#### **BABI**

# **PENDAHULUAN**

## A. Latar Belakang

Lanjut usia merupakan salah satu proses alami yang tidak dapat dihindari oleh manusia, yang mutlak terjadi dalam kehidupan. Lanjut usia adalah suatu golongan manusia dengan usia 60 tahun keatas (Tamher dan Noorkasiani, 2009). Menurut Badan Pusat Statistik di Indonesia, jumlah lansia akan semakin meningkat dari tahun per tahun, dimana pada tahun 2015 jumlah lanjut usia di Indonesia mencapai angka 13 juta, dan akan terus meningkat hingga tahun 2019.

Proses seseorang menjadi lanjut usia dapat terjadi menjadi dua macam, yaitu secara fisiologis dan patologis. Apabila seseorang mengalami penuaan secara fisiologis (fisiological aging), maka mereka akan tua dalam keadaan sehat (healthy aging) sedangkan penuaan patologis (pathological aging), maka mereka akan tua dengan mengalami beberapa perubahan fisik. Penuaan juga dibagi menjadi dua, yaitu (1) penuaan yang sesuai kronologi usia (penuaan secara primer) yang dipengaruhi faktor endogen, dimana perubahan dari proses penuaan dimulai dari sel, organ dan sistem pada tubuh, (2) penuaan sekunder dipengaruhi oleh faktor eksogen, yaitu dari adanya perubahan lingkungan sosial budaya atau perubahan gaya hidup (Pudjiastuti, 2003 dalam Ervina, 2013).

Berdasarkan dari proses yang terjadi pada lanjut usia, timbul penurunan kemampuan aktivitas fisik. Penurunan aktivitas itu sendiri menjadi suatu hal yang sering terjadi. Adapun beberapa upaya untuk meningkatkan kebugaran fisiknya adalah berupa olahraga, makan - makanan yang bergizi dan pola hidup yang sehat. Walaupun hal tersebut memang tidak sepenuhnya menjadi cara yang harus dilakukan, namun setidaknya apabila lanjut usia dapat menjaga serta meningkatkannya, maka lansia itupun juga akan mendapatkan hasil yang sesuai yaitu dengan tercapainya pola hidup yang baik serta sehat. Berdasarkan hasil suryei pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan April tahun 2016 di salah satu Posyandu Menur di Makamhaji, lansia yang mengalami penurunan aktivitas fisik yaitu 14 orang dari 26 orang lansia. Dari hasil survey pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa masih banyak lanjut usia yang mengalami penurunan aktivitas fisik, sehingga dapat terjadi perubahan saturasi oksigen.

Aktivitas fisik pada lanjut usia yang mengalami penurunan juga sering dijumpai oleh beberapa gangguan fungsi fisik dan ditandai dengan penurunan fungsi tubuh dan kadar oksigen (Lestyowati, 2015). Dalam setiap sel tubuh manusia membutuhkan oksigen untuk melaksanakan fungsi metabolisme, sehingga oksigen ini merupakan zat terpenting dalam kehidupan. Mempertahankan oksigenasi adalah upaya untuk memastikan kecukupan pasokan oksigen yang masuk ke jaringan atau sel. Kekurangan pasokan oksigen di dalam tubuh dapat menyebabkan kerusakan jaringan pada tubuh manusia.

Lanjut usia sering dijumpai adanya gangguan peredaran darah karena kurangnya kadar oksigen dalam tubuh. Maka dari itu pada lanjut usia dianjurkan untuk rutin melakukan kegiatan – kegiatan yang dapat memperlancar peredaran aliran darah dan mengkonsumsi makanan serta minuman yang sehat agar oksigen dalam darah tetap terjaga dengan baik sehingga mengurangi resiko kekurangan oksigen dalam darah. Untuk mengetahui kadar oksigen didalam darah dapat dilihat dengan alat *pulse oksimetri (oxymetry pulse)* yang dijepitkan pada salah satu jari, alat ini juga dapat digunakan juga sebagai penghitung detak jantung sehingga dapat mengetahui presentase kadar oksigen dan detak jantung dalam tubuh (Widiyanto dan Yamin, 2014).

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik mengangkat judul penelitian "Hubungan Penurunan Aktivitas Fisik dengan Saturasi Oksigen pada Lanjut Usia di Posyandu Makamhaji". Terlebih sebagaimana yang sudah tercantum dalam hadit Rasulullah SAW sebagai berikut "Hai manusia, apakah yang telah memperdayakanmu (berbuat durhaka) kepada Tuhanmu Yang Maha Pemurah yang telah menciptakan kamu, menyempurnakan kejadianmu dan menjadika (susunan tubuh) mu seimbang dalam bentuk apa saja yang Dia kehendaki seperti halnya darah yang membawa sel oksigen dan mengeluarkannya sebagai kehidupan pokok untuk kelangsungan hidup hingga saat ini, dalam keadaan sehat juga sakitmu" (QS. Al-Infitar: 6-8). Dari hadits diatas dapat dipahami bahwa Islam memperhatikan bagian tubuh baik dari hal

yang terlihat oleh mata kasar maupun tidak dan ini merupakan perincian mengagumkan dalam ciptaan Allah SWT.

### B. Rumusan Masalah

Apakah ada Hubungan Penurunan Aktivitas Fisik dengan Saturasi Oksigen pada Lanjut Usia di Posyandu Makamhaji?

# C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui Hubungan Penurunan Aktivitas Fisik dengan Saturasi Oksigen pada Lanjut Usia di Posyandu Makamhaji?

# D. Manfaat Penelitian

### 1. Teoritis

Dapat mengetahui penurunan aktivitas fisik dengan saturasi oksigen pada lanjut usia.

### 2. Praktis

Bagi fisioterapi, sebagai promotif dan preventif kepada lanjut usia, dan bagi lanjut usia, sebagai prediksi dini untuk mengetahui kemampuan aktivitas fisik dan saturasi oksigen dalam tubuh.