

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia cenderung mengalami penurunan aktivitas fisik. Menurunnya aktivitas fisik tersebut dipengaruhi oleh adanya proses penuaan yang terjadi pada lansia. Proses penuaan menunjukkan berkurangnya jumlah sel pada tubuh manusia.¹ Akibat dari berkurangnya jumlah sel, maka akan terjadi penurunan fungsi tubuh. Penurunan fungsi tubuh yang disebabkan oleh proses penuaan akan berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia. Lansia dapat mempertahankan kualitas hidupnya dengan baik melalui kebugaran jasmani yang optimal.²

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa seseorang dikategorikan lansia jika sudah berusia ≥ 60 tahun.³ Hal tersebut juga sesuai dengan pernyataan Departemen Kesehatan Republik Indonesia yang menyatakan bahwa seseorang yang sudah berusia ≥ 60 tahun diklasifikasikan sebagai lansia.⁴ Populasi lansia adalah salah satu populasi yang setiap tahunnya mengalami peningkatan. WHO menyatakan bahwa pada tahun 2013 lansia menempati 11% dari 6,9 miliar penduduk dunia.³ WHO memperkirakan bahwa populasi lansia yang berusia ≥ 60 pada tahun 2050 dapat mencapai dua miliar.³ Pada tahun 2014 jumlah lansia di Indonesia mencapai 18 juta jiwa.⁵ Populasi tersebut diperkirakan meningkat mencapai 41 juta di tahun 2035.⁵ Pada tahun 2015 didapatkan jumlah lansia di Sumatera Barat yang berusia ≥ 60 sebanyak 52,6% dan akan terus meningkat menjadi 52,7% pada tahun 2045.⁵

Kualitas hidup lansia menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi derajat kesehatan di Indonesia. Dalam rangka upaya pemerintah meningkatkan derajat kesehatan di Indonesia, maka pemerintah merumuskan kebijakan yang mendukung kualitas hidup lansia.⁶ Pemerintah menetapkan Peraturan Menteri Kesehatan No 25 Tahun 2016 Tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019 dalam rangka menciptakan lansia yang sehat, mandiri, aktif, produktif, dan berguna bagi keluarga serta masyarakat.⁶ Salah satu bentuk yang dapat direalisasikan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia adalah mempertahankan kebugaran jasmani dengan baik.⁷

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dengan efisien dan efektif tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti, sehingga aktivitas lain masih dapat dilaksanakan.⁸ Ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi kebugaran jasmani seperti usia, jenis kelamin, genetik, aktivitas fisik, status gizi, dan perilaku merokok.⁹ Penelitian yang dilakukan oleh Mardius dan Astuti pada lansia di Perumahan Pondok Pinang Kota Padang didapatkan masih banyak lansia yang memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah.¹⁰

Salah satu faktor yang dapat memengaruhi kebugaran jasmani pada lansia adalah status gizi. Status gizi dapat ditentukan dengan menggunakan pengukuran berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT merupakan pengukuran yang dilakukan berdasarkan berat badan dan tinggi badan untuk menentukan status gizi dan komposisi tubuh seseorang.¹¹ Di Indonesia terdapat kecenderungan status gizi ke arah berat badan berlebih dan obesitas. Data yang didapat dari riset kesehatan dasar (Riskesdas) pada tahun 2007 menunjukkan bahwa IMT pada usia >18 tahun adalah 14,8% kurus, 66,8% normal, 8,8% berat badan berlebih, dan 10,3% obesitas.¹² Data terbaru pada tahun 2017 didapatkan bahwa IMT masyarakat di Indonesia yaitu 5% kurus, 54,6% normal, 14,6% berat badan berlebih, dan 25,8% obesitas.¹³ Selain itu, data dari Dinas Kesehatan Sumatera Barat pada tahun 2015 didapatkan gambaran IMT pada masyarakat di Sumatera Barat dengan usia >18 tahun adalah 5,6% kurus, 50,4% normal, 14% berat badan berlebih, dan 30,1% obesitas.¹⁴

Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dapat diukur dengan menggunakan metode tes jalan 6 menit.¹⁵ Tes ini merupakan salah satu metode yang populer karena murah, mudah dilakukan, tidak memerlukan alat yang canggih, dan tidak membutuhkan tenaga ahli khusus.¹⁶ Selain itu, tes jalan 6 menit sudah menjadi salah satu metode yang valid dan reliabel untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang.¹⁵ Pada tes ini akan didapatkan jarak tempuh yang diperoleh lansia dalam menempuh tes jalan 6 menit. Semakin besar jarak tempuh yang diperoleh menunjukkan bahwa lansia memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.¹⁶ Jika lansia memiliki IMT berlebih maka ambilan oksigen maksimal ketika menjalankan aktivitas fisik cenderung menurun. Penurunan ambilan

oksigen maksimal saat menempuh tes jalan 6 menit akan menyebabkan lansia menjadi mudah lelah, sehingga jarak tempuh yang diperoleh semakin kecil. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin meningkatnya IMT lansia maka tingkat kebugaran jasmaninya akan semakin menurun.¹⁷

Penelitian di Posyandu Lansia Bumi Asri menyatakan bahwa tidak adanya hubungan yang bermakna antara IMT dengan kebugaran jasmani. Dari penelitian tersebut didapatkan data bahwa sebanyak 25,58% dari 43 sampel lansia yang diteliti memiliki IMT obesitas dan 55,8% memiliki tingkat kebugaran jasmani yang buruk.¹⁸ Selain itu, penelitian yang dilakukan di Surabaya menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara IMT dan kebugaran jasmani.¹⁹ Di sisi lain, penelitian yang dilakukan oleh Nugraheni pada tahun 2013 didapatkan adanya hubungan yang bermakna antara IMT dengan kebugaran jasmani.²⁰ Dari penelitian tersebut didapatkan hubungan dengan kekuatan negatif, sehingga semakin tinggi IMT maka kebugaran jasmani semakin menurun. Pernyataan tersebut juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan di Bengkulu Utara. Pada penelitian tersebut didapatkan bahwa sebanyak 14% responden yang IMT gemuk sama sekali tidak ada yang memiliki kebugaran jasmani yang baik.²¹

Prevalensi lansia di Indonesia tergolong cukup tinggi, salah satunya yaitu di Kabupaten Lima Puluh Kota. Pada tahun 2019 jumlah lansia di Kabupaten Lima Puluh Kota sebanyak 66.124 jiwa. Berdasarkan survei di Desa Padang Kandis Kabupaten Lima Puluh Kota, jumlah lansia yang berusia 60 tahun ke atas sebanyak 1.789 dengan rincian 932 pria dan 857 wanita. Selain itu, skrining kesehatan pada lansia di Kabupaten Lima Puluh Kota hanya mencakup 54,2% dari total lansia. Jumlah tersebut masih terbilang cukup rendah dibandingkan dengan Kota Padang yang sudah mencapai 74,9%.²²

Berdasarkan data dan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan indeks massa tubuh (IMT) dengan tingkat kebugaran jasmani pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis Kabupaten Lima Puluh Kota tahun 2021.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan antara indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis Kabupaten Lima Puluh Kota tahun 2021?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis Kabupaten Lima Puluh Kota tahun 2021.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran indeks massa tubuh pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis Kabupaten Lima Puluh Kota tahun 2021.
2. Mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis Kabupaten Lima Puluh Kota tahun 2021.
3. Mengetahui hubungan antara indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis Kabupaten Lima Puluh Kota tahun 2021.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Penulis

1. Penelitian ini dapat menambah pengetahuan ilmu di bidang kedokteran olahraga mengenai kebugaran jasmani.
2. Penelitian ini dapat melatih kemampuan penulis dalam membuat suatu karya tulis ilmiah.
3. Penelitian ini dapat menjadi bekal bagi penulis dalam menjalankan praktik klinik.

1.4.2 Bagi Pemerintah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi pemerintah dalam menetapkan kebijakan mengenai pentingnya kebugaran jasmani dalam mendukung kualitas hidup lansia.

1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi data dasar untuk penelitian lebih lanjut mengenai tingkat kebugaran jasmani pada lansia.

1.4.4 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dalam memberikan informasi kepada masyarakat mengenai hubungan indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani lansia, sehingga masyarakat khususnya lansia dapat berupaya untuk mempertahankan kebugaran jasmaninya dengan baik.

