

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Proses menua (lansia) merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungannya, ditandai dengan kegagalan seseorang individu untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologis dan juga berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk kehidupan serta peningkatan kepekaan secara individual (Muhit, 2016).

Penduduk lansia di dunia mengalami peningkatan dari 8 % pada tahun 1950 menjadi 18 % pada tahun 2018 dan diperkirakan akan terus meningkat dengan cepat hingga mencapai 27 % pada tahun 2040. Populasi lansia pada tahun 2018 di dunia sebanyak 1054 juta jiwa atau sekitar 12 % dari total populasi. (WHO, 2018). Sedangkan, jumlah lansia yang berumur 60-74 tahun di Indonesia berdasarkan data Kemenkes RI tahun 2018 diperkirakan mencapai 20,24 juta jiwa atau setara dengan 8,03 % dari keseluruhan jumlah penduduk. Berdasarkan jenis kelamin, jumlah lansia perempuan lebih banyak dibandingkan dengan jumlah lansia laki – laki, yaitu 10,77 juta lansia perempuan dan 9,47 juta lansia laki – laki (Kemenkes, 2018).

Menurut Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Barat (2018) selama dalam kurun waktu hampir 50 tahun dari 1971 sampai 2018 persentase lansia di Sumatera Barat meningkat dua kali lipat. Persentase

lansia mencapai 9,27 % atau sekitar 24,49 juta orang, adapun persentase lansia di Sumatera Barat di dominasi oleh lansia muda yaitu kelompok umur 45 sampai 59 tahun yang persentasenya mencapai 63,39 %, sisanya adalah lansia madya (lansia usia pertengahan) yaitu kelompok umur dari 60 – 69 tahun sebesar 27,92 % dan lansia tua yaitu kelompok umur 70 tahun keatas sebanyak 8,69 % dari jumlah populasi tersebut.

Berbagai akibat dari proses penuaan salah satunya yaitu gangguan fungsi organ tubuh. Penurunan fungsi ini disebabkan karena berkurangnya jumlah sel secara anatomis serta berkurangnya aktivitas, asupan nutrisi yang kurang, polusi dan radikal bebas, hal tersebut mengakibatkan semua organ pada proses menua akan mengalami perubahan struktural dan fisiologis (Mongisidi, 2012). Sehingga menyebabkan perubahan perubahan terhadap diri lansia tersebut. Rata-rata lebih dari separuh lansia yang mengalami keluhan kesehatan sebulan terakhir namun pada tahun 2017 persentase lansia dengan keluhan kesehatan sebulan yang lalu menurun menjadi 57,17%. Secara umum dapat dikatakan derajat kesehatan penduduk lansia mengalami peningkatan dari tahun 2015 - 2017 (Depkes, 2018).

Berbagai macam perubahan terjadi akibat proses menua diantaranya sistem kardiovaskuler, sistem pernapasan, sistem persarafan, sistem gastrointestinal, sistem genitourinaria, sistem endokrin, sistem indera dan sistem muskuloskeletal. Pada sistem muskuloskeletal terjadi penurunan fungsi dari sistem tersebut. Penurunan sistem muskuloskeletal dapat mempengaruhi mobilitas fisik pada lansia dan dapat mengakibatkan gangguan pada mobilitas fisik pada lansia (Maryam, 2011).

Kebugaran jasmani pada lansia merupakan salah satu hal yang penting yang harus diperhatikan dimana kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kegiatan setiap hari tanpa harus merasa kelelahan. Kebugaran jasmani juga berarti mampu melakukan pekerjaan sehari-hari dengan bertenaga dan penuh semangat dengan cukup energi sehingga dapat menikmati waktu luang dan melakukan kegiatan fisik yang mendadak atau pun tidak diperkirakan (Baga, Sujana & Wibowo, 2017). Kebugaran jasmani pada lansia memberikan dampak positif lainnya seperti mengurangi beban tanggungjawab keluarga yang berada pada usia produktif (Sumintarsih, 2016).

Menurut Badriah (2009) terdapat 3 (tiga) indikator utama dari kebugaran jasmani yaitu, kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik, tidak mengalami kelelahan yang berlebihan atas tugas fisik tersebut, dan kemampuan pulih asal yang segera setelah tugas fisik tersebut selesai. Lansia memerlukan kebugaran jasmani yang baik, selain tidak jadi beban bagi keluarganya, lansia juga bisa beraktivitas dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Informasi tentang tingkat kebugaran jasmani masyarakat saat ini belum banyak. Pada lansia kebugaran jasmani dapat dipertahankan dengan aktivitas fisik yang teratur, dan melaksanakan pola hidup sehat. Oleh sebab itu aktivitas pada lansia lebih dioptimalkan, sehingga mengurangi ketergantungan pada orang lain, dan mengurangi kemungkinan terkenanya penyakit (Nugraheni, 2013).

Salah satu upaya preventif yang dapat dilakukan untuk meminimalisir permasalahan tersebut adalah dengan tetap menjaga pola hidup aktif melalui aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang dilakukan dengan aturan yang sesuai akan memberikan manfaat pada lansia diantaranya adalah menjaga tingkat kebugaran jasmani tetap baik sesuai dengan usia (Subianto, 2009).

Seseorang yang memasuki usia lanjut secara alamiah akan mengalami proses penurunan fungsi degenerasi. Hal tersebut perlu dipertimbangkan bagaimana memilih aktivitas yang bermanfaat untuk usia lanjut. Selain fungsinya untuk meningkatkan kebugaran fisik, aktivitas fisik dapat memberi penguatan terhadap keselarasan antara mental, emosional, dan sosial pada lansia. Hidup bugur di usia lanjut dapat dibentuk dan diciptakan oleh lansia untuk meningkatkan derajat kebermaknaan hidup dalam kehidupan hari tua (Junaidi, 2011).

Aktivitas fisik salah satunya olahraga, sangat erat kaitannya dengan kebugaran tubuh lansia. Meskipun secara fisik lansia mengalami penurunan pada sistem muskuloskeletal, lansia tetap dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur. Hal ini dikarenakan aktivitas fisik yang teratur dapat mendorong pengeluaran hormon anti stres, dan hormon endorpin, yang berfungsi menghambat penurunan fungsi tubuh atau penuaan yang terjadi pada lansia (Pribadi, 2015). Pendapat tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Raharjo (2015) yang menunjukkan bahwa ada perbedaan kebugaran lansia sebelum dilakukan senam dan sesudah dilakukan senam lansia. Seperti yang telah diketahui bahwa senam merupakan salah satu aktivitas fisik (Restianti, 2010). Pada penelitian lain juga mengatakan

bahwa kegiatan aktivitas fisik memiliki hubungan dengan kebugaran jasmani, dimana lansia mampu melakukan aktivitas secara mandiri tanpa bantuan (Baga, Sujana & Wibowo, 2017).

Kurangnya aktivitas fisik mengakibatkan penyakit kronis yang terjadi pada lansia seperti hipertensi, stroke, penyakit jantung, diabetes melitus, kanker. Aktivitas 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, sampai mengakibatkan depresi pada lansia (Rachma, 2012). Sehingga pada usia lanjut tetap dibutuhkan aktivitas fisik agar hal-hal tersebut bisa diantisipasi. Ada beberapa aktifitas fisik yang dapat dilakukan oleh lansia yang dapat meningkatkan kemampuan fisik untuk mencegah kemunduran fungsi tubuh seperti latihan aerobik, resistensi, dan kelenturan (Wiyaka, 2014).

Berbagai program yang berkaitan dengan peningkatan kesehatan terutama kebugaran jasmani pada lansia telah dilakukan di Indonesia. Salah satu program yang dilaksanakan untuk lansia yaitu program posyandu lanjut usia. Program Posyandu Lanjut Usia salah satu upaya mengatasi masalah kesehatan dan kesejahteraan pada lanjut usia. Namun, pada pelaksanaannya menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Nilasari & Prabawati (2014) pelaksanaan program tersebut belum sepenuhnya tercapai dikarenakan kurangnya antusias lansia dalam mengikuti pelaksanaan program tersebut.

Selain itu, kurangnya kecukupan anggaran menyebabkan program tersebut tidak berjalan dengan lancar.

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Padang bulan Agustus 2019 sebanyak 74.443 orang, puskesmas Pauh merupakan puskesmas dengan jumlah lansia terbanyak yaitu 6.505 orang lansia. Angka kunjungan ke lansia pada Puskesmas Pauh bulan Juli yaitu 518 orang lansia. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada 6 orang lansia pada 23 Agustus 2019 di Puskesmas Pauh, didapatkan 2 orang lansia mengatakan mengalami nyeri sendi yang dirasakan saat melakukan aktivitas lansia tersebut, sedangkan pada 3 orang lansia lainnya mengatakan mudah lelah saat melakukan aktivitas, dan 1 orang lansia mengatakan mengalami kekakuan otot dikarenakan aktivitas fisik yang kurang.

Berdasarkan uraian diatas dapat dilihat bahwa aktivitas fisik sangat penting bagi lansia oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada lansia di Puskesmas Pauh tahun 2020”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dalam penelitian ini maka rumusan masalah penulisan ini adalah “Apakah Ada Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Pada Lansia di Puskesmas Pauh Tahun 2020 ?”

### C. Tujuan Penelitian

#### 1. Tujuan Umum

Diketahui Hubungan antara Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Pada Lansia Dengan di Puskesmas Pauh Tahun 2020.

#### 2. Tujuan Khusus

- a) Diketahui distribusi frekuensi Aktivitas Fisik Pada Lansia di Puskesmas Pauh Tahun 2020.
- b) Diketahui distribusi frekuensi Kebugaran Jasmani Pada Lansia di Puskesmas Pauh Tahun 2020.
- c) Diketahui Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Pada Lansia di Puskesmas Pauh Tahun 2020.

### D. Manfaat Penelitian

#### 1) Bagi Institusi Penelitian

Sebagai bahan informasi dan masukan bagi pelaksana pelayanan kesehatan di Puskesmas Pauh serta menambah pengetahuan dan wawasan petugas institusi penelitian tentang Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Pada Lansia di Puskesmas Pauh Tahun 2020.

#### 2) Bagi Institusi Pendidikan

Hasil data yang diperoleh dapat dijadikan data dasar atau data yang mendukung untuk penelitian selanjutnya.

### 3) Bagi Peneliti

Penelitian ini merupakan sarana untuk melatih diri dan berfikir secara ilmiah, serta aplikasi ilmu tentang melakukan riset keperawatan.

