

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang Masalah

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir dari kehidupan manusia yang dianggap sebagai seseorang yang mengalami berbagai penurunan fungsi kehidupannya (Puspita, 2014:1) Proses menua didalam perjalanan hidup manusia merupakan suatu peristiwa yang akan dialami oleh semua orang yang dikaruniai umur panjang dan berlangsung secara terus menerus (Nugroho, 2008:4). Menurut World Health Organization (WHO) (2010) lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun. Seiring dengan berkembangnya Indonesia sebagai salah satu negara dengan tingkat perkembangan yang cukup baik, maka tinggi pula harapan hidup penduduknya (Tamher & Noorkasiani, 2009:65). Populasi lansia menurut data yang dikeluarkan oleh Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB), melalui lembaga kependudukan dunia United Nation Population Fund Asian (UNFPA), jumlah lansia tahun 2009 telah mencapai jumlah 737 juta jiwa dan sekitar dua pertiga dari jumlah lansia tersebut tinggal di Negara-negara berkembang, termasuk Indonesia. Di proyeksikan pada tahun 2020 populasi lansia di Indonesia meningkat 7,2% yang hampir sepadan dengan proporsi lansia di negara-negara maju saat ini (Tamher & Noorkasiani, 2009:75). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru pada tahun 2011, pada tahun 2006 jumlah populasi lansia sebesar 20.876 orang, meningkat menjadi 48.320 orang pada tahun 2008 (Dinkes, 2012). Perlahan tapi pasti masalah lansia mulai mendapat perhatian

pemerintah dan masyarakat. Hal ini merupakan konsekuensi logis terhadap berhasilnya pembangunan, yaitu bertambahnya usia harapan hidup dan banyaknya jumlah lansia di Indonesia. Sebagai implikasinya, dunia keperawatan akan disibukkan dengan meningkatnya tuntutan (demand) untuk merawat para penderita usia lanjut (Tamher & Noorkasiani, 2009). Secara fisiologis lansia akan mengalami penurunan kondisi fisik/biologis, kondisi psikologis, serta perubahan kondisi sosial. Salah satu ciri fase ini, biasanya usia lanjut merenungkan hakikat hidupnya dengan lebih intensif serta mencoba mendekatkan dirinya pada Tuhan. Selain itu, secara umum telah diidentifikasi bahwa usia lanjut pada umumnya mengalami berbagai gejala akibat terjadinya penurunan fungsi biologis, psikologis, sosial, dan ekonomi. Perubahan ini akan memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan, termasuk kesehatannya (Tamher & Noorkasiani, 2009:76).

Lanjut Usia adalah bagian dari proses tumbuh kembang. Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua. Hal ini normal, dengan perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat diramalkan yang terjadi pada semua orang pada saat mereka mencapai usia tahap perkembangan kronologis tertentu. Dimasa ini lansia akan mengalami keunduran fisik secara bertahap (Azizah, 2011:1).

Menua adalah suatu proses yang dimulai saat konsepsi dan merupakan bagian normal dari masa pertumbuhan dan perkembangan serta merupakan penurunan kemampuan dalam mengganti sel-sel yang rusak. Dapat disimpulkan bahwa menua adalah suatu proses yang terus menerus berlanjut secara ilmiah serta merupakan bagian normal dari masa pertumbuhan dan perkembangan dimana

terjadinya penurunan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri. Menurut Badan Kesehatan Dunia (World Health Organization) yang dikatakan lanjut usia tersebut di bagi kedalam tiga kategori yaitu: a. Usia lanjut : 60-74 tahun. b. Usia tua : 75-89 tahun. c. Usia sangat lanjut : > 90 tahun.

Dengan bertambahnya usia, sedikit demi sedikit kemampuan fisik mengalami penurunan. Hal inilah yang disebut proses menua. Pertambahan usia berpengaruh terhadap kualitas fungsi organ-organ tubuh. Setelah dicapai puncak kualitas, yang dapat dipertahankan dalam beberapa waktu, kemudian akan mengalami penurunan kualitas yang berakibat menurunkan kemampuan fisik. Kualitas fungsifungsi yang mengalami penurunan menurut Kayyis (2019:150) antara lain : 1. Integritas sistem syaraf yang berakibat menurunkan kualitas koordinasi gerak. 2. Kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. 3. Kepekaan kinestetik atau rasa gerak. 4. Adaptasi kardiorespiratori pada saat melakukan aktivitas dan saat istirahat atau pemulihan. 5. Kepekaan panca indera. 6. Daya kontraksi dan elastisitas otot. 7. Fleksibilitas persendian.

Berdasarkan hal di atas, maka peneliti melakukan observasi di daerah Stabat Langkat. Dimana peneliti menemukan bahwa lansia didaerah tersebut rata-rata sudah mengalami penurunan fisik. Dimana beberapa di antaranya ada yang sudah sakit dan segala aktivitasnya dibantu oleh orang sekitar, ada juga yang peneliti temukan masih dapat melakukan aktivitas fisik seperti makan, berjalan, keluar rumah, dll masih dapat melakukannya dengan diri sendiri, ada juga yang peneliti temukan sudah lumpuh karena mengalami stroke sehingga segala

hidupnya bergantung pada orang sekitar, juga ada juga yang peneliti temukan masih bugar seperti masih muda dan tidak mengalami gejala sakit.

Penyebab kebugaran fisik yang memburuk pada lansia bisa jadi karena keturunan, namun juga faktor gaya hidup yang tidak baik seperti kurang minum air putih, kurang gerak, mengonsumsi makanan berkalori tinggi dan lainnya. Semakin bertambahnya usia lansia maka semakin berkurang juga kemampuan mereka dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap pergerakan jasmani yang dihasilkan otot skelet yang memerlukan pengeluaran energi. Istilah ini meliputi rentang penuh dari seluruh pergerakan tubuh manusia mulai dari olahraga yang kompetitif dan latihan fisik sebagai hobi atau aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, inaktivitas fisik bisa didefinisikan sebagai keadaan dimana pergerakan tubuh minimal dan pengeluaran energi mendekati resting metabolic rates (WHO, 2015).

Aktivitas fisik mempengaruhi total energy expenditure, yang mana merupakan jumlah dari basal metabolic rate (jumlah energi yang dikeluarkan saat istirahat dalam suhu lingkungan yang normal dan keadaan puasa), thermic effect of food dan energi yang dikeluarkan saat aktivitas fisik (Miles, 2007). Aktivitas fisik merupakan perilaku multidimensi yang kompleks.

Banyak tipe aktivitas yang berbeda yang berkontribusi dalam aktivitas fisik keseluruhan; termasuk aktivitas pekerjaan, rumah tangga (contoh: mengasuh anak, bersih-bersih rumah) , transportasi (contoh: jalan kaki, bersepeda), dan aktivitas waktu senggang (contoh: menari, berenang). Latihan fisik (physical

exercise) adalah subkategori dari aktivitas waktu senggang dan didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang direncanakan.

Aktivitas fisik pada masa pandemic ini dipercaya mampu meningkatkan system kekebalan tubuh (imunitas) karena olahfisik yang dilakukan tubuh akan meningkatkan metabolisme yang ada didalam tubuh. Pada lansia hal ini sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kebugaran sehingga tidak mudah sakit. Pada lansia sangat mudah mengalami kelelahan dan jatuh dikarena penuaan yang mempengaruhi system sensorik juga psikologis. Dan hal ini juga sangat berdampak pada kemampuan tubuh untuk tidak terserang virus. Banyak kita lihat kasus pandemik yang diderita lansia mampu menyebabkan radang yang hebat bahkan kematian dikarena adanya kormobid (penyakit bawaan) pada usia lanjut.

Aktivitas fisik yang dapat dilakukan lansia dalam kehidupan sehari-hari yaitu membersihkan rumah, mencuci baju, menyetrika, mengemudi mobil, mengecat rumah, olahraga, memotong kayu, berkebun dan lainnya. Berdasarkan hal ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “survey aktivitas fisik pada lansia di masa pandemic”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan apa yang telah dikemukakan di atas, maka yang menjadi identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Lansia di daerah rata-rata memiliki aktivitas fisik yang sudah terbatas dikarena beberapa faktor yang dialami oleh tubuh.

2. Kebugaran dan aktivitas fisik sangat perlu dijaga dan terus dilakukan di masa *pandemic*, terutama pada lansia yang memang sudah memiliki kelemahan pada organ tubuh.
3. Lansia wajib menjaga aktivitas fisik mereka agar senantiasa sehat.
4. Lansia banyak yang sudah dibantu orang terdekat dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang diungkapkan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah “Bagaimana Survey Aktivitas Fisik Lansia Di Masa Pandemi?”.

1.4. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Survey Aktivitas Fisik Lansia Di Masa Pandemi.

1.5. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang bernilai terutama :

1. Secara Teoritis

Memberi informasi untuk menyadarkan banyak pihak bahwa lansia perlu menjaga aktivitas fisik mereka dan senantiasa melakukan aktivitas fisik demi menjaga imunitas tubuh mereka dimasa pandemi.

2. Secara Praktis

- 1) Bagi mahasiswa, penelitian ini dapat membuka wawasan mahasiswa agar dapat melihat sisi lain dari kemampuan para lansia yang menjadi sampel penelitian ini.
- 2) Bagi masyarakat, penelitian ini dapat membuka wawasan masyarakat agar dapat memberikan dukungan pada lansia.
- 3) Penelitian ini dapat dijadikan literasi pada penelitian yang berhubungan dengan aktivitas fisik pada lansia.