

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menua adalah perjalanan alamiah dalam kehidupan seseorang yang mencakup tiga tahap utama, yaitu masa anak, dewasa, dan akhirnya menjadi tua, yang ditakdirkan oleh Allah SWT. Lansia adalah kondisi yang muncul dalam perjalanan kehidupan manusia, namun tidak semua orang akan mencapai tahap tua, yang pada akhirnya merupakan tahap akhir dalam kehidupan manusia (Eggermont et al., 2009). *World Health Organization* (WHO, 2015), menetapkan bahwa lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Proses penuaan terjadi seiring dengan berjalannya waktu dan kondisi ini ditandai dengan perubahan degeneratif yang terjadi pada tubuh manusia. Perubahan yang terjadi pada lansia berupa perubahan fisik, jaringan integumen, tulang, jantung, struktur pembuluh darah, dan jaringan tubuh lain (Huda et al., 2022).

Perubahan fisik yang terjadi pada lansia ini sesuai dengan ayat Al-Qur'an pada surah Yasin ayat 68,

وَمَنْ نُعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ ۗ أَفَلَا يَعْقِلُونَ

Artinya “Dan barangsiapa yang Kami panjangkan umurnya niscaya Kami kembalikan dia kepada kejadian(nya). Maka mengapa mereka tidak mengerti?”. Makna dari dalam ayat tersebut adalah dengan bertambahnya usia,

maka kekuatan tubuh semasa muda juga akan semakin berkurang, seperti halnya anak kecil yang kekuatan tubuhnya lebih kecil dari pada orang dewasa (W. Ranti, 2021).

Memperkirakan pada tahun 2030, 1 dari 6 orang di dunia akan berusia lebih dari 60 tahun. Penduduk berusia 60 tahun ke atas akan terus mengalami peningkatan, pada tahun 2020 berjumlah 1,4 miliar akan meningkat berlipat ganda menjadi 2,1 miliar pada tahun 2050. Jumlah lansia dengan usia 80 tahun keatas diperkirakan akan meningkat tiga kali lipat mencapai 426 juta antara tahun 2020 dan 2050 (WHO, 2022). Survei yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2022 jumlah lansia di Indonesia telah mencapai 10,82% atau sekitar 29,3 juta jiwa. WHO menyatakan bahwa Negara Indonesia sudah memasuki fase struktur penduduk tua, yang ditandai dengan proporsi penduduk berusia 60 tahun ke atas di Indonesia yang sudah melebihi 10 persen dari total penduduk. Indonesia dengan struktur penduduk tua terdapat delapan provinsi, peringkat pertama dengan jumlah persentase penduduk lansia terbanyak yaitu DIY. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa DIY telah berada pada masa *ageing population* yang dibuktikan dengan presentase penduduk lansia sebesar 16,69% (BPS, 2022). Jumlah penduduk lansia di DIY sebanyak 588.916 jiwa, persentase terbanyak pertama di Kabupaten Sleman sebesar 27%, kedua Kabupaten Gunung Kidul sebesar 26%, ketiga Kabupaten Bantul sebesar 24%. Kabupaten Bantul menempati peringkat ketiga dengan jumlah persentase penduduk lansia terbanyak se-DIY, sejak tahun 2020-2022 Kabupaten Bantul

memiliki persentase angka harapan hidup paling rendah diantara kabupaten lainnya (BPS, 2020). Berdasarkan hasil survei yang dilakukan pada tanggal 28 Oktober 2023 jumlah penduduk lansia terbanyak berada di Kecamatan Kasihan, dengan jumlah 15.676 jiwa. Jumlah lansia paling banyak berada di wilayah kerja kasihan 2 tercatat dengan angka 9.485 jumlah lansia (Dinkes Kabupaten Bantul, 2022). Berdasarkan hasil survei yang dilakukan pada kedua puskesmas Kasihan 1 dan 2 pada tanggal 1 November 2023, didapatkan hasil pada puskesmas kasihan 2 dengan jumlah angka kesakitan PTM (penyakit tidak menular) yang terus meningkat tiap tahunnya.

Jumlah lansia yang terus meningkat ini perlu menjadi perhatian bersama, karena banyaknya perubahan yang terjadi pada lansia menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Salah satu masalah kesehatan yang terjadi pada lansia yaitu penurunan aktivitas fisik dan terjadinya kelemahan gerak pada lansia (Salsabilla et al., 2023). Aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan/aktivitas yang menyebabkan peningkatan penggunaan energi atau kalori oleh tubuh. Proses penuaan pada lansia menyebabkan pada keterbatasan dalam melakukan aktivitas, hal ini juga menyebabkan menurunnya tingkat kesehatan (Ariyanto et al., 2020). Aktivitas fisik yang menurun dapat menyebabkan penurunan fleksibilitas, kekuatan otot dan sendi yang mengakibatkan terjadinya penurunan gerak, kaki tidak menapak dengan kuat dan lebih gampang goyah, sehingga tingkat keseimbangan pada lansia menjadi terganggu (Sidik, 2022). Aktivitas fisik sangat direkomendasikan untuk

dilakukan pada lansia terutama yang memiliki mobilitas buruk. WHO merekomendasikan lansia untuk melakukan aktivitas fisik multikomponen (kombinasi keseimbangan, kekuatan, daya tahan, gaya berjalan dan pelatihan fungsi fisik) dilakukan bervariasi dengan intensitas sedang atau lebih besar secara teratur setiap minggu. Aktivitas fisik memiliki dampak baik bagi tubuh, dengan melakukan latihan keseimbangan dan fungsional dapat memberikan efek yang signifikan pada kesehatan tulang dan mencegah terjadinya osteoporosis sehingga dapat mengurangi risiko cedera akibat jatuh (Bull et al., 2020).

Jatuh menjadi salah satu faktor utama penyebab kematian di seluruh dunia yang diakibatkan karena cedera yang tidak sengaja. Negara dengan penghasilan rendah dan menengah diperkirakan lebih dari 80% meninggal akibat jatuh, dengan jumlah 684.000 orang setiap tahunnya. Tingkat kematian tertinggi karena jatuh terjadi pada lansia yang berusia lebih dari 60 tahun (WHO, 2021). Perubahan fisik yang dialami oleh lansia bisa mengakibatkan masalah dalam mobilitas fisik, yang dapat menghambat kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri dan meningkatkan risiko jatuh pada lansia (Ikhsan et al., 2020). Risiko jatuh dapat terjadi diakibatkan karena adanya kondisi multifaktorial yang mendasari sebelumnya dibagi menjadi tiga kategori, yaitu faktor intrinsik, ekstrinsik, dan situasional (Vaishya & Vaish, 2020).

Kejadian jatuh adalah peristiwa yang disaksikan atau dirasakan oleh individu, terjadi ketika seseorang secara tiba-tiba terjatuh atau berakhir duduk di lantai atau tempat yang lebih rendah. Kejadian tersebut disertai dengan hilangnya kesadaran atau kesadaran yang masih ada, serta dapat mengalami luka atau tidak (R. A. Ranti & Upe, 2021). Jatuh merupakan aspek penting dari kesehatan lansia karena dapat mengakibatkan masalah cedera dan bahkan kematian pada sepertiga pasien yang mengalami jatuh. Jatuh menjadi masalah utama yang sering terjadi sehingga bisa menyebabkan terjadi tingginya mortalitas dan morbiditas pada lansia. Kebanyakan masalah yang sering terjadi pada lansia akibat meningkatnya risiko jatuh disebabkan karena fungsi organ tubuh yang semakin menurun. Sistem yang membentuk kemampuan untuk menjaga keseimbangan terkait dengan sistem sensorik, motorik dan kognitif. Hilangnya tingkat keseimbangan pada lansia, disebabkan karena refleks saraf yang berubah dan indra yang berkurang, sehingga kerentanan terhadap jatuh lebih besar (Garcés-Gómez et al., 2020). Ketika kemampuan lansia dalam menjaga keseimbangannya menurun, hal ini dapat berdampak negatif pada kualitas hidup mereka dengan munculnya masalah baru (Salsabilla et al., 2023). Kejadian jatuh pada lansia terjadi akibat adanya penurunan aktivitas fisik dan gangguan keseimbangan gerak salah satunya dipengaruhi karena adanya faktor dari riwayat pekerjaan sebelumnya (Ivanali et al., 2021).

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kerja adalah kegiatan melakukan sesuatu, sehingga pekerjaan didefinisikan sesuatu yang dilakukan

atau dijadikan pokok penghidupan untuk mendapatkan nafkah. Jenis pekerjaan pada era feodal atau pada masa penjajahan Belanda dahulu menggolongkan orang sebagai pekerja kasar yang oleh pemerintah Belanda disebut (kerah biru) “*blue-collar*.” Sementara mereka yang terlibat dalam pekerjaan terampil seperti administrasi yang memungkinkan mereka duduk dimeja disebut (kerah putih) “*white-collar*” (Kusuma & Basniwati, 2022). Kelompok *blue-collar* termasuk peserta yang melakukan tugas-tugas fisik yang telah bekerja sebagai mekanik, petani, pembangun, pekerja produksi dan tukang listrik, sedangkan kelompok *white-collar* terdiri dari pekerja kantor, akuntan, dokter, manajer, insinyur, dan akademis (Fukushima et al., 2018).

Negara Indonesia mayoritas pekerjaan di sektor informal bekerja sebagai petani yang memiliki berbagai masalah kesehatan salah satunya ergonomis/posisi kerja yang kurang baik atau kurang optimal serta pemakaian masa otot dan tulang yang melebihi dari kapasitas kerja pada petani, hal tersebut dapat mengakibatkan nyeri pada tulang dan sendi. Pekerjaan yang dilakukan sebagai seorang petani, kuli, penambang memerlukan aktivitas fisik yang berat sehingga meningkatkan beban pada sendi-sendi penopang tubuh terutama area lutut dan pinggang (Utari et al., 2021). Pekerja *blue-collar* umumnya lebih cenderung melibatkan diri dalam pekerjaan fisik yang memerlukan usaha lebih berat dengan intensitas tinggi (Ivanali et al., 2021). Tingkat pekerjaan yang dilakukan oleh *blue-collar* lebih menekankan pada penggunaan

aktivitas/pergerakan kerja secara aktif tidak menetap terlalu lama pada suatu tempat (Dédelé et al., 2019).

Pekerja *White-collar*, sebaliknya mereka cenderung terlibat dalam aktivitas fisik yang lebih rendah, hal ini dipengaruhi oleh lingkungan kerja dan jadwal kerja yang kurang mendorong aktivitas fisik (Ivanali et al., 2021). Salah satu pekerja *white-collar* misalnya pada bidang administrasi yang tidak terlalu banyak menggunakan kekuatan yang bertumpu pada lutut dan tidak terlalu melakukan aktivitas fisik berat (Utari et al., 2021). Pekerjaan *white-collar* ini biasanya melakukan pekerjaan yang menetap, sehingga dapat menyebabkan nyeri punggung dan leher karena kurangnya gerakan dan posisi tubuh yang tidak tepat saat kerja. Pekerjaan ini dapat berisiko terjadinya penyakit obesitas, tingginya tingkat stress dan ketegangan emosional (Trzmiel et al., 2021).

Riwayat pekerjaan terdahulu dikaitkan dapat menjadi salah satu faktor aktivitas fisik lansia saat ini, hal ini disebabkan karena adanya karakteristik pekerjaan dan aktivitas fisik serta keseimbangan yang berbeda pada setiap jenis pekerjaan (Ivanali et al., 2021). Lansia yang profesi pekerjaannya memerlukan aktivitas fisik yang lebih intensif, seperti buruh, akan lebih terjaga kondisi fisiknya daripada mereka yang bekerja sebagai karyawan (Purnanto & Khosiah, 2018). Berdasarkan uraian latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan hubungan aktivitas fisik dan riwayat pekerjaan terhadap risiko jatuh pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Kasihan 2.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia?
2. Apakah terdapat hubungan riwayat pekerjaan dengan risiko jatuh pada lansia?
3. Apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dan riwayat pekerjaan terhadap risiko jatuh pada lansia?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum
Mengetahui hubungan aktivitas fisik dan riwayat pekerjaan terhadap risiko jatuh pada lansia.
2. Tujuan Khusus
 - a. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia.
 - b. Mengetahui hubungan riwayat pekerjaan dengan risiko jatuh pada lansia.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti
Peneliti diharapkan dapat menambah, pengetahuan, wawasan serta pengalaman sehingga peneliti dapat mengetahui hubungan antara aktivitas fisik, riwayat pekerjaan, dan risiko jatuh pada lansia.
2. Bagi Lansia

Hasil penelitian ini diharapkan lansia memiliki pengetahuan dan informasi mengenai hubungan aktivitas fisik dan riwayat pekerjaan terhadap risiko jatuh pada lansia. Manfaat lainnya adalah untuk membantu dalam mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keseimbangan lansia. Hasil penelitian ini dapat memberikan dasar bagi program-program intervensi yang dapat meningkatkan kualitas hidup lansia serta panduan untuk pencegahan risiko jatuh pada lansia.

3. Bagi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menambahkan pengetahuan baru khususnya di bidang ilmu keperawatan gerontik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan jumlah hasil dari penelitian mengenai aktivitas fisik, riwayat pekerjaan, ataupun risiko jatuh dan faktor lainnya. Hasil penelitian dapat membantu dalam merancang intervensi yang efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik dan mengurangi risiko jatuh pada lansia.

E. Penelitian Terkait

Tabel 1. 1 Daftar Penelitian Terkait

Judul	Nama Penulis, Tahun	Tujuan Penelitian	Metode	Hasil	Perbedaan
Hubungan antara aktivitas fisik pada lanjut usia dengan tingkat keseimbangan	Ivanali et al. 2021	Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik rendah dengan keseimbangan pada populasi lansia	Penelitian kuantitatif deskriptif. Teknik pengambilan sampel <i>purposive sampling</i> dengan jumlah 37 orang, usia 60 tahun keatas di Puskesmas Pondok Tinggi, uji korelasi menggunakan <i>spearman's rank correlation coefficient</i> . Alat pengumpulan data menggunakan instrument PASE dan TUG	Hasil penelitian terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik rendah dengan perubahan keseimbangan pada lansia.	Pada penelitian selanjutnya peneliti akan melakukan penelitian tempat yang berbeda dan menggunakan analisis <i>chi square</i> .
Hubungan Aktivitas Fisik dengan Risiko Jatuh pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu	Ikhsan et al. 2020	Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia.	Penelitian observasional dengan desain <i>Cross sectional</i> , penelitian pada populasi lansia dengan jumlah sampel sebanyak 75 orang. Teknik pengambilan sampel <i>Purposive Sampling</i> . Alat pengumpulan data	Analisis <i>chi square</i> menunjukkan terdapat adanya hubungan aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia	Pada penelitian selanjutnya dilakukan pada tempat, instrument penelitian menggunakan PASE dan jumlah sampel yang berbeda, jumlah sample sebanyak 106 orang.

				menggunakan kuesioner IPAQ dan <i>Morse fall scale</i> , analisis data menggunakan uji statistic <i>chi-square</i> .	
Hubungan Aktivitas Fisik Pekerja Tani dengan Kejadian Osteoporosis	Utari et al. 2021	Tujuan dalam penelitian untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik pekerja tani yang mengakibatkan kejadian penyakit Osteoartritis	Penelitian Kuantitatif dengan metode korelasi dan pendekatan <i>cross sectional</i> , jumlah sebanyak 113 responden pekerja tani teknik <i>nonprobability sampling</i> berupa <i>accidental sampling</i> . Alat pengumpulan data kuesioner IPAQ dan WOMAC dianalisis menggunakan uji <i>spearman rank</i> .	Terdapat hubungan antara aktivitas fisik pekerja tani dengan kejadian osteoarthritis	Penelitian selanjutnya akan melakukan penelitian terkait dengan Risiko Jatuh pada lansia yang menggunakan teknik pengambilan sampel <i>purposive sampling</i> dan analisa data menggunakan uji <i>chi square</i> .
