

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Setiap manusia yang hidup didunia pasti akan mengalami perubahan secara fisik dan psikologis melalui pertumbuhan dan maturitas yang disebut dengan penuaan.<sup>1</sup> Proses penuaan ini terjadi secara natural dan perlahan-lahan dengan perubahannya yang tidak terjadi secara signifikan dalam jangka waktu dekat. Proses perubahan ini merupakan proses pergantian seorang dewasa sehat menjadi seorang yang rapuh dengan berkurangnya efisiensi serta cadangan sistem fisiologis dan mempermudah tingkat kerentanan suatu penyakit berkembang pada seseorang seiring dengan penambahan usia.<sup>2</sup> Ada banyak perubahan yang terjadi pada lansia baik secara mental atau fisik, penurunan yang terlebih khusus terjadi pada berbagai kemampuan dan fungsional yang pernah dimilikinya seperti penurunan jasmani, penurunan daya ingat, penglihatan, perasaan, gangguan pendengaran, melemahnya otot, perubahan dari tampilan fisik, dan bermacam macam disfungsi biologis lainnya. Dengan meningkatnya usia dan menurunnya daya optimal organ tubuh pada manusia akan mempengaruhi berbagai macam bentuk produktivitas yang biasa dilakukan dan dapat berdampak terhadap berbagai aspek seperti aspek ekonomi, sosial dan aspek terpenting yaitu kesehatan.<sup>3</sup>

Lansia terbagi atas tiga pembagian, usia lanjut yakni 60 hingga 74 tahun, usia tua yakni 75 hingga 90 tahun dan sangat tua.<sup>4</sup> Pada tahun 2020 persebaran lansia (lanjut usia) mencapai angka 10,7% dari total keseluruhan penduduk atau sebanyak 30,8 juta orang. Pada tahun 2045 diperkirakan lansia di Indonesia akan mencapai angka 19,9% atau sekitar 57,2 juta dengan angka yang hampir mencapai 2 kali lipat dari total keseluruhan lansia pada tahun 2015 dengan angka 9% dari total keseluruhan penduduk atau sekitar 25,9 juta.<sup>5</sup> Sementara itu jumlah persebaran lansia di Sumatera Barat pada tahun 2021 mencapai angka 10,9% dari total penduduk 5,57 juta jiwa, mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan tahun 2010 dengan angka 8,08%.<sup>6</sup>

Meningkatnya jumlah penduduk lansia mengindikasikan peningkatan angka harapan hidup secara berkelanjutan dan menunjukkan terjalannya keberhasilan dalam penegakkan aspek kesehatan di Indonesia.<sup>4</sup> Sejak tahun 2013 sampai dengan 2016

terjadinya peningkatan UHH (Usia Harapan Hidup) di Indonesia dari 68,5 tahun menjadi 70,9 tahun, dan akan diprediksikan meningkat pada tahun 2030 sampai dengan 2035 dengan angka usia 73,1 tahun.<sup>5</sup> Bertambahnya angka harapan hidup tentu akan memperbesar jumlah persebaran populasi dari lansia dan meningkatkan kemungkinan dari prevalensi penyakit yang bersifat degeneratif seperti gangguan kognitif, depresi, disabilitas mobilitas seperti *low back pain*. Diperkirakan pada tahun 2050, berkisaran 75% dari lansia akan mengalami gangguan degeneratif yang mengakibatkan kepada ketidakmampuan dalam beraktivitas. Penyakit degeneratif ini beriringan dengan penurunan fisiologis yang diakibatkan oleh pertambahan usia dan berdampak terhadap kualitas hidup lansia, status kesehatan dan peningkatan angka mortalitas serta morbiditas pada lansia.<sup>7</sup>

Banyaknya ditemukan keluhan sakit dibagian punggung pada lansia menjadi salah satu indikator penting dalam mengobservasi kejadian *low back pain* yang telah menjadi salah satu momok masyarakat yang banyak terjadi pada lansia.

*Low back pain* atau yang disingkat juga dengan LBP dapat disebabkan oleh tiga faktor, yaitu faktor individu, pekerjaan dan lingkungan. Faktor individu yang dapat menyebabkan LBP adalah kebiasaan merokok, minimnya aktivitas fisik dan proses penuaan.<sup>8</sup> Sementara faktor pekerjaan yang dapat menyebabkan LBP adalah rangkaian pekerjaan yang bersifat statis dengan durasi panjang seperti bekerja dengan keadaan duduk secara statis dalam periode yang lama. Kemudian faktor lingkungan juga dapat menyebabkan LBP seperti paparan getaran mekanik yang terjadi secara berkelanjutan (*continuous*) ataupun temperatur lingkungan yang ekstrem. Hal tersebut tentu akan berketersinggungan dengan tingkat kebugaran jasmani pada usia lanjut, oleh karena itu diperlukan perhatian khusus terhadap bagaimana kebugaran jasmani tetap terjaga dengan menjaga kesejahteraan para lansia.<sup>9</sup>

Adapun kebugaran jasmani ini sangat krusial perannya dalam kehidupan sehari-hari seperti berpartisipasi dalam kehidupan bermasyarakat dan bersosialisasi. Kebugaran jasmani dapat menggambarkan bagaimana kehidupan seseorang secara harmonis, antusias, dan kreatifitas. Dalam kata lain, seseorang yang bugar adalah seseorang yang memiliki perspektif cerah dan sehat terhadap kehidupannya baik dalam jangka panjang ataupun untuk saat ini.<sup>10</sup> Kebugaran jasmani tergolong menjadi dua kategori yaitu kebugaran yang terkait dengan kesehatan atau *health related fitness* dan kebugaran yang berhubungan

dengan keterampilan atau *skill related fitness* dimana pada kebugaran yang terkait dengan kesehatan (*health related fitness*) meliputi komponen berupa kekuatan dan ketahanan otot, kardiorespirasi, fleksibilitas, komposisi lemak tubuh. Sementara pada kebugaran yang terkait dengan keterampilan (*skill related fitness*) memiliki poin penting yang berhubungan dengan keadaan darurat yang terkait dengan ketangkasan dan cenderung berperan pada sebagian atau sekelompok atlet sehingga cakupannya terbatas hanya kepada komunitas dan aktivitas olahraga.<sup>11</sup>

Kebugaran jasmani dapat ternilai tinggi ketika seseorang mampu melaksanakan aktivitas dengan ketahanan yang lama dibandingkan dengan yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah.<sup>11</sup> Tingkat kebugaran jasmani individu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu faktor genetik, jenis kelamin, umur, makanan, status Indeks Massa Tubuh (IMT) kebiasaan merokok dan aktivitas fisik. Pengkategorian tingkat kebugaran jasmani individu dapat ditentukan dengan melakukan serangkaian tes fisik seperti tes jarak tempuh selama 6 menit, tes lari cepat dengan jarak 60 meter, tes loncat tegak, tes baring duduk 60 detik.<sup>12</sup>

Serangkaian tes fisik yang dilakukan dapat menunjukkan tingkat kebugaran jasmani atau kapasitas fisik individu yang dapat menjadi salah satu indikator untuk melihat penggunaan oksigen oleh jantung, paru-paru dan otot dalam aktivitas metabolisme atau yang disebut juga dengan kapasitas aerobik atau *VO2 max*.<sup>13</sup> Dengan terjadinya pertambahan usia akan mengakibatkan terjadinya penurunan massa otot, berkurangnya jaringan organ tubuh, penambahan lemak tubuh yang menandakan terjadinya penurunan *VO2 max* secara bertahap dan menjadi parameter bahwa terjadinya penurunan kebugaran dan kesehatan jasmani pada individu.<sup>14</sup> Berdasarkan hal tersebut, penulis mengadakan penelitian dengan judul hubungan derajat nyeri *low back pain* dengan tingkat kebugaran jasmani.

Berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan oleh Cho et al. (2018) menunjukkan bahwa partisipan yang mengikuti program latihan fisik yang rutin mengalami peningkatan kebugaran fisik dan jasmani serta juga menurunkan intensitas *low back pain*. Penelitian mengenai hubungan antara *low back pain* dengan kebugaran jasmani pada lansia ini dapat menjadi landasan untuk mengembangkan program intervensi yang sesuai pada lansia. Melalui penelitian ini, nantinya diharapkan dapat mengidentifikasi jenis latihan atau

pendekatan terapi yang paling efektif dalam mengatasi *low back pain* pada lansia. Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh para praktisi kesehatan untuk memberikan saran dan perawatan yang lebih optimal kepada lansia yang mengalami masalah *low back pain*.

Berdasarkan data populasi lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Kandis, Kecamatan Guguak, Kabupaten Limapuluh Kota, ditemukan bahwa jumlah lanjut usia di atas 60 tahun sebanyak 1576 individu. Peneliti mendapatkan data yang menunjukkan bahwa banyak lansia yang menghadapi masalah kesehatan seperti gangguan muskuloskeletal, penyakit diabetes dan hipertensi. Hal ini menyebabkan berkurangnya partisipasi lansia dalam kegiatan komunitas sehari-hari lansia karena terjadinya penurunan kebugaran jasmani. Namun, tetap ada lansia lain yang mampu melaksanakan kegiatan sehari-hari secara mandiri. Observasi awal dan wawancara tidak terstruktur yang dilakukan bersama petugas Puskesmas Padang Kandis menunjukkan bahwa lansia yang mengalami gangguan secara kebugaran jasmani yang diakibatkan LBP sering mengalami kesulitan dalam beraktivitas sehari-hari yang menyebabkan ketergantungan terhadap orang sekitar.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, peneliti memiliki minat untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam tentang hubungan antara derajat nyeri *low back pain* dengan tingkat kebugaran jasmani pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Kandis, Kecamatan Guguak, Kabupaten Limapuluh Kota.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana hubungan derajat nyeri *low back pain* dengan tingkat kebugaran jasmani pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Kandis Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini untuk menganalisis hubungan derajat nyeri *low back pain* dengan tingkat kebugaran jasmani pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Kandis Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi *low back pain* pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Kandis Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota.
2. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani berdasarkan jenis kelamin pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Kandis Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota.
3. Mengetahui hubungan derajat nyeri *low back pain* dengan tingkat kebugaran jasmani pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Kandis Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota.

### 1.4 Manfaat Penelitian

#### 1.4.1 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

1. Dapat dipergunakan untuk menambah wawasan dan pengetahuan terkait dengan hubungan derajat nyeri *low back pain* dengan tingkat kebugaran jasmani pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Kandis Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota.
2. Dapat dipergunakan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan derajat nyeri *low back pain* dengan tingkat kebugaran jasmani pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Kandis Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota.

#### 1.4.2 Manfaat Bagi Mahasiswa

1. Dapat digunakan sebagai referensi selanjutnya untuk memahami hubungan derajat *low back pain* dengan tingkat kebugaran jasmani pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Kandis Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota.
2. Dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang hubungan derajat nyeri *low back pain* terhadap tingkat kebugaran jasmani pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Kandis Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota.
3. Hasil penelitian yang dipergunakan sebagai syarat mendapatkan gelar sarjana kedokteran.

### 1.4.3 Manfaat Bagi Peneliti

1. Dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan penulis dalam mempelajari lebih lanjut tentang hubungan tingkat Activity Daily Living (ADL) dengan kualitas tidur pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis Kecamatan Guguk Kabupaten Limapuluh Kota.
2. Hasil penelitian nantinya dapat digunakan untuk syarat mendapatkan gelar sarjana kedokteran.

### 1.4.4 Manfaat Bagi Masyarakat

Dapat digunakan sebagai momentum untuk memberikan informasi dan edukasi kepada masyarakat mengenai hubungan derajat *low back pain* dengan tingkat kebugaran jasmani pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Kandis Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota.

