

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar belakang

Penuaan merupakan suatu proses yang pasti terjadi pada manusia. Pada proses ini manusia mengalami berbagai macam perubahan, baik itu perubahan pada aspek fisiologis, anatomis, psikologis, neurologis, dan pemenuhan kebutuhan serta aktivitas sehari-hari secara mandiri (Lintin *et al.* 2019). Menurut UU No. 13 tahun 1998 oleh Kemenkes RI 2013, manusia yang telah memasuki usia di atas 60 tahun biasanya disebut lansia (Wijoyo *et al.* 2020). Perubahan yang terjadi pada lansia cenderung mengalami kemunduran dan berpotensi jatuh karena melemahnya anggota gerak. Aspek tersebut yang menjadikan lansia atau *elderly* sebagai kelompok rentan (Mardiansyah *et al.* 2022).

Data Kemenkes RI pada tahun 2019-2024 laju pertumbuhan penduduk lansia masuk di kategori *Aging Society* dimana jumlah lansia $\geq 7\%$ total penduduk dan pada tahun 2045 akan memasuki kategori *Super Aged Society* dengan jumlah lansia $\geq 21\%$ total penduduk (Eswanti *et al.* 2022). Adanya peningkatan populasi lansia menunjukkan semakin tingginya usia harapan hidup. Hal ini perlu ditunjang dengan memaksimalkan kualitas hidup dan tunjangan kesehatan untuk menyokong kemandirian lansia sehingga tidak terjadi penurunan terhadap aktivitas fisiknya (Nur *et al.* 2022).

Aktivitas fisik merupakan poin penting dari berhasilnya proses *healthy ageing*, hal ini berkaitan dengan peningkatan secara fisik, fungsional, psikologis dan kesehatan kognitif pada lansia (Muellmann *et al.* 2018). Aktivitas fisik merupakan suatu proses manusia dalam melakukan kegiatan sehari-hari dengan mengkontraksi otot dan tulang terhadap gerakan tubuh atau *body movements* (Byeon 2019). Aktivitas fisik mencakup dalam kegiatan rutin yang sering dilakukan yaitu, pekerjaan, olahraga, kegiatan di rumah dan sebagainya.

Perubahan yang terjadi pada lansia akan mempengaruhi aktivitas fisiknya. Salah satunya ialah risiko jatuh yang dapat menyebabkan cedera (Ikhsan *et al.* 2020). Hal ini menimbulkan terjadinya peningkatan ketergantungan lansia yang sudah tidak aktif sebanyak 40-60% dibandingkan dengan lansia yang masih aktif secara fisik (Yuliadarwati *et al.* 2020). Lansia memahami bahwa aktivitas fisik penting untuk menjaga kesehatan dan kebugaran fisik. Namun, rasa takut akan jatuh membuat lansia membatasi aktivitas fisiknya, hal ini dipengaruhi oleh psikologis lansia tersebut yang mengalami trauma jatuh ataupun tidak pernah jatuh (Preissner *et al.* 2022). Takut jatuh atau *fear of falling* (FOF) merupakan suatu hal yang sering kali terjadi pada lansia dan dapat memengaruhi aktivitas lansia. Lansia mulai menghindari gerakan-gerakan yang membuatnya takut jatuh, walaupun lansia tersebut masih mampu dalam melakukan aktivitas atau gerakan tertentu (Sawa *et al.* 2020).

Pada penelitian yang dilakukan Anggaran and Djoar (2018) terhadap 155 lansia, didapati sebanyak 77 lansia dengan tingkat kekhawatiran tinggi (49,7%) dan berisiko jatuh sebanyak 102 lansia (65,8%). Hal ini menunjukkan bahwa rasa takut jatuh berkaitan dengan risiko jatuh. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Nisa (2019) terhadap 71 lansia dengan 65 lansia yang memenuhi kriteria inklusi menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas sehari-hari dengan risiko jatuh pada lansia (Nurrahmah 2020). Pada penelitian lain menyebutkan bahwa rasa takut jatuh atau *FOF* ini erat kaitannya dengan aktivitas fisik karena pemeriksaan dalam dua aspek ini mempengaruhi dalam proses pemberian program latihan yang tepat pada orang dengan risiko jatuh (Wang *et al.* 2021).

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk meneliti “Hubungan Antara *Fear of Falling* dengan aktivitas fisik pada Lansia di Panti Jompo Hajjah Andi Hasmah Noor”.

I.2 Rumusan masalah

Apakah terdapat hubungan antara *fear of falling* dengan aktivitas fisik pada lansia di Panti Jompo Hajjah Andi Hasmah Noor?

I.3 Tujuan penulisan

I.3.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan antara *fear of falling* dengan aktivitas fisik pada lansia di Panti Jompo Hajjah Andi Hasmah Noor.

I.3.2 Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden penelitian
- b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi aktivitas fisik
- c. Untuk mengetahui distribusi frekuensi *Fear of Falling*
- d. Untuk mengetahui hubungan antara *Fear of Falling* dengan aktivitas fisik

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat untuk penulis

- a. Menerapkan ilmu yang didapat dari hasil penelitian sehingga dapat digunakan dalam penatalaksanaan ilmu pengetahuan di bidang Fisioterapi.
- b. Menambah wawasan mengenai hubungan antara *fear of falling* dengan aktivitas fisik pada lansia di Panti Jompo Hajjah Andi Hasmah Noor.

I.4.2 Manfaat untuk Institusi

Penelitian ini berguna bagi institusi kesehatan untuk referensi penanganan masalah yang berhubungan dengan *Fear of Falling* dengan aktivitas fisik pada lansia.

I.4.3 Manfaat untuk Masyarakat

Penelitian ini berguna untuk edukasi kepada masyarakat dan menambah wawasan masyarakat terkait hubungan antara *Fear of Falling* dengan aktivitas fisik pada lansia.