

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **I.1 Latar Belakang**

Penuaan merupakan sebuah proses yang alami terjadi. Semua orang yang telah memasuki proses penuaan biasa disebut sebagai lanjut usia atau lansia. Proses penuaan selalu identik dengan banyaknya perubahan yang terjadi seiring dengan menurunnya fungsi pada sistem tubuh. Hal tersebut merupakan sesuatu yang normal terjadi, namun banyak dari para lansia akan melakukan upaya-upaya untuk menghambat penurunan fungsi tersebut agar tetap dapat hidup mandiri tanpa membebankan orang lain.

Penelitian epidemiologi menunjukkan 11% dari populasi penduduk dunia berusia diatas 60 tahun atau telah memasuki masa lansia. Angka tersebut diproyeksi akan mengalami peningkatan menjadi 22% dari populasi penduduk pada tahun 2050. Indikator yang dilaporkan oleh pusat pengendalian penyakit dan kematian setiap minggu menampilkan populasi tersebut meningkat dua kali lipat dalam rentang waktu 30 tahun (Kanasi et al. 2016).

Sementara itu di Indonesia, jumlah lansia diproyeksi mengalami pelonjakan setelah tahun 2050. Ditahun 2010, hasil sensus penduduk menyatakan bahwa Indonesia masuk kedalam 5 negara teratas dengan jumlah penduduk lansia tertinggi di dunia. Pada tahun 2010 jumlah penduduk lansia mencapai 18,10 juta jiwa, kemudian menjadi 20,7 juta jiwa (sekitar 8,2%) pada tahun 2014. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang cukup berarti terkait populasi lansia di Indonesia (Misnaniarti, 2017).

Populasi lansia yang berkembang dengan pesat terjadi seiring dengan peningkatan standar medis dan kehidupan (Alexandra et al., 2020). Hal tersebut menjadi penting guna mendorong lansia dapat menjalani masa tua yang sehat. Masa penuaan merupakan sesuatu yang tidak dapat dicegah maupun diubah, sekalipun lansia tidak memiliki penyakit khusus, perubahan struktural dan fungsional akan tetap terjadi secara alami.

Perubahan kebiasaan pada pola hidup saat memasuki masa tua akan terjadi seiring dengan perubahan struktural dan fungsional pada lansia, salah satunya terjadi pada perubahan keaktifan lansia dalam menjalani kegiatan sehari-hari seperti dahulu. Banyak dari para lansia cenderung mengurangi kegiatan dan aktivitasnya oleh sebab perubahan dan penurunan berbagai fungsi dalam tubuhnya. Hal ini diperkuat dengan adanya literatur yang menunjukkan bahwa beberapa lansia atau populasi lansia secara global tidak cukup dalam melakukan aktivitas fisik maupun berolahraga. Hal tersebut mengakibatkan prevalensi berat badan meningkat yang akan berdampak negatif apabila terus terjadi pada lansia.

Oleh sebab itu, berat badan lansia harus selalu diawasi mengingat lansia cenderung mengurangi aktivitas sehari-hari seiring dengan berkurangnya kemampuan fisik dan fungsi. Parameter Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan keterkaitan antara tinggi dan berat badan individu yang juga terkait dengan penumpukan lemak. Parameter ini merupakan sesuatu yang dapat digunakan guna melihat berat badan seseorang normal, kurang, atau lebih.

Selain itu, prevalensi berat badan yang meningkat pada lansia akan menimbulkan dampak tidak baik pada aktivitas maupun kebugaran fungsional pada lansia. kebugaran fungsional merupakan kapasitas yang dimiliki seseorang untuk menyelesaikan aktivitas sehari-hari secara aman dan mandiri (Vagetti et al.2017). Kemampuan untuk melakukan suatu aktivitas atau kegiatan dengan aman dan efektif merupakan salah satu dari komponen yang penting terkait dengan kemandirian pada lansia. Hal tersebut pada akhirnya akan dipengaruhi oleh berbagai kemampuan fisik seperti keseimbangan, daya tahan, mobilitas, dan kekuatan otot (Vieira et al., 2017).

Kekuatan otot yang buruk dan menurun merupakan satu diantara banyak perubahan yang terjadi (Pinontoan and Marunduh, 2020). Kesulitan dalam beraktivitas sehari-hari merupakan salah satu dampak dari kekuatan otot yang menurun pada lansia. Kesukaran dalam menjalankan berbagai aktivitas-aktivitas tersebut membuat lansia membutuhkan banyak bantuan orang lain terutama dari keluarga.

Terlebih dari itu, lansia dengan aktivitas fisik yang terbatas cenderung dapat menimbulkan berbagai penyakit muncul, disabilitas, maupun bertambah buruknya fungsi fisik (Vieira et al., 2017). Kekuatan otot yang menurun terjadi pada seluruh anggota tubuh termasuk pada ekstremitas inferior.

Hubungan dapat terjadi antara berat badan seseorang dengan terjadinya keluhan atau gangguan sistem muskuloskeletal yang termasuk didalamnya kekuatan otot ekstremitas inferior tubuh terutama bagian lutut (Kim et al., 2015). Secara alami, kekuatan otot tersebut akan mengalami penurunan seiring dengan bertambahnya usia, hal tersebut juga dapat bertambah buruk apabila beban yang ditopang terlalu berlebih. Berlandaskan hal-hal yang telah dijelaskan diatas, maka peneliti mengambil judul penelitian yaitu “Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kekuatan otot ekstremitas inferior pada lanjut usia”.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan hal-hal yang telah dijelaskan, didapatkan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kekuatan otot ekstremitas inferior pada lanjut usia ?”

## **I.3 Tujuan Penelitian**

### **I.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini, memiliki tujuan umum untuk mengetahui hubungan IMT dengan kekuatan otot ekstremitas inferior pada lanjut usia.

### **I.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden.
- b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi IMT pada lanjut usia.
- c. Untuk mengetahui distribusi frekuensi kekuatan otot ekstremitas inferior pada lanjut usia.
- d. Untuk mengetahui hubungan antara IMT dengan kekuatan otot ekstremitas inferior pada lanjut usia.

## **I.4 Manfaat Penelitian**

### **I.4.1 Bagi Penulis**

Bagi penulis, manfaat yang didapat adalah untuk menambah pengetahuan serta kemampuan dalam mengidentifikasi, menganalisa, menyusun, dan meningkatkan pemahaman penelitian terkait hubungan IMT dengan kekuatan otot ekstremitas inferior pada lanjut usia.

### **I.4.2 Bagi Institusi**

Bagi Institusi, manfaat yang didapat adalah sebagai upaya yang berguna dalam pengembangan ilmu pengetahuan, analisa, dan identifikasi masalah dari pemahaman pelaksana.

### **I.4.3 Bagi Masyarakat**

Bagi masyarakat, manfaat yang didapat adalah sebagai media dalam memberikan informasi dan wawasan mengenai hasil dari penelitian mengenai hubungan IMT dengan kekuatan otot ekstremitas inferior pada lanjut usia. Selain itu, manfaat khusus yang didapat bagi orang-orang berusia lanjut pada umumnya adalah untuk senantiasa mengawasi berat badan agar tetap normal serta mempertahankan aktivitas fisik yang baik guna mempertahankan fungsi dan fisik agar tetap dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan mandiri dan aman.