

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Usia manusia akan terus bertambah seiring berjalannya waktu, sehingga dalam hal ini dapat dikatakan pula bahwa manusia akan mengalami yang namanya penuaan. Proses penuaan adalah suatu proses menurunnya secara perlahan kemampuan berbagai organ, fungsi dan sistem tubuh bersifat alamiah/fisiologis yang disebabkan oleh berkurangnya jumlah kemampuan sel yang mulai tampak sejak usia 45 tahun dan akan menimbulkan masalah pada usia 60 tahun. Perubahan tersebut pada umumnya mengaruh pada kemunduran kesehatan fisik dan psikis sehingga secara umum berpengaruh pada aktivitas hidup sehari-hari.

Lanjut usia atau lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Secara kronologi, manusia dikatakan lanjut usia jika umurnya sudah melampaui 60 tahun. Batasan umur pada usia lanjut dari waktu ke waktu berbeda. Menurut *World Health Organisation* (WHO) lansia meliputi usia pertengahan (*middle age*) antara usia 45 sampai 59 tahun, lanjut usia (*elderly*) antara usia 60 sampai 74 tahun, lanjut usia tua (*old*) antara usia 75 sampai 90 tahun, dan usia sangat tua (*very old*) diatas usia 90 tahun.

Berbeda dengan WHO, menurut Departemen Kesehatan RI (2006) pengelompokkan lansia menjadi virilitas (*praseonium*) yaitu masa persiapan usia lanjut yang menampakkan kematangan jiwa (usia 55-59 tahun), usia lanjut dini (*senescen*) yaitu kelompok yang mulai memasuki masa usia lanjut dini (usia 60-64 tahun), serta lansia berisiko tinggi untuk menderita berbagai penyakit degeneratif (usia >65 tahun).

Keberhasilan pemerintah dalam Pembangunan Nasional bisa dikatakan berhasil dan mewujudkan hasil yang positif diberbagai bidang. Keberhasilan tersebut dapat dilihat dengan adanya kemajuan ekonomi, ilmu pengetahuan dan teknologi, terutama dalam bidang medis. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan adanya peningkatan umur harapan hidup, yang berarti bertambah pula populasi lanjut usia (lansia). Dimasa yang akan datang, jumlah lansia akan semakin bertambah. Sejak tahun 1950, penduduk lansia Amerika yang berusia 65 tahun ke atas telah bertambah dua kali, dan penduduk lansia yang lemah berusia 85 tahun ke atas telah bertambah lebih dari empat kali lipat. Pada tahun 2035, seperlima bahkan mungkin seperempat dari seluruh penduduk Amerika akan berusia 65 tahun atau lebih (Stanley & Beare, 2007).

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 2013. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar

5.300.000 (7,4%) dari total populasi, 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. Sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia sekitar 80.000.000. Indonesia diharapkan beranjak dari urutan ke-10 pada tahun 1980 menjadi urutan ke-5 atau 6 pada tahun 2020 sebagai negara yang banyak jumlah populasi lansianya menurut WHO (1989, dalam Martono & Pranarka, 2009).

Perhatian yang lebih dari sisi kesehatan, kualitas hidup ataupun kebugarannya, sangatlah penting bagi lansia. Lansia dikatakan sehat apabila seorang lansia memiliki kebugaran yang optimal karena pada dasarnya lansia banyak mengalami penurunan di setiap kondisi tubuhnya.

Kebugaran adalah kemampuan dan daya tahan fisik seseorang dalam melakukan suatu pekerjaan atau aktivitas sehari-hari secara efisien tanpa mengalami kelelahan. Kebugaran pada lansia didefinisikan sebagai kapasitas fisik yang diperlukan atau harus dimiliki lansia untuk dapat melakukan kegiatan hidup sehari-hari secara aman dan mandiri, tanpa kelelahan berlebihan serta masih memiliki kemampuan cadangan yang memadai.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran seseorang menurut pendapat yang disampaikan oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia, antara lain adalah umur atau usia, jenis kelamin, genetika atau keturunan, status kesehatan, riwayat kerja, status gizi atau nutrisi, kegiatan fisik, lingkungan (suhu atau iklim), kebiasaan yang kurang baik (merokok, miras, dan lain sebagainya) dan keadaan ekonomi. Berbagai faktor seperti faktor genetik, gaya hidup, dan lingkungan, mungkin lebih besar mengakibatkan gangguan fungsi daripada penambahan usia itu sendiri (Pranarka, 2006).

Perubahan fisik pada lansia lebih banyak ditekankan pada alat indera dan sistem saraf. Sistem saraf seperti mulai menurunnya pemberian respon dari stimulus yang diberikan oleh lingkungan. Selain itu, faktor fisik lainnya adanya penyakit-penyakit seperti rematik (arthritis) pada lutut atau tulang belakang. Cepat lambatnya penurunan kondisi fisik maupun psikis dipengaruhi oleh berbagai macam faktor diantaranya kebiasaan perilaku hidup sehat, lingkungan sosial dan fisik, serta aktivitas fisik yang dilakukan (Santrock, 2002).

Jika lansia kurang aktif dalam bergerak atau olahraga akan menyebabkan gangguan pada sistem muskuloskeletal yaitu terjadinya atrofi otot, osteoporosis, serta timbulnya kekakuan pada sendi yang peka (terutama kaki). Semua perubahan tersebut mengakibatkan kelambanan bergerak, langkah yang pendek, kaki tidak menapak dengan kuat. Lanjut usia harus mencegah kelebihan berat badan berlebihan karena dapat mempengaruhi gangguan fungsi pada sendi sehingga lansia perlu mengikuti senam (Hanafiah, 2008).

Kondisi kebugaran pada lansia adalah salah satu indikator yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat kesehatan pada lansia. Dengan

melakukan program atau aktivitas seperti olahraga maka dapat bertujuan untuk mempertahankan atau meningkatkan kebugaran tubuh, seperti fleksibilitas, kekuatan, ketahanan, rentang gerak, keseimbangan dan koordinasi otot yang lebih baik.

Fungsi kebugaran pada lansia yaitu meningkatkan kekuatan otot, tulang dan persendian, meningkatkan stamina dan kekuatan tubuh sehingga tubuh lebih berenergi dan menjaga daya tahan tubuh sehingga dapat melakukan berbagai kegiatan dengan baik. Jika kebugaran pada lansia menurun akan menyebabkan gangguan kognitif, fungsi fisik, menurunnya kekuatan otot dan daya tahan.

Semua jenis senam dan aktivitas olahraga ringan sangat bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif atau proses penuaan (Novarina, 2012). Salah satu senam lansia yaitu senam osteoporosis. Senam osteoporosis merupakan latihan fisik untuk kesehatan tulang dengan pembebanan, gerakan dinamis dan ritmis, serta latihan daya tahan dalam bentuk aerobic low impact. Senam osteoporosis berguna untuk meningkatkan kebugaran jantung dan paru, weight bearing untuk meningkatkan kepadatan tulang, resistensi untuk meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang, serta koordinasi dan keseimbangan yang bermanfaat untuk mengurangi resiko jatuh dan patah tulang.

Penting bagi lansia untuk mengikuti senam karena akan membantu tubuh lansia agar tetap bugar dan tetap segar, karena senam mampu melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja secara optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang terdapat didalam tubuh. Semua jenis senam dan aktivitas olahraga ringan sangat bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif atau proses penuaan (Widianti, 2010). Berdasarkan uraian diatas, maka penulis ingin meneliti dan mengetahui “Hubungan antara usia dan kebugaran pada lansia yang mengikuti senam osteoporosis di Rumah Sakit Royal Taruma, Jakarta Barat”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut *aging process* atau proses penuaan. Proses penuaan adalah siklus kehidupan yang ditandai dengan tahapan-tahapan menurunnya berbagai fungsi organ tubuh, seperti semakin rentannya tubuh terhadap berbagai serangan penyakit. Menurunnya fungsi tubuh menyebabkan perubahan-perubahan pada lansia, meliputi anatomi, fisiologis, sosial, lingkungan dan sebagainya.

Kebugaran jasmani juga mengalami penurunan seiring dengan bertambahnya usia seseorang. Salah satu faktor predisposisi penurunan kebugaran adalah kurangnya aktivitas fisik. Seorang lansia biasanya akan

mengalami keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehingga cenderung kurang beraktivitas.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran yaitu makan, istirahat, dan olahraga. Faktor-faktor tersebut sangat penting untuk meningkatkan kebugaran seseorang. Makanan adalah pemasok utama tenaga yang ada dalam tubuh. Kemudian setelah kita melakukan kegiatan yang melelahkan sangat perlu untuk istirahat. Istirahat bertujuan untuk mengembalikan tubuh keposisi yang bugar. Sehingga dapat melakukan aktivitas fisik sehari-hari.

Selain makan dan istirahat, olahraga atau aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kesegaran jasmani, apabila latihan dilaksanakan dengan secara sistematis menggunakan rangsang gerak untuk meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh.

Dengan semakin lanjutnya usia seseorang maka kemungkinan terjadinya penurunan anatomi dan fungsionalnya. Pada lansia penurunan kebugaran terjadi karena proses penuaan menyebabkan adanya kemunduran prestasi kerja dan penurunan kerja fisik seseorang, untuk mempertahankan agar kondisi kebugaran diperlukan aktifitas fisik. Indikator yang digunakan untuk mengetahui kebugaran pada lansia adalah *Six Minute Walk Test*.

Oleh karena itu akan ditinjau lebih dalam seberapa besar hubungan antara usia dan kebugaran pada lansia yang mengikuti senam osteoporosis.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan antara usia dan kebugaran pada lansia yang mengikuti senam osteoporosis di Rumah Sakit Royal Taruma, Jakarta Barat?

### **D. Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan antara usia dengan kebugaran pada lansia yang mengikuti senam osteoporosis di Rumah Sakit Royal Taruma, Jakarta Barat.

#### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui usia lansia yang mengikuti senam osteoporosis di Rumah Sakit Royal Taruma, Jakarta Barat.
- b. Untuk mengetahui tingkat kebugaran lansia yang mengikuti senam osteoporosis di Rumah Sakit Royal Taruma, Jakarta Barat.

### **E. Manfaat Penelitian**

1. Bagi institusi pendidikan fisioterapi
  - a. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah keilmuan baru terutama dalam pendidikan fisioterapi.
  - b. Dapat dijadikan sebagai referensi maupun sebagai bahan kajian untuk dilakukan pengembangan studi dan penelitian yang lebih lanjut demi kemajuan ilmu fisioterapi.
2. Bagi pelayanan fisioterapi  
Memberikan pelayanan fisioterapi secara tepat, efektif, dan efisien tentang hubungan usia dan kebugaran pada lansia yang mengikuti senam osteoporosis.
3. Bagi peneliti
  - a. Merupakan kesempatan untuk membuktikan teori secara ilmiah dan menerapkan di lapangan atau klinis demi peningkatan kualitas pelayanan dan profesionalisme bagi fisioterapis.
  - b. Memahami tentang hubungan usia dan kebugaran pada lansia yang mengikuti senam osteoporosis.
4. Bagi lansia  
Memberikan informasi kepada lansia tentang manfaat senam osteoporosis terhadap kebugaran lansia.