

BAB I

PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang

Lanjut usia menurut UU Nomor 13 Tahun 1998 adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Penduduk lanjut usia terus mengalami peningkatan seiring kemajuan di bidang kesehatan yang ditandai dengan meningkatnya angka harapan hidup dan menurunnya angka kematian. (Indonesia, 1997)

Menurut WHO, 2022 kawasan Asia Tenggara memiliki populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat. Pada tahun 2010 jumlah lansia sekitar 5 Juta (7,4%) dari jumlah total populasi, sedangkan pada tahun 2020 jumlah lansia sekitar 24 Juta (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2030 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28 Juta (11,34%) dari total populasi. Dalam hampir 50 tahun, proporsi penduduk dengan status lansia di Indonesia hampir dua kali lipat (dari tahun 1971 hingga 2020) menjadi 9,92% (26 juta), dan ada sekitar 1% lebih banyak lansia dengan jenis kelamin perempuan daripada laki-laki dengan presentase laki-laki 10,43% dan perempuan 9,42%. Di antara semua lansia di Indonesia, lansia muda (usia 60-69) mendominasi sebesar 64,29%, diikuti oleh usia paruh baya (usia 70-79) sebesar 27,23% dan lansia (usia 80+) 8,49%. Lansia memiliki periode dimana terjadinya penurunan fungsi pada organ tubuh, anatomis, fisiologis maupun secara psikologis. (Statistics Indonesia, 2022)

Data Susenas Maret 2022 memperlihatkan sebanyak 10,48 persen penduduk adalah lansia, dengan nilai rasio ketergantungan lansia sebesar 16,09. Artinya, setiap satu orang lansia didukung oleh sekitar 6 orang penduduk usia produktif (umur 15-59 tahun). Lansia perempuan lebih banyak daripada laki-laki (51,81 persen berbanding 48,19 persen) dan lansia di perkotaan lebih banyak daripada perdesaan (56,05 persen berbanding 43,95 persen). Sebanyak 65,56 persen lansia tergolong lansia muda (60-69 tahun), 26,76 persen lansia madya (70-79 tahun), dan 7,69 persen lansia tua (80 tahun ke atas). Yogyakarta adalah provinsi dengan proporsi lansia tertinggi (16,69 persen), sedangkan provinsi dengan proporsi lansia terendah adalah Papua (5,02 persen). Pada tahun 2022, terdapat delapan provinsi yang termasuk ageing population yaitu Sumatera Barat, Lampung, Jawa Tengah, DI Yogyakarta, Jawa Timur, Bali, Sulawesi Utara, dan Sulawesi Selatan. (Statistics Indonesia, 2022)

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya, lansia sering melakukan aktivitas fisik seperti berjalan, menari, mengasuh cucu, dan lain sebagainya (Vinet dan Zhedanov, 2011)

Ketika seseorang menginjak usia remaja, dewasa hingga lansia akan mengalami penurunan aktivitas yang signifikan. Ketika tubuh memerlukan tenaga yang cukup untuk melakukan sebuah gerakan saat aktivitas fisik, saat itulah lansia melakukan aktivitas fisik yang sebaiknya mengatur waktu aktivitas fisik tersebut. (Laili dan Hatmanti, 2018)

Aktivitas fisik yang tepat dan teratur dapat membantu meningkatkan kesehatan fisik dan mental lansia. Dalam jangka pendek, aktivitas fisik dapat meningkatkan kekuatan otot dan fleksibilitas, meningkatkan keseimbangan dan koordinasi tubuh, serta meningkatkan kualitas tidur juga dapat menghindari dari resiko jatuh pada lansia. (Singh, 2004)

Pentingnya keseimbangan dinamis bagi lansia agar lansia terhindar dari faktor resiko jatuh, akibat Akibat yang ditimbulkan oleh jatuh seringkali tidak ringan seperti cedera kepala, patah tulang lebih parahnya berujung kematian. Maka dari itu sangatlah penting untuk selalu menjaga keseimbangan dinamis pada lansia, untuk melakukan itu kita dapat melakukan aktivitas fisik yang baik. (Pranata, Widhiantara dan Pramita, 2020)

Pada penelitian yang di lakukan oleh (Yuliadarwati *et al.*, 2020) menunjukkan hasil bahwa dengan merencanakan peningkatan aktivitas fisik lansia dapat mempengaruhi keseimbangan dinamis pada lansia secara signifikan, dan dapat mengurangi resiko jatuh pada lansia.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam tentang “Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Keseimbangan Dinamis Pada Lansia”

I.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat kita ambil rumusan masalah yaitu “apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan keseimbangan dinamis pada lansia di Komunitas Lanjut Usia Dahlia Senja”.

I.3. Tujuan Penelitian

I.3.1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan keseimbangan dinamis pada lansia di Komunitas Dahlia Senja.

I.3.2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden penelitian
- b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi aktivitas fisik pada lansia
- c. Untuk mengetahui distribusi frekuensi keseimbangan dinamis pada lansia
- d. Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan keseimbangan dinamis pada lansia

I.4. Manfaat Penelitian

I.4.1. Bagi penulis

- a. Memberikan informasi dan rekomendasi yang berguna untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan lansia.
- b. Memperkuat penelitian ilmiah yang terkait dengan kesehatan lansia.

I.4.2. Bagi institusi

- a. Memberikan solusi atau rekomendasi untuk meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia melalui aktivitas fisik yang sesuai.
- b. Memberikan informasi yang dapat digunakan sebagai referensi oleh tenaga kesehatan, pelaku olahraga, maupun masyarakat umum dalam memahami pentingnya aktivitas fisik bagi keseimbangan dinamis pada lansia.
- c. Memberikan data yang berguna bagi penelitian lanjutan yang dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan keseimbangan dinamis pada lansia.

I.4.3. Bagi masyarakat

- a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk meningkatkan aktivitas fisik pada lansia
- b. Penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia
- c. Mendorong gaya hidup sehat pada lansia
- d. Menjadi dasar untuk pengembangan program intervensi pada lansia