

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **I.I Latar belakang**

Sepanjang hidupnya manusia mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan., mulai dari masa kanak-kanak hingga usia lanjut. Manusia akan mulai menua dan memburuk secara fisik saat mereka mencapai dekade ketiga, yang akan mempengaruhi kemampuan mereka untuk melakukan aktivitas fisik sehari-harinya. Sistem muskuloskeletal, khususnya otot akan mengalami perubahan fisiologis dan morfologis pada lansia, termasuk kehilangan massa dan kekuatan otot (Hartinah, Pranata, & Manurung, 2018).

Pertumbuhan pada lanjut usia yang menjadi sangat pesat tantangannya apa bila lanjut usia tidak mempersiapkan dengan baik sebelum mencapai usia tua, sehingga mengakibatkan mereka menjadi kurang sehat, aktif dan produktif di masa depan. Peluang terkena penyakit degeneratif lebih tinggi pada orang tua (Andrieieva et al., 2019).

Ini merupakan 1 dari 10 penyakit yang mempengaruhi orang tua. Lebih sering terjadi pada lansia ketika penyakit ini berat dan kompleks, yang berdampak pada beberapa faktor antara lain peningkatan morbiditas dan mortalitas, penurunan kualitas hidup lansia, dan penurunan kapasitas untuk melakukan aktivitas sehari-hari. (Hidayat, 2019).

Penyakit terbanyak pada lansia menurut Riset Kesehatan Dasar 2013 adalah masalah gigi dan mulut (19,1%), penyakit paru obstruktif kronik (8,6%), diabetes melitus (4,8%), arthritis (51,9%), hipertensi ( 57,6%), dan stroke (46,1%). (RI, 2013). Tidak jarang penyakit ini baru diketahui oleh lansia ketika sudah berkembang dan terjadi komplikasi yang meningkatkan morbiditas dan mortalitas serta menurunkan kualitas hidup dan kemampuan lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Kebanyakan orang dewasa yang lebih tua membutuhkan dukungan karena tingkat aktivitas mereka berkisar dari ringan hingga parah. Aktivitas fisik seperti

**Srihani Wulandari, 2023**

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR GULA DARAH PADA LANJUT USIA WANITA DI KOMUNITAS DAHLIA SENJA LIMO, DEPOK**

UPN "Veteran" Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga  
[www.upnvj.ac.id - www.library.upnvj.ac.id - www.repository.upnvj.ac.id]

olahraga, aktivitas ROM, dan aktivitas yang mengerakan anggota tubuh lansia sangat baik untuk kesehatan fisik dan mental lansia (Pranata, Koerniawan, & Daeli, 2019).

Dalam Badan Pusat Statistika (2020) memperkirakan peningkatan populasi lansia Jakarta setiap tahun 942,8 ribu lansia seluruhnya yang berada di ibu kota tahun 2020. Lalu, jumlah lansia kembali bertambah menjadi 1,1 juta jiwa pada tahun 2023 dan 1,17 juta jiwa pada tahun 2024 jumlah tersebut seiring waktu akan terus meningkat. Melihat angka proyeksi tersebut, Badan Pusat Statistika (BPS) akan melakukan penyediaan pelayanan bagi lansia yang peka terhadap kebutuhannya untuk ditingkatkan. yang harus menilai perencanaan untuk memastikan bahwa lansia sehat dan produktif karena metabolisme tubuh mereka melambat dan yang bertujuan untuk memberi lansia rasa aman fisik dan psikologis.

Ada tiga kategori aktivitas fisik : ringan, sedang, dan berat. Aktivitas fisik didefinisikan sebaga gerakan tubuh yang dapat meningkatkan proses komsumsi energi. Kontraksi otot rangka juga meyebabkan gerakan selama aktivitas fisik (Yuliandarwati., 2020). Berdasarkan datadi atas, dapat melihat bahwa sebagian besar lansia hanya melakukan aktivitas ringan dalamkehidupan sehari-hari. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Purnama & Suhada(2019) di Provinsi Jawa Barat dengan jumlah 110 lansia menunjukkan hasil bahwa mayoritas lansia melakukan aktivitas fisik sedang (77,6%), aktivitas rendah (15,5%), dan aktivitas tinggi (6,9%). Temuan penelitian yang menunjukkan bahwa mayoritas responden (71,4%) melakukan aktivitas fisik sedang juga didukung oleh penelitian Silalahi, Hastono, dan Kridawati (2017). Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah orang dewasa yang lebih tua, antara usia 60 dan 69 (41,4%) dan 70 dan 79 (34,5%).

Mempercepat pemulihan glukosa otot secara langsung dipengaruhi oleh olahraga dan aktivitas fisik (seberapa banyak otot mengambil glukosa dari aliran darah). Glukosa yang disimpan otot akan digunakan selama latihan, dan jika simpanannya rendah, mereka akan mengisi bahan bakar dengan menyerap glukosa dari darah. Karena itu, kadar glukosa darah akan menurun, yang mengarah pada kontrol glukosa darah yang lebih baik.

Kadar gula kadar merupakan jumlah kandungan glukosa pada plasma darah. Penyakit DM ditandai dengan tingginya kadar gula darah sewaktu dalam waktu 2 jam post prandial. Menurut Soegondo & Sebekti (2013) retensi insulin adalah

penyebab umum dari gejala yang berhubungan dengan diabetes mellitus. Saat sekresi insulin secara bertahap menurun, akibatnya kadar gula darah meningkat.

Ketika kadar gula darah puasa melebihi tinggi dari 126 mg/dL dan kadar gula darah lebih dari 200 mg/dL, diabetes didiagnosis. Rutinitas olahraga dan aktivitas fisik akan berdampak pada kadar gula darah. Data World Health Organization (WHO) memperkirakan peningkatan populasi diabetes melitus di Indonesia. Studi ini memperkirakan pada tahun 2030 jumlah penderita diabetes mellitus akan meningkat 2 sampai 3 kali lipat.

Menurut data, setelah China, India, dan Amerika Serikat, Indonesia merupakan negara dengan jumlah penderita terbanyak keempat orang yang menderita diabetes melitus. Diabetes sekarang mempengaruhi 6,9% dari populasi di Indonesia, naik dari 5,7% pada tahun 2007 dan 9,1 juta orang pada tahun 2013. Menurut statistik terbaru Atlas Federasi Diabetes Internasional (IDF), 10,3 juta orang di seluruh dunia menderita diabetes, menempatkan Indonesia di nomor enam secara global. Organisasi Kesehatan Dunia bahkan memperkirakan bahwa di Indonesia, jika langkah-langkah yang diperlukan tidak diambil, prevalensi diabetes akan dengan cepat meningkat menjadi 21,3 juta orang pada tahun 2030.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penting untuk melakukan penulisan hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada lanjut usia wanita di Komunitas Dahlia Senja Limo, Depok

## **I.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dari penelitian ini ialah apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada lanjut usia di komunitas dahlia senja limo, depok?

## **I.3 Tujuan Penelitian**

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

Tujuan umum ini apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar gula pada lanjut usia di komunitas dahlia senja limo depok.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui Distribusi Frekuensi penelitian pada lansia di Komunitas Dahlia Senja Limo Depok
- b. Untuk mengetahui Distribusi frekuensi aktivitas fisik pada lanjut usia di Komunitas Dahlia Senja Limo Depok
- c. Untuk mengetahui Distribusi Frekuensi kadar gula pada lanjut usia di Komunitas Dahlia Senja Limo Depok
- d. Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kadargula pada lanjut usia di Komunitas Dahlia Senja Limo Depok

## **1.4 Manfaat penelitian**

### **1.4.1 Bagi Penulis**

Untuk meningkatkan kemampuan dalam mengidentifikasi, meningkatkan kemampuan, mempelajari, memecahkan masalah dan dapat menambahkan pemahaman pada penulis tentang hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah.

### **1.4.2 Bagi Institusi**

Untuk membantu dalam perkembangan pengetahuan, memecahkan masalah, mengidentifikasi masalah yang berhubungan dengan aktivitas fisik dan kadar gula darah.

### **1.4.3 Bagi Masyarakat**

Untuk memberikan pemahaman dan edukasi tentang hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar gula pada lanjut usia wanita di Komunitas Dahlia Senja Limo Depok