

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Pada dasarnya manusia semakin lama akan semakin menua, keadaan ini mengakibatkan terjadinya perubahan postur dan fungsional pada tubuh sehingga manusia akan membutuhkan bantuan dari manusia yang lainnya. Penurunan fungsional tersebut juga mempengaruhi kegiatan sehari – hari dan atau juga hobi yang biasa dilakukan, seperti berkebun, memasak, bercocok tanam, dan lain sebagainya.

Menurut (World Health Organization, 2003) yang dikategorikan sebagai lansia yaitu seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lanjut usia juga bisa disebut umur yang sudah memasuki tahap akhir dari pada fase kehidupannya. *Aging Process* atau proses penuaan akan dialami oleh setiap manusia.

Penurunan atau perubahan pada kondisi fisik, psikologis, sosial, dalam berinteraksi kepada orang lain merupakan pengertian dari menua. Proses tersebut biasa ditandai pada seseorang lanjut usia (Handayani, 2013). World Health Organization, 2017 juga menyampaikan bahwa antara tahun 2015-2050, dimana lanjut usia didunia yang di atas 60 tahun akan diperkirakan kurang lebih sekitar 12% menjadi 22% dari dua kali lipatnya.

Bukan hanya di negara – negara didunia, Indonesia pun tak luput dari proses penuaan pada penduduknya. Kementerian Kesehatan mencatat adanya peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia), yakni dari 18 juta jiwa (7,6%) pada 2010 menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada 2019. Jumlahnya diprediksi akan terus meningkat hingga 48,2 juta jiwa (15,8%) pada 2035.

Data yang dikutip oleh Survey Penduduk antar Sensus (Supas) tahun 2015, diperoleh jumlah lansia di Indonesia sebanyak 21,7 juta atau dalam presentase 8,5%. Dari hasil tersebut, 11,6 juta (52,8%) merupakan jumlah dari lansia.perempuan dan sisanya untuk 10,2 juta (47,2%) adalah lansia laki-laki (BPS, 2016). Dengan data tersebut maka dapat disimpulkan bahwa negara Indonesia akan memasuki era penduduk yang menua atau *ageing population*, hal

tersebut dapat dilihat dengan jumlah yang cukup tinggi yaitu sekitar lebih dari 7% yang telah memasuki umur 60 tahun (Berdasarkan Data Survey Penduduk antar Sensus yang dikutip oleh (Heri & Cicih, 2019).

Pada usia lanjut aktivitas fisik yang dimiliki akan lebih rendah dibandingkan dengan usia yang masih produktif. Aktivitas fisik memerlukan energi yang digunakan untuk melakukan kegiatan keseharian atau kebiasaan yang biasa dijalani. Efek fisiologis dari aktivitas fisik akan membantu orang lanjut usia untuk tetap aktif dan mandiri (McPhee et al., 2016).

Duduk atau tidak bergerak dengan waktu yang cukup lama dapat memunculkan risiko kesehatan tubuh secara signifikan, seperti memiliki tingkat kematian yang lebih tinggi dibandingkan dengan seseorang yang aktif dalam beraktivitas, mempengaruhi postur tubuh dengan cepat, dan terjadi penurunan fungsional pada tubuh manusia secara drastis.

Efek dari aktivitas ber duduk yang terlalu lama dapat mengakibatkan beban yang berlebihan dan terjadinya kerusakan jaringan pada vertebrae lumbal. Besarnya prevalensi pada posisi duduk besarnya 39,7%, yang diantaranya 12,6% sering menimbulkan keluhan, 1,2% kadang-kadang menimbulkan keluhan dan 25,9% jarang menimbulkan keluhan (Pheasant S, 1991 yang dikutip oleh (Samara et al., 2005).

Beberapa bukti telah melaporkan bahwa orang lanjut usia pada umumnya kurang aktif secara fisik dibandingkan dengan orang dewasa yang lebih muda dan memiliki lebih banyak keterbatasan mobilitas yang meningkatkan jumlah waktu yang dihabiskan untuk duduk lama (Sagarra-Romero et al., 2019)

Jalan merupakan perpindahan tempat dari suatu tempat ke tempat lainnya dengan cara mengayunkan kaki secara satu per satu. Langkah kaki merupakan gerakan tubuh yang lebih dominan untuk berjalan namun selain langkah kaki gerakan tangan, dan anggota badan lainnya juga di butuhkan.

Menurut (Kusuma D, 2016 yang dikutip oleh (Yulisa & M, 2018) berjalan juga bisa menurunkan resiko penyakit jantung. Otot jantung membutuhkan lebih banyak aliran darah secara bebas yaitu dari arteri koroner yang menyediakan pasokan agar dapat berfungsi dengan normal tanpa menghentikan pompa darah ke seluruh tubuh.

Kecepatan berjalan yang lambat dikaitkan dengan dengan resiko yang besar untuk meningkatkan ketidakmampuan mobilitas pada lansia. Mobilitas yang rendah, diabetes, obesitas, mengeluh nyeri pada lutut, dan sulit untuk bernapas lebih banyak ditemukan pada wanita. Para lansia juga memiliki gejala depresi yang lebih banyak.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis ingin menguji apakah ada hubungan durasi lama duduk dengan *walking speed* pada lansia.

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah, yaitu sebagai berikut:

- a. Usia lanjut dapat merubah postur dan fungsional seseorang
- b. Semakin tua usia manusia, maka aktifitas fisik yang dikeluarkan semakin lama semakin menurun, mengingat pada lansia terjadi penurunan postur dan fungsional pada dirinya.
- c. Efek dari aktivitas ber duduk yang terlalu lama dapat mengakibatkan beban yang berlebihan dan terjadinya kerusakan jaringan pada vertebrae lumbal.
- d. Ada bukti substansial yang menunjukkan hubungan antara volume tinggi dari waktu tidak bergerak dan banyak hasil kesehatan yang merugikan, seperti peningkatan risiko penyakit kardiovaskular atau bahkan kematian.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, yang menjadi masalah utamanya adalah. –Apakah ada hubungan durasi lama duduk dengan *walking speed* pada lansia?!

I.4 Tujuan Penulisan

Dalam *literature review* ini penulis merumuskan tujuan *literature review* untuk mengetahui adanya hubungan durasi lama duduk dengan *walking speed* pada Lansia

I.5 Manfaat Penulisan

I.5.1 Bagi Penulis

Berguna dalam menambah kemampuan pengetahuan, mengidentifikasi, menganalisa serta bisa mengambil satu kesimpulan masalah, meningkatkan pemahaman penulis pada kasus hubungan durasi lama duduk terhadap *walking speed* pada lansia.

I.5.2 Bagi Institusi

Berguna bagi institusi kesehatan dalam upaya mengembangkan ilmu pengetahuan dan kemampuan dalam mempelajari, menganalisa dan mengambil suatu kesimpulan dari kasus *walking speed* pada lansia.

I.5.3 Bagi Masyarakat

Bisa menyebar luaskan informasi kepada masyarakat luas dan juga lansia tentang dampak durasi lama duduk terhadap *walking speed*.