, kurang bersahabat dan tidak percaya diri dengan penampilan fisik lansia, hal tersebut bisa berpengaruh pada kualitas hidup lansia (Tinungki dkk, 2017).

Hasil penelitian Hayulita dkk (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara faktor kesehatan fisik, faktor psikologi/spiritual, faktor hubungan sosial dan ekonomi, dan faktor keluarga dengan kualitas hidup lansia. Faktor

kesehatan fisik merupakan faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas hidup lansia. Kondisi kesehatan fisik secara keseluruhan mengalami kemunduran sejak seseorang memasuki fase lansia dalam kehidupannya. Hal ini antara lain ditandai dengan munculnya berbagai gejala penyakit yang belum pernah diderita pada usia muda (Hayulita dkk, 2018).

Masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia disebabkan karena pola hidup lansia yang tidak sehat (Pravitasari, 2019). Menurut Pinasih (2018) pola hidup lansia yang tidak sehat seperti kurang melakukan aktivitas fisik akan menyebabkan terjadinya penurunan fungsi tubuh pada lansia, sehingga mereka rentan terkena penyakit. Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang memiliki pengaruh yang cukup penting terhadap kualitas hidup lansia (Dewi, 2018). Minimnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia dapat mengakibatkan fisik dan psikis lansia menurun dan berpengaruh terhadap kualitas hidup lanjut usia.

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi (Pravitasari, 2019). Aktivitas fisik yang bermanfaat untuk lansia harus memenuhi kriteria FITT (Frekuensi, Intensitas, *Time*, dan Tipe). Frekuensi menyatakan seberapa sering lansia melakukan aktivitas fisik yang dihitung dalam hitungan hari-minggu. Intensitas menyatakan seberapa keras aktivitas yang dilakukan. *Time* menyatakan durasi atau lamanya aktivitas fisik dilakukan. Tipe atau jenis mengarah kepada jenis aktivitas fisik yang dilakukan (Dewi, 2014).

Kemenkes pada Hari Lanjut Usia Nasional pada 29 Mei Tahun 2021 juga meluncurkan program GERMAS Lansia yang mana didalamnya terdapat 2 sub-materi dalam penerapan perilaku hidup bersih dan sehat yang terkait dengan aktivitas fisik, yaitu pertama membiasakan aktivitas fisik ringan: berjalan,

berenang, bersepeda sekurangnya 30 menit/hari, 3-5 kali/minggu. Kedua yaitu melakukan senam lansia secara teratur.

Menurut *Global Recommendation on Physical Activity for Health* yang ditulis oleh “*World Health Organization (WHO)*” sangat menekankan bahwa sangat penting sekali untuk menaikkan kegiatan fisik agar dapat mengangkat kualitas hidup yang baik pada lanjut usia. Secara keseluruhan, 27,5% orang dewasa berusia >50 tahun melaporkan tidak ada aktivitas fisik diluar pekerjaan selama sebulan terakhir, prevalensi tidak aktif secara signifikan meningkat dengan bertambahnya usia dengan jumlah 25,4% diantara orang dewasa berusia 50-64 tahun, 26,9% diantara orang dewasa berusia 65-74 tahun, dan 35,3% diantara orang dewasa berusia ≥ 75 tahun (*Centers of Disease Control and Prevention (CDC)*, 2016).

World Health Organization merekomendasikan aktivitas fisik untuk usia 18-64 tahun berupa aktivitas sedang minimal 75 menit selama seminggu seperti bersepeda, mencuci motor, berenang, aktivitas aerobik, berkebun dan melakukan kegiatan dirumah. Kemudian melakukan aktivitas aerobik minimal 10 menit dan maksimal 300 menit per minggu serta melakukan kegiatan yang melibatkan kekuatan otot dengan frekuensi dua kali setiap minggu. Selain itu juga terdapat beberapa rekomendasi aktivitas fisik untuk lansia dengan usia 65 tahun atau lebih seperti melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang 150 menit per minggu, melakukan aktivitas aerobik minimal 10 menit dan maksimal 300 menit dengan intensitas tinggi. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin akan berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia secara progresif.

Rendahnya aktivitas fisik pada lansia akan mengakibatkan mereka berisiko terkena penyakit kronis seperti hipertensi, stroke, penyakit jantung, diabetes

melitus dan kanker serta dapat mengurangi kualitas hidup mereka, kurang lebih 5-8%. Aktivitas fisik dan olahraga yang teratur diikuti dengan peningkatan kebugaran dapat menekan penyakit serta kecacatan, menurunkan angka kematian dan meningkatkan kualitas hidup lansia. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik pada lansia juga dapat menyebabkan otot menjadi kaku, gangguan kognitif, gangguan keseimbangan tubuh hingga mengakibatkan depresi pada lansia (Diva, 2020).

Lansia yang rutin melakukan pola hidup sehat seperti aktivitas fisik yang teratur, cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan dengan lansia yang tidak melakukannya. Lansia yang lebih sehat dan kualitas hidup yang baik akan membuat lebih mudah bagi diri mereka sendiri dan orang lain karena mereka bisa hidup mandiri dan terus hidup produktif dalam batas-batas tertentu. (Choiriah dkk, 2021). Lansia dengan kualitas hidup yang baik adalah lansia yang mampu menjalankan fungsi, peran, serta melakukan aktivitas dengan baik tanpa adanya masalah (Haris dkk, 2019). Karena semakin banyak aktivitas yang dilakukan lansia maka akan semakin baik tingkat kebugaran fisik dan psikisnya sehingga semakin baik kualitas hidupnya.

Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Palit dkk (2021) menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia di Desa Salurang Kecamatan Tabukan Selatan Tengah Kabupaten Kepulauan Sangihe. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayat (2017) yang menyatakan bahwa adanya korelasi aktivitas fisik dengan kualitas hidup lanjut usia di Desa Selokerto Kecamatan Sempor.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di Puskesmas Andalas kepada 10 lansia, dilihat dari segi kualitas hidup 7 dari 10 lansia mengatakan bahwa kualitas hidupnya buruk, 6 dari 10 lansia mengatakan mereka

biasa-biasa saja terhadap kesehatannya , sedikit merasakan rasa sakit fisik dalam beraktivitas sesuai kebutuhan, dalam jumlah sedang menikmati hidup, merasa hidup berarti, dan mampu berkonsentrasi. 7 dari 10 lansia sedikit membutuhkan terapi medis untuk dapat berfungsi dalam kehidupan sehari-hari, dan lingkungan tempat tinggal sehat (berkaitan dgn sarana dan prasarana) dalam rentang sangat sering. 7 dari 10 mahasiswa mengatakan bahwa dalam rentang sedang menerima penampilan tubuh, memiliki cukup uang untuk memenuhi kebutuhan, seringkali mendapatkan ketersediaan informasi bagi kehidupan dari hari-ke hari, dan sedikit lansia yang memiliki kesempatan untuk bersenang-senang/rekreasi. 8 dari 10 lansia memiliki kemampuan bergaul yang baik dan tidur lansia biasa-biasa saja. 6 dari 10 lansia merasa biasa-biasa saja dalam kemampuan bekerja, memuaskan dalam hubungan personal/sosial, memuaskan dalam kondisi tempat tinggal saat ini, dan puas terhadap akses pada layanan kesehatan. 7 dari 10 lansia cukup sering merasakan perasaan negatif seperti *feeling blue* (kesepian), putus asa, cemas dan depresi.

Dilihat dari segi aktivitas fisik didapatkan data bahwa 6 dari 10 lansia dengan aktivitas fisik yang kurang, lansia tidak suka mengikuti dan melakukan kegiatan di lingkungan sekitarnya, lebih suka berdiam diri dirumah, 4 lansia lain yang masih bekerja mengatakan bahwa aktivitas fisik masih dilakukan serta rutin mengikuti kegiatan sosial yang diadakan di lingkungan tempat tinggal. 7 lansia mengatakan bahwa mereka sering berjalan-jalan diluar rumah, melakukan olahraga ringan, melakukan ibadah, dan jarang mengepel lantai, memasak makanan dan mencuci piring atau pakaian.

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup pada Lansia di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2022”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2022?”.

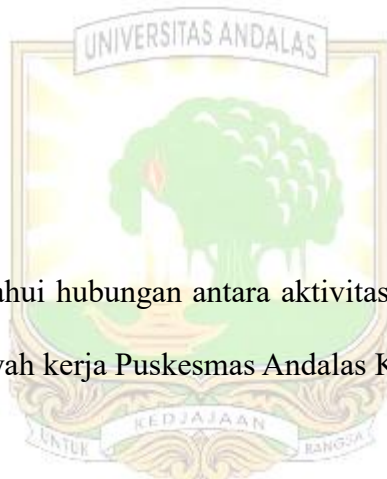
C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2022.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden lansia di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2022.
- b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi aktivitas fisik pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2022.
- c. Untuk mengetahui distribusi frekuensi kualitas hidup pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2022.
- d. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2022.



D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Informasi yang diperoleh tentang hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang tahun dapat digunakan sebagai bahan referensi atau masukan sebagai upaya peningkatan kualitas hidup lansia.

2. Bagi Dinas Kesehatan Kota Padang

Dapat memberikan masukan kepada Dinas Kesehatan Kota Padang mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang, sehingga dapat dijadikan sebagai referensi pengambilan kebijakan program peningkatan kualitas hidup lansia kedepannya.

3. Bagi Mahasiswa Fakultas Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan ilmu, bagi mahasiswa Universitas Andalas khususnya Fakultas Keperawatan yang akan melakukan penelitian selanjutnya dengan metoda lainnya.

4. Bagi Peneliti

Dapat memperoleh keterampilan, pengalaman, dan wawasan mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2022 yang dapat diterapkan dan dikembangkan lebih lanjut.