

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses menua adalah proses dimana individu melewati tahap hidup mulai dari anak, dewasa, hingga tua. Lansia adalah keadaan dimana individu dalam hidup merasakan tua kemudian berakhir. *World Health Organization* Ariyanto et al., (2020) menjelaskan jumlah penduduk lansia berkembang secara global hingga tahun 2050 dan akan terus mengalami peningkatan sebanyak 600 juta hingga 2 milyar dimana Asia menjadi wilayah dengan jumlah lansia tertinggi pada 25 tahun mendatang sebanyak 82% M & ERwanti, (2019).

Tahun 2030 setidaknya 1 dari 6 penduduk dunia adalah lansia yang berusia 60 tahun ke atas. Lansia yang berusia 60 tahun ke atas akan meningkat dari 1,4 miliar pada tahun 2020 menjadi 2,1 miliar pada tahun 2050 sedangkan lansia berusia 80 ke atas akan meningkat juga tiga kali lipat mencapai 426 juta antara di tahun 2020 dan 2050. Survey Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2022 jumlah lansia Indonesia mencapai 10,82% atau 28,3 juta jiwa. WHO menyatakan Indonesia memasuki fase struktur penduduk tua yang ditandai proporsi penduduk lansia berusia 60 tahun keatas melebihi 10% dari total penduduk Kemenkes RI, (2017). Peringkat pertama yang memiliki struktur penduduk tua adalah D. I Yogyakarta kondisi tersebut menunjukkan bahwa provinsi ini berada pada massa *ageing population* dibuktikan dengan presentase penduduk lansia

16,69% BPS, (2022). Penduduk lansia di D. I Yogyakarta sebanyak 588.916 jiwa dengan presentase terbanyak di kabupaten Sleman sebesar 27%, kedua kabupaten Gunung Kidul sebesar 26%, dan ketiga kabupaten Bantul sebesar 24%. Kabupaten Bantul menduduki peringkat ketiga dengan jumlah lansia terbanyak se-D. I Yogyakarta karena sejak tahun 2020-2022 kabupaten ini memiliki presentase angka harapan hidup paling rendah. Berdasarkan hasil survey Dinkes Bantul pada tanggal 28 Oktober 2023 jumlah penduduk lansia pada tahun 2022 paling banyak di Kecamatan Kasihan dengan jumlah 15.676 jiwa. Jumlah lansia terbanyak di wilayah kerja Puskesmas Kasihan II dengan jumlah 9.485 jiwa. Berdasarkan hasil survey kedua Puskesmas I dan II pada tanggal 1 November 2023 didapatkan jumlah angka kesakitan PTM (Penyakit Tidak Menular) lansia di Kasihan II terus meningkat setiap tahun sehingga peneliti berencana mengambil tempat penelitian di wilayah kerja Puskesmas Kasihan II.

Perjalanan hidup manusia sejak masa konsepsi, lahir, tumbuh, dan berkembang hingga masa usia lanjut akan mengikuti fase tumbuh dan berkembang sesuai karakteristiknya. Mulai dari tingkat dewasa hingga melewati masa tua perlahan akan mengalami penurunan. Sebagaimana manusia yang bijaksana wajib berfokus pada kehidupan akhirat dan bukan hanya dunianya saja sesuai ayat Q. S Yasin (68) :

وَمَنْ نُعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ أَفَلَا يَعْقِلُونَ

Artinya : “Dan barang siapa yang kami panjangkan umurnya niscaya kami kembalikan dia kepada kejadiannya, maka apakah mereka tidak memikirkannya”.

Ayat tersebut menjelaskan perihal kesempatan berumur panjang yang diberikan pada manusia hingga lansia kemudian kembali menjadi tanah seperti situasi awal. Hal tersebut mempunyai tanda seperti rambut putih, penglihatan yang berkurang, pendengaran mulai menurun, kulit mulai keriput, dan terutama pada status kesehatan fisiknya. Lansia yang bertambah usia maka akan membuat aktivitas fisiknya semakin menurun.

Kualitas hidup lansia dipengaruhi oleh kesehatan fisik serta mental dengan aktivitas fisik yang cukup Dewi, (2018). Idealistiana & Dewi, (2020) menyatakan bahwa lansia yang memiliki kualitas hidup 81,1% dan 44% melakukan aktivitas fisik. Lansia dianjurkan beraktivitas fisik secara cukup, tetapi banyak yang tidak melakukannya dengan baik khususnya di Indonesia. Riskesdas, 2018 menjelaskan proporsi aktivitas fisik yang kurang oleh lansia berusia 60-64 tahun yaitu 31,4% serta diatas 65 tahun yaitu 47,9%.

Aktivitas fisik yaitu menggerakkan anggota tubuh guna menghasilkan energi dalam meningkatkan berbagai kegiatan berhubungan dengan waktu dan penting untuk menjaga fungsi fisik dan mobilitas.

Perubahan yang signifikan pada lansia khususnya timbul permasalahan adalah meningkatkan risiko jatuh. Salah satu gangguan kesehatan yang dialami lansia adalah gangguan keseimbangan tubuh karena tubuh akan bergantung pada interaksi sensorik tubuh yang kompleks. Perubahan muskuloskeletal yang terjadi adalah penurunan penyerapan kalsium yang menyebabkan tulang keropos dan akan mempengaruhi keseimbangan tubuh pada lansia Binoriang, (2019).

Idris & Kurnia, (2017) di Amerika Serikat insiden jatuh sekitar 28%-35% lansia berusia 65 tahun keatas serta akan terus mengalami peningkatan pada lansia berusia >70 tahun keatas sebanyak 32%-42%. Kejadian tersebut terjadi saat berada di yayasan maupun bersama keluarga sebanyak 50% tiap tahun serta 40% lainnya terjadi kasus jatuh berulang Rudi & Setyanto, (2019a). Lansia di Indonesia mengalami jatuh berusia 55 tahun keatas yaitu 49,4% dan 65 tahun keatas yaitu 67,1%. Insiden jatuh setiap tahunnya dalam komunitas mengalami peningkatan 25% menjadi 35% pada usia 70 hingga 75 tahun Ikhsan et al., (2020). Serta pada usia 65 dan lebih yaitu 30% pada lansia komunitas dan mereka yang jatuh berulang, sedangkan 50% yang tinggal dirumah serta 10-25% membutuhkan perawatan kesehatan dirumah sakit Martono, (2011).

Jatuh adalah kejadian yang tidak sadar dimana seseorang terjadi dari tempat tinggi ke tempat rendah yang disebabkan oleh hilangnya kesadaran Deniro et al., (2017). Risiko jatuh sangat berparung terhadap

fungsi dan kinerja organ tubuh lansia karena akan mengalami penurunan kesehatan tubuh dan harus diimbangi dengan olahraga.

Olahraga diperlukan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh karena dengan sehat kita tercapainya kesejahteraan hidup. Olahraga juga memperlihatkan bahwa aktivitas fisik akan membantu memperbaiki kebugaraan lansia yang mengalami penurunan. Olahraga adalah kebutuhan lansia karena banyak manfaat yang didapatkan maka dari itu lansia dianjurkan untuk berolahraga setiap hari agar memiliki tubuh yang sehat.

Jumlah partisipasi dalam berolahraga oleh lansia merupakan bagian krusial dalam gaya hidup, pikiran sehat serta tubuh. Pemahaman motivasi untuk olahraga dan kebugaran tubuh krusial untuk dijadikan faktor dorongan serta berupaya mempromosikan olahraga.

Kebugaran adalah kemampuan dasar jasmani dalam tingkatan keberhasilan untuk dilakukan agar sehat jasmani Fisioterapi, J., & Ilmu, F., (2016). Hal tersebut wajib diperlihatkan setiap hari mulai dari pemikiran hingga rasa sadar bahwa kebugaran merupakan komponen penting dan mutlak oleh individu beraktivitas sehari-hari.

Waktu yang tepat untuk melakukan olahraga adalah disesuaikan dengan kemampuan individu serta kesanggupan individu melalui pengecekan tekanan darah sebelum olahraga guna meminimalisir dan menghindari kejadian tidak diinginkan. Lansia memerlukan durasi selama 20-60 menit persesi. Partisipasi melatih kebugaran oleh lansia mempunyai fokus pada gerak dasar tubuh berupa memperbaiki cara jalan dan

keseimbangan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan bertahap seperti aktivitas ringan sebanyak 40-50% denyut nadi sebagai awal lalu beristirahat selama 10-20 menit serta peningkatan penyesuaian kondisi sehingga akan terhindar dari kelelahan.

Penurunan aktivitas fisik pada lansia seringkali dikaitkan dengan faktor risiko jatuh. Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat dilakukan penelitian untuk mengetahui apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat kebugaran terhadap risiko jatuh pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Kasihan II.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia?
2. Apakah terdapat hubungan antara tingkat kebugaran dengan risiko jatuh pada lansia?
3. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat kebugaran dengan risiko jatuh pada lansia?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat kebugaran terhadap risiko jatuh pada lansia.

2. Tujuan Khusus

- a) Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia.
- b) Mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran dengan risiko jatuh pada lansia.
- c) Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat kebugaran dengan risiko jatuh pada lansia.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi Peneliti

Peneliti diharapkan dapat menambah manfaat, pengetahuan, wawasan serta pengalaman sehingga peneliti dapat mengetahui hubungan antara aktivitas fisik, tingkat kebugaran, dan risiko jatuh pada lansia.

2. Manfaat bagi Lansia

Hasil penelitian ini diharapkan lansia memiliki pengetahuan dan informasi mengenai hubungan aktivitas fisik dan tingkat kebugaran dengan risiko jatuh pada lansia. Manfaat lainnya adalah untuk mengetahui apa saja latihan fisik yang dapat dilakukan pada seseorang yang sudah lanjut usia dan bagaimana prosedur pelaksanaannya.

3. Manfaat bagi Perawat

Hasil penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat juga bagi perawat karena sebagai perawat mampu memberikan intervensi

kepada lansia mengenai bagaimana prosedur pelaksanaan latihan fisik atau olahraga yang baik dan benar.

E. Penelitian Terkait

Tabel 1. 1 Penelitian Terkait

No	Nama Penulis	Judul Jurnal	Tahun	Tujuan	Metode	Hasil	Perbedaan
1.	Anuar, R., Imani, D. R., & Norlinta, S. N. O.	Pengaruh latihan fisik terhadap kebugaran lansia dalam masa pandemi COVID-19: Narrative review. <i>Fisio Mu: Physiotherapy Evidences</i> , 2(2), 95-106.	2021	Tujuan Penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan fisik terhadap kebugaran lansia dimasa	Menggunakan metode Narrative Review dan mengidentifikasi kasi research question dengan framework PICO.	Hasil Berdasarkan 10 jurnal penelitian yang telah dilakukan sebelumnya mengenai Latihan Fisik terhadap kebugaran lansia. pengaruh latihan fisik terhadap kebugaran lansia.	10 Penelitian ini dilakukan menggunakan penelitian kuantitatif dan desain korelasi dengan metode pendekatan <i>cross sectional</i>

pandemi
 covid 19
 dan macam-
 macam
 latihan fisik
 beserta
 dosisnya.

2.	Ikhsan, I., Wirahmi, N., & Slamet, S.	Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Risiko Jatuh Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Indah Kota	2020	Penelitian ini bertujuan untuk hubungan aktivitas fisk dengan	Menggunaka n metode cross sectional dengan pengukuran aktivitas fisik	Hasilnya adalah lansia Ringan 31 (41,3%), Sedang 25 (33,3%) dan Berat 19 (25,3%) Tingkat risiko jatuh 28	adalah Perbedaan 31 25 19 sedangkan 28	dari yang akan saya lakukan saya menambahkan hubungan tersebut tingkat
----	--	---	------	---	---	--	--	--

<p>Bengkulu. <i>Journal of Nursing and Public Health</i>, 8(1), 48-53.</p>	<p>risiko jatuh nya pada lansia. menggunakan kuesioner IPAQ (<i>International Physical Activity Questionnaire</i>) dan <i>Morse fall scale</i> untuk risiko jatuh.</p>	<p>(37.3%) Tidak Berisiko, 24 (32%) Risiko rendah dan 23 (30%) Risiko Tinggi. Analisis Chi Square dengan p value 0,005 (<0,05) diinterpretasikan ada hubungan antara aktifitas fisik dengan risiko jatuh.</p>	<p>kebugaran pada lansia.</p>					
<p>3.</p>	<p>Nur'amali Gambaran</p>	<p>2022</p>	<p>Untuk</p>	<p>Menggunakan</p>	<p>Hasil</p>	<p>penelitian</p>	<p>Perbedaan</p>	<p>dari</p>

a, R., Aktivitas Fisik,	mengetahui n metode	menampakkan	penelitian saya
Abdullah, Keseimbangan	gambaran observasional	mayoritas lansia masih	adalah saya melihat
M. M., dan Kebugaran	aktivitas dengan	beraktivitas sedang	hubungan dari
Dzakirah, Kardiorespirasi	fisik, perencanaan	dan berat, memiliki	aktivitas fisik
M. K., & pada	keseimbang deskriptif	fungsi fisik yang	dengan tingkat
Ruhama, Lansia. <i>Jurnal</i>	an, dan kategorik.	rendah sebanyak	kebugaran pada
Y. <i>Fisioterapi dan</i>	kebugaran	33.7% dan memiliki	lansia.
<i>Rehabilitasi, 6(2)</i>	kardiorespir	fungsi fisik sedang	
, 79-86.	asi pada	sebanyak 40.2%.	
	lansia.	Keseimbangan lansia	
		digambarkan melalui	
		penilaian TUG dan	
		DGI masing-masing	
		58.2% dan 76.1%	

yang menandakan

berisiko jatuh tinggi.

Kebugaran

kardiorespirasi lansia

berada pada kategori

sangat rendah (71.7%)

yang digambarkan

melalui penilaian

6MWT.
