

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Setiap manusia akan tumbuh dan berkembang hingga mencapai titik maksimal dalam perkembangan. Saat manusia telah sampai pada titik maksimal dari kehidupannya maka tubuh akan mengalami penurunan fungsi sel-sel tubuh yang akan berdampak pada penurunan fungsi tubuh secara perlahan. Dalam hal ini, manusia akan mengalami kemunduruan fisik yang mana akan berdampak pada gangguan aktivitas sehari-hari. Dengan adanya gangguan dalam beraktivitas maka semakin sering bergantung pada orang lain dan semakin terbatasnya pergerakan selama akhir hidupnya.

Dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998, Seseorang dikatakan lanjut usia adalah ketika ia telah mencapai umur 60 tahun atau lebih. Sedangkan menurut *World Health Organization* (WHO) lanjut usia merupakan sekumpulan manusia yang berumur lebih dari 60 tahun. Jadi secara umum seseorang dikatakan lanjut usia adalah jika umur seseorang tersebut berusia 60 tahun atau lebih (Fatimah, 2010).

Seiring bertambahnya umur lansia, maka besar kemungkinan lansia tersebut mengalami permasalahan terhadap aspek kesehatannya seperti kelemahan otot, kecacatan, dan sifat ketergantungan terhadap orang lain. Maka dari itu perlunya perhatian khusus terhadap lansia agar kualitas hidup lansia semakin meningkat. Proses penuaan akan dialami oleh lanjut usia dengan ditandai oleh penurunan daya tahan tubuh, sehingga lansia akan rentan terhadap penyakit. Penurunan yang dimaksud adalah menurunnya sistem saraf, panca indera, serta kemampuan motorik akan menurun, sehingga menyebabkan penurunan pada kecepatan dan kekuatannya. Pada penurunan daya tahan fisik ini maka lansia akan terganggu pula aktivitas sehari-harinya (Festi, 2018).

Saat ini meningkatnya populasi lanjut usia menjadi salah satu masalah terbesar terkait aspek sosial dan kesehatan diberbagainegara. Badan Pusat Statistika menyatakan bahwa perkembangan populasi lanjut usia di Indonesia lebih cepat dibandingkan dengan negara lain. Pada tahun 2025, Indonesia akan memiliki tingkat pertumbuhan lansia tertinggi di dunia, dengan peningkatan sebesar 14,4% (Kemenkes RI, 2013). Dari tahun 2020 hingga 2025, Indonesia akan menempati urutan keempat dalam struktur dan akan meningkatkan jumlah lansia setelah China, India dan Amerika Serikat, dengan harapan hidup 70 tahun atau lebih (Baron, 2014).

Menurut World Health Organization (2004), data distribusi obesitas pada tahun 2004, 39% orang dewasa >18 tahun mengalami kelebihan berat badan (39.% untuk pria, 40.% untuk wanita) dan 13.% obesitas (pria 11.% dan wanita 15%). Hampir 2 miliar orang dewasa di seluruh dunia kelebihan berat badan dan lebih dari 1 miliar mengalami obesitas. Obesitas meningkat tidak hanya di negara maju tetapi juga di negara berkembang termasuk Indonesia. Menurut Kemenkes RI (2013), prevalensi obesitas di Indonesia berjumlah 19.7% laki-laki pada usia >18 tahun dan 32,9% wanita pada usia >18 tahun. Berdasarkan umur, angka obesitas tertinggi adalah 38.8% pada kelompok umur 40 sampai 49 tahun. Secara umum, tanda-tanda penuaan dimulai pada umur 45 tahun dan mulai mengalami masalah kesehatan pada umur 60 ttahun. Kekuatan otot lanjut usia yang menua meningkat 88%, ketajaman visual 72%, fleksibilitas 64% dan fungsi seksual berkurang 86.%.

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan cara yang sangat mudah untuk mengidentifikasi orang atau individu yang mengalami obesitas, dan sangat berkorelasi dengan massa lemak dan komplikasi medis (Pudjiadi Badriul et al., 2011). IMT diperoleh dari berat badan dalam satuan kilogram dibagi dengan pangkat 2 dari tinggi badan dalam satuan meter, dan didapatkan IMT dengan satuan kg/m². IMT dikenal sebagai indikator atau gambaran komposisi tubuh. Meskipun IMT.menggambarkan komposisi secara menyeluruh termasuk otot, tulang, dan lemak, banyak peneliti yang menganalisa bahwa bahwa indeks massa tubuh dikaitkan dengan ukuran lemak tubuh, yaitu pengukuran berat badan *underwater weighing and dual enery x-rayabsorbtiometry*. Klasifikasikan orang dewasa dengan berat badan kurang. Kegemukan dan obesitas (Amandito & Ilyas, 2014). Menurut

World Health Organization (2000), standar status gizi orang dewasa di Asia Tenggara adalah Grup Indeks Masa Tubuh yang meliputi underweight yaitu 18,5 kg/m². Berat badan normal yaitu 18,5 sampai 22,9 kg/m²; Kegemukan yaitu 23 kg/m²; Pra-obesitas 23 – 24,9 kg/m²; Obesitas I 25 - 29,9 kg/m²; Obesitas II 30,0 kg/m². Orang dengan BMI lebih tinggi dari normal cenderung kurang aktif dan lebih banyak duduk, menyebabkan kelemahan otot, mengurangi fleksibilitas otot, dan berdampak pada keterbatasan ruang sendi (Pudjiadi Badriul et al., 2011).

Lansia sering disebut sebagai usia non produktif, bahkan dianggap sebagai beban usia produktif. Hal ini dikarenakan lansia mengalami kemunduran fungsi fisik yang membuat lansia rentan terhadap gangguan kesehatan.

Fleksibilitas dapat diartikan sebagai kemampuan sendi, otot dan sendi disekitarnya untuk bergerak bebas dan nyaman dalam rentang gerak maksimum yang diharapkan. Fleksibilitas dipengaruhi oleh banyak faktor termasuk struktur sendi, ligamen, tendon, otot, jenis kelamin, usia, bahkan suhu tubuh. Dengan bertambahnya umur fleksibilitas pada tubuh akan semakin menurun. Fleksibilitas yang menurun akan mempengaruhi gerakan menjadi lambat, tidak full gerakan dan rentan terhadap kerusakan ligamen, otot, dan jaringan lunak lainnya. (Ibrahim et al., 2015).

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas semakin bertambahnya usia maka tingkat kesadaran akan pentingnya kesehatan semakin menurun. Terutama pada bobot tubuh lansia tersebut, dimana semakin bertambahnya bobot tubuh lansia maka kebugaran tubuh yang dimiliki oleh lansia tersebut menurun. Maka dari itu penulis tertarik mengambil judul penelitian yaitu “Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Fleksibilitas Ekstermitas Inferior Pada Lanjut Usia”.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dijelaskan diatas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu sebagai berikut;

“Apakah terdapat hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dengan fleksibilitas ekstremitas inferior pada lanjut usia”.

I.3 Tujuan Penulisan

I.3.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisa hubungan antara indeks massa (IMT) tubuh dengan fleksibilitas ekstremitas inferior pada lanjut usia.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden pada lanjut usia.
- b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi indeks massa tubuh (IMT) pada lanjut usia.
- c. Untuk mengetahui distribusi nilai fleksibilitas ekstremitas inferior pada lanjut usia.
- d. Untuk mengetahui hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dengan fleksibilitas ekstremitas inferior pada lanjut usia.

I.4 Manfaat Penulisan

Dalam penulisan karya ilmiah ini penulis sangat berharap karya ilmiah ini bermanfaat bagi:

I.4.1 Bagi Penulis

Meningkatkan pengetahuan dan wawasan peneliti terkait hubungan indeks massa tubuh (IMT) dengan fleksibilitas lower ekstremitas pada lanjut usia.

I.4.2 Bagi Masyarakat

Masyarakat dapat lebih paham dan mengerti hubungan antara indeks massa tubuh dengan fleksibilitas ekstremitas inferior. Selain itu masyarakat bisa menjadikan penelitian ini sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

I.4.3 Bagi Institusi

Sebagai upaya membantu dalam perkembangan pengetahuan, menganalisa, dan mengidentifikasi permasalahan dibidang kesehatan.