

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) adalah suatu keadaan dimana seseorang yang sudah mengalami proses menua atau semakin tua. Manusia terdiri dari 3 tahapan yaitu masa anak- anak, dewasa dan tua, dimana pada masa tua sendiri disebut dengan penuaan yang ditandai dengan perubahan-perubahan yang terjadi dalam manusia baik segi fisik maupun psikologis. (Ariyanto et al., 2020)

Jumlah lanjut usia pada tahun 2021 diprediksi menyerupai jumlah balita, 11% dari 6,9 milyar penduduk dunia merupakan lanjut usia (WHO, 2017). Menurut WHO, di kawasan Asia Tenggara populasi lanjut usia sebesar 8% yaitu kurang lebih 142 juta jiwa. Jumlah lanjut usia di Indonesia pada tahun 2000 mencapai 5,3 juta dan mengalami peningkatan. Pada tahun 2010 jumlah lanjut usia mencapai 24 juta, seiring bertambahnya tahun jumlah lansia pun juga bertambah, tahun 2019 jumlah lansia mencapai 25,6 juta atau mengalami kenaikan sebesar (9,6%) dari total populasi dimana lanjut usia wanita 1% lebih banyak dibanding lanjut usia pria dengan perbandingan 9:10% (Departemen Kesehatan RI, 2017).

Berdasarkan hasil Proyeksi Penduduk Populasi Penduduk. Lanjut usia di Provinsi Jawa Tengah terus mengalami peningkatan. Menunjukkan bahwa pada tahun 2015 jumlah lansia mencapai 4,06 juta jiwa atau 12,03% dari seluruh penduduk Provinsi Jawa Tengah, kemudian naik menjadi 4,20 juta jiwa atau sebesar 12,37% pada tahun 2016. Pada tahun 2017 jumlah lanjut usia naik menjadi 4,35 juta jiwa atau sebesar 12,37%. Pada tahun 2018 jumlah lanjut usia mencapai 4,50 juta jiwa atau sebesar 13,10%. Pada tahun 2019 jumlah lanjut usia di Provinsi Jawa Tengah meningkat lagi menjadi 4,68 juta jiwa atau sebesar 13,48%. (Badan Pusat Statistik 2019). Dan persentase lanjut usia di Kabupaten Kudus pada tahun 2020 yaitu 9,78% dan terus mengalami peningkatan yang signifikan dari tahun dengan kenaikan sebesar 7,59%

(Badan Pusat Statistik Kabupaten Kudus, 2020).

Lanjut usia biasanya identik dengan berbagai penurunan status kesehatan terutama status kesehatan fisik. Status kesehatan lansia yang menurun seiring bertambahnya usia akan memengaruhi kualitas hidup lansia. Bertambahnya usia akan diiringi dengan timbulnya berbagai penyakit, penurunan fungsi tubuh, keseimbangan tubuh dan resiko jatuh. Seiring dengan bertambahnya jumlah lansia juga terdapat banyak permasalahan yang dialami lansia diantaranya, tidak memiliki akses pendidikan, kesehatan, tidak memiliki dukungan keluarga dan kurangnya aktivitas fisik (Setyorini et al, 2019).

Aktivitas fisik adalah suatu kegiatan/aktivitas yang menyebabkan peningkatan penggunaan energi atau kalori oleh tubuh. Aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari dapat dikategorikan ke dalam pekerjaan, olahraga, kegiatan dalam rumah tangga ataupun kegiatan lainnya. Keterbatasan lanjut usia melakukan aktivitas fisik juga menyebabkan menurunnya tingkat kesehatan (Chiquita, 2017).

Aktivitas fisik juga perilaku yang harus diterapkan pada lanjut usia, karena sangat berpengaruh pada kualitas hidup lanjut usia. Gambaran kurang dari 50% lansia jikalau melaksanakan aktivitas fisik atau bisa dikatakan kurangnya dalam gerak, banyak dari lansia menganggap bahwa beraktivitas akan membuat badan terasa capek. Padahal itu tidak benar. Semakin lansia rajin menggerakkan anggota tubuhnya maka semakin bugar pula otot dan sendi pada lansia sehingga dapat membuat tubuh tetap segar dan bugar. Aktivitas fisik atau kegiatan pada lansia sendiri juga dapat mengurangi terjadinya penyakit tua, seperti stroke ,diabetes , asam urat, serangan jantung dan lainnya. Apabila lansia sehat atau kebutuhan fisiknya terpenuhi maka akan berpengaruh juga terhadap kualitas hidup lansia itu sendiri (Kusuma, 2020).

Karena lansia juga akan mengalami beberapa perubahan dalam segi fisik, kognitif dan kehidupan psikososialnya. Harapan dan kualitas hidup juga

menjadi hal yang sangat penting, kualitas hidup itu sendiri yang terdiri dari berbagai aspek, antara lain segi Kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial dan lingkungan sekitar. Aspek-aspek tersebut biasanya diartikan sebagai perilaku atau persepsi individu yang bersifat subjektif. Karena seiring bertambahnya usia fungsi tubuh dari lansia itu sendiri menurun, hal tersebut dapat mempengaruhi kualitas hidup itu sendiri. (Shalahuddin et al., 2021)

WHO mengatakan kualitas hidup yaitu sebagai persepsi individu mengenai posisinya dalam kehidupan, dalam konteks kultur dan sistem nilai di mana mereka hidup, dan dalam hubungan dengan tujuan, harapan, standar yang ada, dan perhatian mereka. Kesejahteraan menjadi salah satu parameter tingginya kualitas hidup lanjut usia sehingga mereka dapat menikmati kehidupan masa tuanya (Jacob & Sandjaya, 2018). Maka didapatkan penelitian bahwa lanjut usia yang melakukan aktivitas fisik yang baik, maka memiliki kualitas hidup yang baik juga (Kusuma, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 28 Oktober di Posyandu Matahari di Wilayah Kerja Puskesmas Mejobo di dapatkan data bahwa jumlah lansia yang terbanyak di Desa Hadiwarno dengan melalui wawancara singkat kepada beberapa lansia di Posyandu Matahari, didapatkan data bahwa kondisi 8 dari 10 lansia mengalami kualitas hidup yang rendah ditandai dengan berkurangnya fungsi dari tubuhnya dan aktivitas fisik yang rendah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam ringkasan latar belakang yang sudah disampaikan diatas, maka peneliti merumuskan permasalahan dalam penelitian ini yaitu “Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia di Posyandu Matahari di Wilayah Kerja Puskesmas Mejobo?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia di Posyandu Matahari di Wilayah Kerja Puskesmas Mejobo.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik lansia di Posyandu Matahari di Wilayah Kerja Puskesmas Mejobo.
- b. Mengetahui aktivitas fisik lansia di Posyandu Matahari di Wilayah Kerja Puskesmas Mejobo.
- c. Mengetahui kualitas hidup lansia di Posyandu Matahari di Wilayah Kerja Puskesmas Mejobo.
- d. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia di Posyandu Matahari di Wilayah Kerja Puskesmas Mejobo.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi sarana bagi peneliti dalam menerapkan ilmu pengetahuan dan dapat menambah pengalaman serta pengetahuan dalam penelitian.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Tempat Peneliti

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan masyarakat umum untuk meningkatkan pengetahuan terutama dengan aktivitas fisik untuk menjadikan kualitas hidup yang baik pada lansia.

b. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi tambahan kepastakaan dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya mengenai aktivitas fisik dan kualitas hidup pada lansia.

c. Peneliti

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru kepada peneliti mengenai Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia di Posyandu Matahari di Wilayah Kerja Puskesmas Mejobo.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan peneliti selanjutnya tentang hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian serupa yang pernah diteliti sebelumnya yaitu :

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan dan Persamaan
Kesit Ivamali, <i>et al</i> (2021)	Hubungan aktivitas fisik pada lanjut usia dengan tingkat keseimbangan di Wilayah Puskesmas Pondok Tinggi Jakarta	Deskriptif korelatif dengan teknik purposive sampling dengan total akhir 37 responden dengan uji spearman rank diukur oleh kuesioner PASE	Didapatkan hasil dari uji spearman rank correlation coefficient di peroleh nilai $p=0,01$ dengan nilai $r = 0,535$ yang artinya didapatkan hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan tingkat keseimbangan lansia	Perbedaan : variabel dependen, Teknik penelitian berbeda, tempat dan waktu penelitian berbeda, jumlah responden berbeda. Persamaan : Variabel independent, metode penelitian sama
Tri Vanny Sampe Polan (2018)	Hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia di Puskesmas Wori Kecamatan Wori Kabupaten Minahasa	Survey analitik dengan desain cross sectional menggunakan consecutive sampling dengan kuesioner MMSE dan IPAQ dengan	Didapatkan hasil terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif lansia di Wilayah Kerja	Perbedaan Variabel dependen, metode penelitian dan Teknik yang digunakan berbeda, tempat dan waktu penelitian berbeda, jumlah responden

		Uji Chi-Square	Puskesmas Wori dengan nilai $p=0,00 < 0,5$	berbeda Persamaan Variabel independent sama
Aviana gita, Atik Hidayah (2016)	Hubungan Pendidikan, kebiasaan olahraga dan pola makan dengan kualitas hidup penderita DM di Puskesmas Wonokromo Surabaya	Observasional analitik, pengambilan sampel dengan simple random sampling diperoleh hasil 96 responden penderita DM dengan Teknik Analisa data Chi Square	Didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara Pendidikan dan pola makan dengan kualitas hidup penderita DM, terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kualitas hidup dengan hasil $p=0,04$	Perbedaan Variabel independent, metode dan desain penelitian berbeda, waktu tempat dan jumlah responden berbeda Persamaan : Variabel dependen sama