

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Usia harapan hidup yang meningkat merupakan salah satu indikator utama tingkat kesehatan masyarakat. Dengan meningkatnya usia harapan hidup, berarti semakin banyak penduduk lanjut usia (lansia). Lanjut usia sering dikaitkan dengan usia yang sudah tidak produktif, bahkan diasumsikan menjadi beban bagi yang berusia produktif. Hal ini terjadi karena pada lansia secara fisiologis terjadi kemunduran fungsi-fungsi dalam tubuh yang menyebabkan lansia rentan terkena gangguan kesehatan. Beberapa hal yang diduga menjadi penyebabnya adalah kurangnya aktivitas fisik (Simon, 2016). Aktivitas fisik yang kurang dan serba praktis merupakan salah satu pemicu untuk timbulnya penyakit seperti diabetes mellitus, osteoporosis, tekanan darah tinggi (hipertensi), penyakit jantung dan stroke. Salah satu upaya untuk menjaga, meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani bagi lansia (lanjut usia) adalah dengan melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang teratur (Suryanto, 2010)

Pertumbuhan penduduk lanjut usia diprediksikan akan meningkat cepat dimasa yang akan datang terutama di negara-negara berkembang, Menurut WHO, di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5,300,000 (7,4 %) dari total polulasi,

sedangkan pada tahun 2010 jumlah lansia 24,000,000 (9,77 %) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28,800,000 (11,34 %) dari total populasi (Depkes RI, 2013). Penduduk lansia di Jawa Timur pada tahun 2015 telah mencapai 11,46% yang menandakan bahwa struktur penduduk Jawa Timur tergolong penduduk tua. Berdasarkan data Susenas, jumlah lansia di Jawa Timur telah mencapai 4,45 juta jiwa. Populasi lanjut usia di Kota Malang termasuk cukup tinggi. Menurut data, pada tahun 2015 jumlah lanjut usia Kota Malang mencapai 8,57% (Badan Pusat Statistik, 2015). Lansia di Indonesia yang melakukan aktivitas fisik dikatakan sangat kurang. Berdasarkan kelompok umur terdapat kecenderungan semakin bertambah umur semakin meningkat proporsi aktivitas fisik ≥ 6 jam, namun proporsi aktivitas fisik tersebut mulai menurun pada umur ≥ 50 tahun. Aktivitas fisik yang kurang baik lebih dominan pada perempuan, penduduk dengan pendidikan rendah, tidak bekerja, dan penduduk dengan kuintil indeks kepemilikan lebih tinggi dibandingkan dengan yang lebih rendah. Proporsi aktivitas fisik tergolong kurang aktif secara umum adalah 26,1%. Terdapat 22 provinsi dengan penduduk aktivitas fisik tergolong kurang aktif berada diatas rata-rata Indonesia. Jumlah penduduk Jawa Timur yang melakukan aktivitas fisik secara aktif kisaran 78,7% dan aktivitas fisik yang kurang aktif kisaran 21,3% (Risikesdas, 2013). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 31 Juli 2019 di Posyandu Lansia desa Gunungrejo Kecamatan Singosari, didapatkan sejumlah 12 lansia. Dari hasil wawancara 3 orang yang berusia 55-69 tahun melakukan aktivitas fisik yaitu membersihkan rumah saja, 8 orang yang berusia 45-50 tahun melakukan aktivitas fisik pada saat bekerja,

dan 4 orang yang berusia 50-60 tidak melakukan aktivitas fisik dikarenakan malas.

Menurut Syumanda (2009), melalui gaya hidup yang tidak baik dapat menimbulkan berbagai penyakit. Gaya hidup yang tidak baik diantaranya pola makan yang tidak baik, kebiasaan merokok dan kurangnya aktivitas fisik, aktivitas fisik yang tidak benar dan tidak teratur merupakan salah satu pemicu untuk timbulnya beberapa penyakit seperti diabetes mellitus, osteoporosis tekanan darah tinggi (hipertensi), penyakit jantung dan stroke (Suryanto, 2010). Aktivitas fisik yang baik bagi kesehatan lansia sebaiknya memenuhi kriteria FITT (*frequency, intensity, time, type*). Frekuensi adalah seberapa sering aktivitas dilakukan. Biasanya diklasifikasikan menjadi intensitas rendah, sedang, dan tinggi. Waktu mengacu pada durasi, seberapa lama suatu aktivitas dilakukan dalam satu pertemuan, sedangkan jenis aktivitas adalah jenis-jenis aktivitas fisik yang dilakukan. Jenis aktivitas fisik pada lansia meliputi latihan aerobik, penguatan otot (*muscle strengthening*), fleksibilitas dan latihan keseimbangan (Rachmah, 2009).

Agar tetap sehat dan aktif sampai tua, sejak muda seseorang perlu menerapkan kemudian mempertahankan pola hidup sehat. Pola hidup sehat dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang, melakukan aktivitas fisik/olahraga secara benar dan teratur. Aktivitas fisik atau olahraga dikatakan benar dan teratur jika olahraga tersebut dilaksanakan secara bertahap, misalnya dimulai dengan intensitas rendah (40-50% denyut nadi istirahat) selama 10-20 menit, kemudian ditingkatkan secara bertahap.

Aktif berolahraga merupakan bagian pola hidup sehat yang dilakukan sejak usia muda sampai lansia (Rachmah, 2009)

Dari latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang gambaran pelaksanaan aktivitas fisik pada lansia di posyandu lansia desa Gunungrejo Kecamatan Singosari.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran pelaksanaan aktivitas fisik pada lansia di posyandu lansia desa Gunungrejo Kecamatan Singosari?

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui bagaimana gambaran pelaksanaan aktivitas fisik pada lansia di posyandu lansia desa Gunungrejo Kecamatan Singosari Kabupaten Malang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan peneliti mampu mengembangkan ilmu keperawatan serta dapat memberikan informasi tambahan lagi bagi pendidik untuk mengintegrasikannya dalam pembelajaran terkait dengan pelaksanaan aktivitas fisik pada lansia.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi institusi

Menambah wawasan keilmuan atau pengetahuan bagi tenaga kesehatan tentang gambaran pelaksanaan aktivitas fisik pada lansia.

2. Bagi Lahan Penelitian

Sebagai bahan masukan bagi lansia untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur.

3. Bagi Peneliti

Untuk menambah pengetahuan bagi peneliti pada khususnya dan peneliti lain pada umumnya tentang pentingnya pelaksanaan aktivitas fisik pada lansia.

4. Bagi Responden

Untuk meningkatkan motivasi bagi responden (lansia) tentang pentingnya pelaksanaan aktivitas fisik.

