

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia merupakan kelompok usia yang paling banyak mengalami masalah kesehatan. Semakin bertambah umur maka semakin menurun kekuatan dan daya tahan tubuh orang tersebut. Penurunan daya tahan tubuh hingga tingkat tertentu dapat mengakibatkan seseorang menjadi rentan atau mudah terserang berbagai penyakit (Kusuma, 2012). Menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia pada bab I pasal I ayat 2, yang dimaksud dengan Lanjut Usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun keatas.

Sejak Tahun 2004-2015 memperlihatkan adanya peningkatan UHH di Indonesia dari 68,6 Tahun menjadi 70,8 Tahun dan proyeksi Tahun 2030-2035 mencapai 72,2 Tahun. Hasil proyeksi penduduk 2010-2035, Indonesia akan memasuki periode Lansia (*ageing*), dimana 10% penduduk akan berusia 60 tahun keatas di Tahun 2020 (KemenKes RI, 2016). Saat ini di Indonesia terdapat sekitar 18 juta jiwa lansia. Jumlah ini merupakan 7.8% dari total populasi. Sebanyak 25% lansia menderita penyakit degeneratif dan hidup tergantung pada orang lain. Sekitar 99% diantaranya mengkonsumsi obat dan sebagian besar menghabiskan hidupnya dengan beristirahat tanpa berbuat apa-apa (Nina Waaler, 2007). Berdasarkan studi yang dilakukan Ketua Perhimpunan Geriatri Medik Indonesia (Pergami), Prof dr. Siti Setiati, SpPD-KGER pada Tahun 2013, sebagian besar lansia tergolong kurang sehat karena renta. Hanya 13,2% yang masih sehat dan bisa beraktivitas normal. Pada umumnya di negara berkembang banyak orang yang tidak memanfaatkan sarana berolahraga tersebut dengan menjaga kebugaran yang baik (Eime et al., 2014).

Kebugaran jasmani merupakan salah satu tolak ukur kesehatan masyarakat termasuk pada lansia. Lansia yang memiliki kebugaran jasmani yang tinggi selain sehat dan segar juga dapat melakukan berbagai aktivitas secara mandiri di kesehariannya. Sebaliknya, kebugaran jasmani yang buruk pada lansia tidak jarang membuat lansia terlihat tidak sehat (Rosmalina, 2003). Menurut Suharjana (2008) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani pada lansia terdiri dari umur, jenis kelamin, makanan, keturunan (genetik), merokok, tidur dan istirahat. Sedangkan menurut Fatmah (2010) menjelaskan bahwa faktor lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani disebabkan adanya perubahan dan penurunan fungsi anatomi, fisiologis, sosial dan psikologis.

Hal tersebut dapat menyebabkan perubahan status gizi yang menjadi pendorong tingkat kekurangan gizi pada lansia.

Permasalahan kesehatan maupun kebugaran jasmani pada lansia berkaitan dengan kebutuhan gizi yang adekuat (Ismayanti, 2011). Pola makan yang baik sangat dibutuhkan yaitu dengan mengkonsumsi makronutrien yang terdiri dari energi, protein, lemak dan karbohidrat secara seimbang, yaitu dengan presentase karbohidrat 55-60% serta presentase yang sama pada lemak dan protein yaitu 20-25% (Arisman, 2010). Asupan makanan pada lansia tentunya tidak berlebihan atau kurang, waktu makan teratur sesuai dengan dan jenis makanan yang sesuai agar tidak mengabaikan manfaat dan kandungan gizinya (Rian, 2012).

Keadaan gizi seseorang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangannya, kondisi kesehatan serta ketahanan tubuh terhadap penyakit. Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat (Almatsier, 2011). Pada lansia dapat dilihat dengan mudah melalui penampilan umum seperti kurus, ideal, gemuk. Menurut (Barasi, 2009) sejumlah perubahan fisiologis yang terjadi pada lansia berlangsung dalam proses penuaan, meskipun laju dan besarnya perubahan tersebut berbeda-beda pada setiap orang, perubahan yang terkait berdampak pada status gizi. Status gizi kurang mencerminkan kualitas fisik yang rendah dan akan berdampak pada tingkat kebugaran jasmani yang berakibat terhadap rendahnya kemampuan kerja (Nur Hasan, 2005). Status gizi kurang yang disebabkan oleh konsumsi makanan dan minuman yang tidak bermanfaat pada lansia biasanya akan mengalami penumpukan lemak yang berlebih (Inandia, 2012) serta berbagai macam masalah kesehatan yang mengakibatkan menurunnya fungsi tubuh, sehingga menyebabkan lansia akan sulit beraktivitas dalam kesehariannya (Qonitah and Isfandiari, 2015).

Salah satu faktor predisposisi penurunan kebugaran jasmani adalah kurangnya aktivitas fisik. Berdasarkan hasil uji penelitian yang dilakukan Camelia Nurjannah (2018) menunjukkan bahwa hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani terhadap lansia memiliki nilai $p = <0,001$ dengan nilai korelasi ($r = 0,652$), maka interpretasi antara variabel aktivitas fisik dan kebugaran jasmani adalah ada hubungan positif dan kekuatan hubungan yang cukup kuat. Hal ini sesuai pendapat Sidharta (2008) bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani adalah aktivitas fisik.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik secara teratur bermanfaat dalam penurunan berat badan serta dapat menambah ketahanan tubuh. Aktivitas fisik bukan hanya berolahraga tetapi juga

kegiatan yang sehari-hari dilakukan (Puvet, 2017). Semakin banyaknya aktivitas fisik, kebutuhan akan energi dan zat gizi juga akan semakin meningkat. Konsumsi pangan yang cukup disertai aktivitas fisik rutin akan meningkatkan status kesehatan. Konsumsi pangan berlebih, disertai aktivitas fisik kurang akan berdampak negatif terhadap status gizi dan kesehatan. (Romeo *et al.* 2010). Banyaknya aktivitas fisik yang dilakukan, maka semakin membuat seseorang banyak bergerak, gerakan-gerakan yang lebih banyak akan membuat kalori dalam tubuh terpakai dan menurunkan jumlah lemak tubuh, penurunan jumlah lemak ini akan berdampak pada komposisi tubuh. Jika komposisi tubuh baik, tubuh akan lebih bugar (Nugraheni, 2013).

Konsep “beraktivitas fisik agar sehat dan bugar” yang dibuat oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia oleh Direktorat Bina Kesehatan Kerja dan Olahraga tahun 2011 diharapkan masyarakat dapat ikut aktif berpartisipasi dalam upaya pencegahan dan penanggulangan dampak negatif yang ditimbulkan akibat kurang berolahraga dan cedera olahraga (Kemenkes RI, 2012). Observasi yang dilakukan di Kampung X, Provinsi Banten menghasilkan bahwa sebagian lansia yang tinggal di Kampung X cenderung memiliki aktivitas fisik yang monoton yaitu hanya seputar makan, tidur, dan beribadah. Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Status Gizi dan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran pada Lansia di Kampung Jasugih Provinsi Banten”.

1.2 Identifikasi Masalah

Lansia sangat rentan terhadap masalah kesehatan maupun masalah gizi. Masalah kesehatan yang terjadi pada lansia salah satunya dapat berupa penurunan kebugaran jasmani yang disebabkan berkurangnya jumlah sel-sel yang ada di dalam tubuh. Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kebugaran seperti keturunan, umur, zat gizi, faktor tingkah laku dan faktor lingkungan serta aktivitas fisik yang kurang. Sedangkan menurut Fatmah (2010) menjelaskan bahwa faktor lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani disebabkan adanya perubahan dan penurunan fungsi anatomi, fisiologis, sosial dan psikologis. Salah satu faktor masalah kesehatan dan dari hasil observasi mengenai lansia di Kampung Jasugih Provinsi Banten yaitu aktivitas fisik, jenis kelamin dan asupan makanan terhadap kebugaran yang akan diteliti. Hal ini dikarenakan aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi serta dapat mempengaruhi asupan makan lansia (WHO, 2013). Umur yang semakin bertambah serta asupan makan yang kurang dapat mempengaruhi kebugaran lansia. Lansia adalah kelompok yang rentan kesehatan kebugaran, oleh karena itu asupan

makan yang adekuat serta aktivitas fisik yang cukup sangat berperan terhadap kebugaran pada lansia. Dengan asupan makan yang terpenuhi maka diharapkan lansia dapat meningkatkan kebugaran.

Dari penjelasan diatas, peneliti akan meneliti mengenai Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Status Gizi dan Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran pada Lansia di Kampung Jasugih Provinsi Banten . Dalam penelitian ini variabel dependennya adalah Tingkat Kebugaran lansia dan sebagai variabel independennya adalah Asupan Zat Gizi Makro, Status Gizi dan Aktivitas Fisik.

1.3 Batasan Masalah

Masalah kesehatan pada lanjut usia dapat dipengaruhi oleh banyak faktor yang tidak mungkin dapat diteliti semuanya. Karena keterbatasan waktu, dana dan tenaga, peneliti membatasi masalah yang ada yaitu Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Status Gizi dan Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran pada Lansia di Kampung Jasugih Provinsi Banten.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut “Adakah hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Status Gizi dan Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran pada Lansia di Kampung Jasugih Provinsi Banten?”

1.5

Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan asupan zat gizi makro, status gizi dan aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran pada lansia di Kampung Jasugih Provinsi Banten.

1.5.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik individu seperti usia di kampung Jasugih Provinsi Banten.
2. Mengidentifikasi gambaran Asupan Energi di Kampung Jasugih Provinsi Banten.
3. Mengidentifikasi gambaran Asupan Protein di Kampung Jasugih Provinsi Banten.
4. Mengidentifikasi gambaran Asupan Lemak di Kampung Jasugih Provinsi Banten.
5. Mengidentifikasi gambaran Asupan Karbohidrat di Kampung Jasugih Provinsi Banten.

6. Mengidentifikasi Status Gizi Lansia di Kampung Jasugih Provinsi Banten.
7. Mengidentifikasi Aktivitas Fisik pada Lansia di Kampung Jasugih Provinsi Banten.
8. Menganalisis Hubungan antara Asupan Energi dan Tingkat Kebugaran pada Lansia di Kampung Jasugih Provinsi Banten.
9. Menganalisis Hubungan antara Asupan Protein dan Tingkat Kebugaran pada Lansia di Kampung Jasugih Provinsi Banten.
10. Menganalisis Hubungan antara Asupan Lemak dan Tingkat Kebugaran pada Lansia di Kampung Jasugih Provinsi Banten.
11. Menganalisis Hubungan antara Asupan Karbohidrat dan Tingkat Kebugaran pada Lansia di Kampung Jasugih Provinsi Banten.
12. Menganalisis Hubungan Status Gizi dan Tingkat Kebugaran pada Lansia di Kampung Jasugih Provinsi Banten.
13. Menganalisis Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Kebugaran pada Lansia di Kampung Jasugih Provinsi Banten.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana informasi kepada masyarakat mengenai asupan zat gizi makro, status gizi dan aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran pada lansia di Kampung Jasugih Provinsi Banten.

1.6.2 Manfaat bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan peneliti dapat memberikan berbagai informasi terbaru khususnya hubungan asupan zat gizi makro, status gizi dan aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran pada lansia di Kampung Jasugih Provinsi Banten.

1.6.3 Manfaat bagi peneliti

Dapat mewujudkan wawasan dan menerapkan ilmu-ilmu pengetahuan yang telah didapat selama pembelajaran kuliah, serta menjadikan pengalaman penulisan karya tulis ilmiah agar lebih mendalam.

1.6.4 Manfaat bagi penelitian lain

Dapat menjadikan bahan referensi untuk penelitian selanjutnya, khususnya hubungan asupan zat gizi makro, status gizi

dan aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran pada lansia di Kampung Jasugih Provinsi Banten

1.7 Keterbaruan Penelitian

Tabel 1. 1 Keterbaruan Penelitian

No	Nama Penulis	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Analisis Data	Hasil
1.	Andari Sih Estu Jati (2016)	Hubungan Konsumsi Pangan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi serta Tingkat Kebugaran Lansia Peserta Pusaka V Jakarta Pusat	Cross Sectional	Uji Korelasi Spearmen	Adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi pangan dengan kebugaran ($p < 0.05$) Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran ($p > 0.05$) Tidak ada hubungan antara status gizi dengan kebugaran ($p > 0.05$)
2.	Muhammad Hamdan (2016)	Hubungan antara Kondisi Ekonomi dan Motivasi Berolahraga dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta	Paradigma Ganda	Uji Normalitas	Tidak adanya hubungan antara kondisi ekonomi dan motivasi berolahraga dengan tingkat kebugaran jasmani pada peserta senam lansia ($p > 0.05$)

		Senam Lansia di Sabuga Bandung			
3.	Rachmad Dwi Raharjo, Dr. Noortje Anita Kumaat, M. Kes	Pengaruh Senam Lansia terhadap Kebugaran Lansia di Panti Werdha Majapahit Mojokerto	<i>Cross Sectional</i>	Uji Korelasi Kuantitatif	Adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi pangan dengan kebugaran ($p < 0.05$)
4.	Nurlita Kurnia Wijaya (2019)	Hubungan Karakteristik Individu, Aktivitas Fisik dan Gaya Hidup dengan Tingkat Kebugaran Fisik pada Lansia	<i>Cross Sectional</i>	Uji Chi Square	Ada hubungan yang signifikan antara usia dengan tingkat kebugaran fisik pada lansia ($p < 0.005$) Ada hubungan yang signifikan antara status pernikahan dengan tingkat kebugaran fisik pada lansia ($p < 0.05$) Tidak ada hubungan yang signifikan antara jumlah tanggungan dengan tingkat kebugaran fisik

					<p>pada lansia ($p>0.05$)</p> <p>Tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran fisik pada lansia ($p>0.05$)</p> <p>Ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan tingkat kebugaran fisik pada lansia ($p<0.05$)</p>
--	--	--	--	--	--

Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Andari Sih Estu Jati, 2016) yaitu terletak pada metode penelitiannya menggunakan uji korelasi spearman dan variabel yang dilakukan oleh Andari Sih Estu Jati yaitu menambahkan variabel konsumsi pangan. Penelitian ini diambil di Jakarta Pusat.

Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Muhammad Hamdan, 2016) yaitu terletak pada desain penelitian yang menggunakan paradigma ganda dan analisis data menggunakan uji normalitas serta pada variabel yang dilakukan oleh Muhammad Hamdan yaitu menambahkan variabel kondisi ekonomi dan motivasi berolahraga. Penelitian ini diambil di Bandung.

Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Rachmad Dwi Raharjo , Dr. Noortje Anita Kumaat M. Kes) yaitu terletak pada analisis data menggunakan uji korelasi kuantitatif dan menambahkan variabel senam lansia. Penelitian ini diambil di Mojokerto.

Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Nurlita Kurnia Wijaya, 2019) yaitu terletak pada variabelnya. Pada penelitian yang dilakukan Nurlita Kurnia Wijaya menambahkan variabel karakteristik individu dan gaya hidup. Penelitian ini diambil di Jakarta Pusat.