

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia merupakan tahap akhir perkembangan kehidupan manusia. Komposisi penduduk lansia bertambah dengan pesat baik di negara maju maupun negara berkembang. Hal ini disebabkan oleh penurunan angka kelahiran (*fertilitas*) dan angka kematian (*mortalitas*), serta peningkatan angka harapan (*life expectancy*), yang mengubah struktur penduduk secara keseluruhan. Proses terjadinya penuaan penduduk dipengaruhi oleh beberapa faktor, misalnya : peningkatan gizi, perbaikan sanitasi, pelayanan kesehatan, hingga peningkatan tingkat pendidikan dan sosial ekonomi yang semakin membaik (Ekasari, Ni Made, & Tien, 2018, hal 7).

Populasi penduduk dunia saat ini berada di era *ageing population* dimana jumlah penduduk yang berusia diatas 60 tahun lebih dari 7% dari total penduduk (Kemenkes, 2017). Menurut WHO, di kawasan Asia Tenggara pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5.300.000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah lansia 24.000.000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan lansia mencapai 28.800.000 (11,34%) dari total populasi. Pada tahun 2020 jumlah penduduk lansia provinsi Sumatera Barat mencapai 10,8% dari total jumlah penduduk. Angka tersebut

menunjukkan peningkatan dibanding tahun 2010 yaitu sebanyak 8,08% (BPS Sumbar, 2021).

Pertambahan usia pada lansia cenderung diiringi dengan menurunnya kapasitas instrinsik dan kapasitas fungsional tubuh yang berdampak pada kesehatan lansia sehingga kasus morbiditas semakin banyak ditemukan pada lansia. Hampir seluruh lansia di Indonesia mengalami keluhan kesehatan, baik fisik maupun psikis (BPS, 2020). Pada lansia akan terjadi proses degenerative sehingga lansia mengalami gangguan fungsi jaringan, organ dan sistem – sistem tubuh dimana sistem musculoskeletal, sistem saraf, sistem sensomotor, sistem jantung pembuluh darah dan sistem respirasi secara fisiologis akan mengalami penurunan (Pubjiastuti dan Budi, 2005 dalam Purnama, 2019). Tingginya keluhan kesehatan yang dialami oleh lansia membuat lansia dituntut untuk menjaga kesehatan seperti menjalankan aktifitas fisik yaitu olahraga yang teratur, melakukan pola hidup yang sehat, tidak merokok, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin (Ahadiningtyas Juliana Atmaja & Rahmatika, 2018).

Sebagian besar populasi lansia hanya beraktifitas rendah dalam hariannya. Semakin tinggi usia akan membuat aktifitas fisik semakin menurun atau bahkan memburuk. Penurunan aktivitas pada lansia seringkali dikaitkan dengan faktor risiko terdiri dari jatuh. Apabila kemampuan lansia menjaga keseimbangan menurun, maka akan timbul masalah lain atau masala baru pada kualitas hidup lansia. Sebagai contoh seperti rasa percaya diri dalam beraktifitas berkurang karena muncul rasa takut akan jatuh, patah tulang, cedera kepala serta kecelakaan lainnya, karena faktor resiko jatuh

yang meningkat. Jatuh menjadi dampak langsung dari gangguan keseimbangan tersebut dan dapat diminimalisir dengan menganalisis faktor risiko gangguan keseimbangan (Ivanali et al., 2021). Dan lansia juga menganggap aktivitas fisik bukan merupakan suatu kegiatan yang penting untuk dilakukan. Ini dikarenakan mereka merasa kegiatan ini tidak cocok dengan dirinya yang telah mengalami penurunan kesehatan meskipun sadar dengan manfaatnya. Selain memiliki banyak manfaat terhadap kesehatan, aktivitas fisik juga dapat berfungsi untuk meningkatkan kualitas hidup (Maulina & Ulfa, 2022).

Aktifitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi (Kemenkes, 2018). Lansia yang rutin melakukan pola hidup sehat seperti aktifitas fisik yang teratur, cenderung memiliki kualitas hidup yang 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). *World Health Organization* (WHO) sangat menekankan bahwa penting sekali untuk menaikkan kegiatan fisik agar dapat meningkatkan kualitas hidup yang baik pada lansia. Pada sebuah penelitian didapatkan bahwa sebanyak 44% lansia yang melakukan aktifitas fisik tinggi memiliki kualitas hidup yang baik yaitu 81,8%. Berdasarkan data Riskesdes, (2018) menyatakan bahwa proporsi kurangnya aktifitas fisik pada penduduk

lanjut usia 60-64 tahun di Indonesia sebanyak 31,4% dan usia 65+ tahun sebanyak 47,9%.

Manfaat aktivitas fisik pada lanjut usia yaitu dapat memperpanjang usia, menyehatkan jantung, otot, dan tulang, membuat lansia lebih mandiri, mencegah obesitas, mengurangi kecemasan dan depresi, juga memperoleh kepercayaan diri yang lebih tinggi (Rumlah, 2022). Rendahnya aktifitas fisik pada lansia akan mengakibatkan mereka beresiko terkena penyakit kronis seperti hipertensi, stroke, penyakit jantung, diabetes mellitus serta dapat mengurangi kualitas hidup pada mereka. Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi diabetes mellitus dan hipertensi meningkat seiring pertambahan usia. Bahkan peningkatan signifikan prevalensi diabetes mellitus terjadi pada kelompok usia 55-64 tahun, yaitu meningkat dari 3,88% pada usia 45-55 tahun menjadi 6,29%. Baik penyakit jantung maupun stroke, prevalensi keduanya meningkat seiring dengan penambahan usia penderita. Pada penyakit jantung, prevalensi meningkat signifikan pada umur 45-54 tahun, yaitu dari 1,3% pada umur 35-44 tahun menjadi 2,4%. Peningkatan prevalensi signifikan stroke terjadi pada kelompok umur 55-64 tahun, yaitu meningkat dari 14,2% pada umur 45-54 menjadi 32,4% . Selain itu, kurangnya aktifitas fisik pada lansia juga dapat menyebabkan otot menjadi kaku, gangguan kognitif, gangguan keseimbangan tubuh hingga mengakibatkan depresi pada lansia (Diva, 2020).

Menghadapi usia lanjut dengan sejahtera sangat ditentukan oleh peran serta dukungan penuh dari keluarga. Dukungan keluarga merupakan unsur terpenting dalam

membantu individu menyelesaikan masalah. Apabila ada dukungan, rasa percaya diri akan bertambah dan dapat memotivasi lansia dalam menjaga kesehatan melalui aktifitas fisik (Ahadiningtyas Juliana Atmaja & Rahmatika, 2018). Masyarakat terkadang salah mengartikan dalam memberikan dukungan terhadap lansia. Dukungan yang semestinya diberikan keluarga adalah dukungan yang dapat membuat lansia menjadi lebih mandiri, disiplin, dan tidak banyak bergantung pada orang lain. Namun tidak semua keluarga demikian, beberapa keluarga justru memberikan dukungan secara berlebihan sehingga membuat lansia menjadi sangat bergantung pada keluarga terutama *caregives*.

Sering kali keberadaan lanjut usia dipersepsikan secara negatif, dianggap sebagai beban keluarga. Dari jumlah populasi lansia di Indonesia, banyak lansia yang tidak dapat menikmati masa tuanya dan merasa putus asa, dikarenakan timbulnya masalah kesehatan karena kurang adanya perhatian dari keluarga. Lansia mengungkapkan keluhan mereka mengenai kurangnya perhatian dan kepedulian dari anggota keluarganya sehingga merasa hidupnya sudah tidak berharga lagi. Hal tersebut disebabkan oleh berbagai hal, di antaranya kesibukan dari anggota keluarga, kemiskinan dan tingkat pendidikan yang rendah anggota keluarga, keluarga tidak mau direpotkan dengan berbagai permasalahan dan penyakit yang umumnya (Zahara & Anastasya, 2021).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2022 menunjukkan jumlah populasi lansia sebanyak 72.889 jiwa dan Puskesmas Andalas mempunyai

peringkat tertinggi dengan jumlah lansia mencapai 6.234 jiwa dimana sasaran lansia pada usia 60-69 sebanyak 4067 jiwa dengan jumlah laki – laki sebanyak 1994 jiwa dan perempuan sebanyak 2073 jiwa dan untuk lansia >70 tahun sebanyak 2167 jiwa dengan jumlah laki – laki 972 jiwa dan perempuan sebanyak 1195 jiwa. Puskesmas Andalas merupakan salah satu puskesmas yang terletak di Kota Padang. Wilayah kerja Puskesmas Andalas terdiri dari 7 Kelurahan yaitu Sawahan, Jati Baru, Jati, Sawahan Timur, Simpang Haru, Andalas, dan Gantiang Parak Gadang.

Menurut Kumala & Latifah (2012) menyatakan bahwa beberapa aspek dukungan keluarga yang dibutuhkan lansia yaitu yang pertama dukungan emosional seperti ungkapan empati, kepedulian dan perhatian. Yang kedua dukungan penghargaan seperti ungkapan hormat atau penghargaan positif. Yang ketiga dukungan instrumental seperti bentuk dukungan yang melibatkan bantuan langsung contohnya berupa finansial, peralatan atau sarana. Yang terakhir dukungan informative seperti memberikan masukan atau saran dan umpan balik. Dukungan keluarga yang baik akan berpengaruh pada aktivitas fisik pada lansia.

Dalam penelitian Zimmer & McDonough (2017), lima bentuk dukungan keluarga yang berbeda untuk memprediksi tingkat aktivitas fisik pada lansia 65 tahun keatas yaitu dukungan emosional, yang kedua dukungan penghargaan, yang ketiga dukungan instrumental, yang keempat dukungan informatif dan yang terakhir dukungan kasih sayang, bentuk dukungan ini sebagian besar memiliki hubungan positif dengan tingkat aktifitas pada lansia.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2023 kepada 10 orang lansia didapatkan, 6 dari 10 lansia mendapatkan dukungan hangat dari pasangan dan anak, sehingga lansia tersebut rutin mengikuti kegiatan Prolansi yang diadakan di Puskesmas Andalas, seperti senam lansia, pemeriksaan fisik secara gratis, dan pendidikan kesehatan tentang lansia. Dan 4 dari 10 orang lansia jarang melakukan aktifitas fisik karna larangan dari keluarga supaya tidak kelelahan dan sakit.

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas maka peneliti akan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai apakah ada hubungan dukungan keluarga dengan aktifitas fisik pada lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2023?

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “apakah ada hubungan dukungan keluarga dengan aktivitas fisik pada lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2023” ?

C. Tujuan Penelitian

1) Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian adalah untuk Mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan aktivitas fisik pada lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2023.

2) Tujuan Khusus

- √ Mengidentifikasi dukungan keluarga pada lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2023.
- √ Mengidentifikasi aktifitas fisik pada lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2023.
- √ Menganalisis hubungan dukungan keluarga dengan aktifitas fisik pada lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2023.

D. Manfaat Penelitiann

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1) Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu keperawatan untuk mengembangkan model promosi kesehatan terkhusus dengan topik hubungan dukungan keluarga dengan aktivitas fisik pada lansia.

2) Bagi Praktik Keperawatan

Diharapkan dapat memberikan informasi atau masukan untuk memberikan dukungan keluarga untuk melakukan aktifitas fisik pada lansia.

3) Bagi peneliti Keperawatan

Diharapkan dapat mengembangkan keterampilan peneliti dalam melaksanakan penelitian dan diharapkan dapat digunakan sebagai bahan acuan bagi peneliti selanjutnya

4) Bagi keluarga

Diharapkan keluarga dapat memberikan dukungan terhadap lansia untuk melakukan aktifitas fisik.

