

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Peningkatan populasi lansia merupakan fenomena yang terjadi secara global. Dalam beberapa dasawarsa terakhir, terjadi peningkatan penduduk lanjut usia (lansia) hampir di seluruh negara.¹ Penduduk yang berusia 60 tahun ke atas mencapai jumlah satu miliar pada tahun 2020 dan jumlah ini diprediksi naik seratus persen pada tahun 2050.² Peningkatan jumlah penduduk lansia didominasi oleh lansia wanita dengan persentase 54% dari total seluruh lansia.¹ Laju peningkatan populasi lansia tercepat berada di kawasan Asia Timur dan Asia Tenggara.¹ Berdasarkan data Badan Pusat Statistika (BPS), pada tahun 2020 jumlah lansia di Indonesia menyentuh angka 26,82 juta jiwa dan diprediksi akan terus naik bahkan melebihi total populasi lansia dunia pada tahun 2100.^{3,4}

Peningkatan jumlah penduduk lansia akan diikuti dengan peningkatan risiko gangguan kesehatan yang dapat dialami oleh lansia.³ Penyakit degeneratif merupakan gangguan kesehatan yang umum ditemui pada lansia serta terjadi akibat proses penuaan.⁵ Proses penuaan yang terjadi pada lansia merupakan proses alamiah dan tidak dapat dihindari yang ditandai dengan penurunan berbagai fungsi organ tubuh dan mental lansia.^{5,6} Salah satu bentuk perubahan terpenting akibat proses penuaan yaitu penurunan kebugaran kardiorespirasi.⁶

Penurunan kebugaran kardiorespirasi pada lansia terjadi akibat perubahan fisiologis pada jantung, pembuluh darah dan paru.⁷ Kebugaran kardiorespirasi merupakan parameter penilaian konsumsi oksigen oleh jantung dan paru, sebagaimana pada lansia akan terjadi penurunan konsumsi oksigen akibat berkurangnya curah jantung maksimal dan oksigen pada arteri-vena. Kebugaran kardiorespirasi atau kapasitas aerobik akan berkurang sebesar lima persen hingga sepuluh persen setiap penambahan satu dekade kehidupan.⁶ Pada usia 60 tahun seseorang diperkirakan akan mengalami penurunan kebugaran kardiorespirasi sebesar 35%.⁸

Tingkat kebugaran kardiorespirasi penduduk Indonesia berdasarkan *Sport Development Index* (SDI) diperoleh angka sebesar 0,21 yang termasuk dalam kategori rendah (0-0,499).⁹ Pada penelitian yang dilakukan terhadap 30 orang

lansia peserta senam lansia di Poliklinik Telaga Medika Kabupaten Grobongan Jawa Tengah didapatkan tingkat kebugaran kardiorespirasi tergolong kurang sebesar 40% dari total seluruh peserta senam lansia.¹⁰

Berdasarkan jenis kelamin, tingkat kebugaran kardiorespirasi lansia wanita lebih rendah dibandingkan pria.¹¹ Hal ini didasarkan pada aktivitas fisik wanita yang lebih rendah dibandingkan dengan pria. Ketidakseimbangan antara pengeluaran kalori dengan asupan kalori yang masuk ke dalam tubuh akan menyebabkan peningkatan komposisi lemak tubuh. Peningkatan konsumsi lemak tubuh akan berkontribusi terhadap penurunan kebugaran kardiorespirasi.¹² Defisiensi estrogen selama fase menopause juga akan membuat lansia wanita hilang efek perlindungan dari penyakit kardiovaskular, lansia wanita akan cenderung memiliki tekanan darah yang tinggi dan kebugaran kardiorespirasi yang rendah.¹³ Selain itu, perbedaan pada kadar hemoglobin, ukuran jantung dan kapasitas paru yang lebih besar membuat lansia pria lebih bugar.¹⁴

Penurunan kebugaran kardiorespirasi dapat berakibat terhadap berbagai masalah kesehatan pada lansia. Kebugaran kardiorespirasi yang buruk adalah salah satu faktor resiko penyakit jantung.¹⁵ Kebugaran kardiorespirasi yang buruk juga merupakan prediktor independen dari semua penyebab kematian akibat penyakit kardiovaskular terlepas dari Indeks Massa Tubuh (IMT) seseorang.¹⁶ Selain itu, konsekuensi negatif dari proses penuaan dapat berupa peningkatan angka ketergantungan, kecacatan, mortalitas, biaya perawatan kesehatan, dan penurunan kualitas hidup pada lansia.¹⁷⁻¹⁹

Seseorang dengan tingkat kebugaran kardiorespirasi yang baik memiliki risiko kematian lebih rendah akibat penyakit kardiovaskular maupun penyakit degeneratif lainnya.²⁰ Selain itu, kebugaran kardiorespirasi juga memiliki manfaat memperpanjang usia, memperbaiki suasana hati, mengurangi tingkat stress dan depresi, serta meningkatkan produktivitas.²¹ Pada studi yang dilakukan di Finlandia menyebutkan bahwa lansia dengan tingkat kebugaran yang optimal memiliki kualitas hidup yang lebih baik.²²

Pertambahan jumlah lansia dan masalah yang ditimbulkan membuat dunia kini memprioritaskan upaya menciptakan penduduk yang dapat hidup lama tanpa mengalami keterbatasan dalam beraktivitas sehari-hari, istilah ini dikenal juga

dengan “*Healthy Life Expectancy*”.² Pada dasarnya, fungsi fisiologis tubuh lansia akan terus menurun, tetapi masih terdapat upaya untuk menghambat proses degenerasi tersebut.⁵ Salah satu strategi yang dapat dilakukan yaitu dengan mempertahankan kemampuan dan kebugaran lansia.¹⁵ Kebugaran kardiorespirasi dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain karakteristik individu, jenis kelamin dan status sosial ekonomi yang dapat ditingkatkan melalui aktivitas fisik.²³

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot rangka dan menghasilkan peningkatan pengeluaran energi.²⁴ *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan aktivitas fisik untuk seseorang yang berusia lebih dari 60 tahun selama 150 menit/minggu dengan intensitas sedang atau 75 menit/minggu dengan intensitas berat atau kombinasi keduanya untuk meningkatkan kesehatan dan pencegahan terhadap penyakit degeneratif.²⁵ Namun, diperkirakan 31% dari total populasi penduduk dunia tidak memenuhi aktivitas fisik yang direkomendasikan, kondisi ini dominan ditemukan pada penduduk wanita di desa akibat dari kurangnya fasilitas pendukung untuk melakukan aktivitas fisik dan sulitnya akses terhadap fasilitas kesehatan diduga sebagai penyebab tingkat kebugaran yang rendah.^{23,25} Berdasarkan Riset Kesehatan Nasional (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi aktivitas fisik penduduk Provinsi Sumatra Barat menempati urutan ke-9 dalam kategori aktivitas fisik kurang pada penduduk usia lebih dari 10 tahun pada tahun 2018.²⁶

Peningkatan aktivitas fisik akan menghasilkan peningkatan kebugaran kardiorespirasi yang juga berefek positif terhadap kesehatan lansia.²⁷ Latihan fisik merupakan bagian dari aktivitas fisik yang berkontribusi dalam mengurangi prevalensi penyakit akibat atrofi otot, sarkopenia, osteoporosis, diabetes tipe 2, obesitas, hipertensi, penyakit jantung koroner dan beberapa jenis penyakit kanker. Kemudian aktivitas fisik juga memiliki manfaat terhadap perubahan mental pada lansia seperti mengurangi tingkat stres, depresi, kecemasan dan gangguan tidur.²⁷

Aktivitas fisik dapat memengaruhi komponen kebugaran jasmani terutama kebugaran kardiorespirasi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Camelia Nurjannah terhadap lansia di Semarang pada tahun 2018, didapatkan hubungan positif dan bermakna antara aktivitas fisik dengan kebugaran kardiorespirasi.²⁸ Sejalan dengan penelitian Carmelia, pada penelitian yang dilakukan Talbot Laura

pada penduduk usia 18-95 tahun di Baltimore-Washington pada tahun 2000 juga menemukan hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik sedang hingga berat dengan volume oksigen maximum (VO_{2max}).²⁹ Berbeda dengan dua penelitian diatas, penelitian yang dilakukan Muhammad Ridwan di Purwakarta pada tahun 2017 melaporkan tidak terdapat hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan kebugaran kardiorespirasi.³⁰ Hasil penelitian yang sama juga ditemukan pada penelitian Nurulita Kurnia Wijaya yang tidak menemukan hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran lansia.³¹

Puskesmas Padang Kandis merupakan salah satu puskesmas yang berada di Kecamatan Guguk, Kabupaten Lima Puluh Kota. Berjarak sekitar 25 km dari ibu kota kabupaten dan termasuk ke dalam wilayah perdesaan. Penduduk di wilayah ini diperkirakan memiliki aktivitas fisik yang kurang akibat jarak yang cukup jauh dari fasilitas pendukung untuk melakukan aktivitas fisik. Selain itu, persentase skrining kesehatan yang dilakukan terhadap lansia di Kabupaten Lima Puluh Kota hanya sebesar 54,2 % dari total lansia, angka ini masih lebih rendah 20,7% dibawah persentase skrining kesehatan lansia di Kota Padang.³²

Prevalensi lansia di Kabupaten Lima Puluh Kota tergolong cukup tinggi yaitu sebesar 13,52% pada tahun 2019, angka ini lebih tinggi dibandingkan dengan Kota Padang yang hanya mencapai 7,42% dari total seluruh penduduk.³² Berdasarkan survei pendahuluan didapatkan jumlah lansia di wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis sebanyak 1.732 jiwa dengan rincian 1.012 wanita dan 720 pria. Puskesmas Padang Kandis merupakan puskesmas terbaik kedua dari 22 puskesmas di Kabupaten Lima Puluh Kota dalam program skrining kesehatan terhadap lansia. Namun, skrining kesehatan berupa kebugaran jasmani belum pernah dilakukan terhadap lansia di wilayah tersebut. Selain itu, di wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis juga terdapat unit komunitas lansia yang memiliki berbagai kegiatan rutin seperti senam lansia setiap minggu. Komunitas lansia dapat membuat lansia menjadi aktif berkontribusi dalam berbagai kegiatan. Unit komunitas lansia tersebut merupakan satu satunya komunitas lansia yang ada di Kabupaten Lima Puluh Kota.

Berdasarkan uraian di atas, melihat peningkatan prevalensi lansia terutama lansia wanita serta peningkatan masalah kesehatan yang dialami lansia, maka

penting untuk mempertahankan kebugaran lansia. Kebugaran yang baik dapat menghambat penuaan dan penurunan fungsi tubuh lansia. Aktivitas fisik dikatakan dapat meningkatkan kebugaran jasmani terutama kebugaran kardiorespirasi. Namun, pada beberapa penelitian terdahulu didapatkan perbedaan hasil penelitian terkait hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran kardiorespirasi. Selain itu, belum terdapatnya penelitian terkait hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran kardiorespirasi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis, Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Kardiorespirasi pada Lansia Wanita di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Kandis Kabupaten Lima Puluh Kota”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis paparkan diatas, maka didapat beberapa rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana rerata hasil pengukuran aktivitas fisik pada lansia wanita di wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis Kabupaten Lima Puluh Kota ?
2. Bagaimana rerata hasil pengukuran kebugaran kardiorespirasi pada lansia wanita di wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis Kabupaten Lima Puluh Kota ?
3. Bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran kardiorespirasi pada lansia wanita di wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis Kabupaten Lima Puluh Kota ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kebugaran kardiorespirasi pada lansia wanita di wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis Kabupaten Lima Puluh Kota.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah:

1. Mengetahui rerata hasil pengukuran aktivitas fisik pada lansia wanita di wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis Kabupaten Lima Puluh Kota.

2. Mengetahui rerata hasil pengukuran kebugaran kardiorespirasi pada lansia wanita di wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis Kabupaten Lima Puluh Kota.
3. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran kardiorespirasi pada lansia wanita di wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis Kabupaten Lima Puluh Kota.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan sebagai wujud penerapan ilmu pengetahuan yang telah peneliti pelajari sehingga dapat memperluas pengetahuan keilmuan peneliti. Selain itu, penelitian ini diharapkan sebagai pengalaman bagi peneliti untuk melakukan penelitian di bidang kedokteran.

1.4.2 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi, menambah sumber pembelajaran dan menjadi referensi bagi penelitian sejenis berkaitan dengan hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran kardiorespirasi pada lansia wanita.

1.4.3 Manfaat Bagi Puskesmas Padang Kandis

Bagi Puskesmas Padang Kandis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pelaksanaan program pengukuran kebugaran kardiorespirasi bagi lansia dan memberikan sumbangan pikiran sebagai bahan pertimbangan puskesmas dalam upaya meningkatkan kebugaran kardiorespirasi pada lansia.

1.4.4 Manfaat Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran kardiorespirasi sehingga dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik dan menjaga kebugaran kardiorespirasi.