

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Semua manusia yang hidup akan mengalami berbagai perkembangan kehidupan mulai dari masa kanak-kanak hingga masa tua. Masa tua biasanya dikenal dengan nama lanjut usia atau lansia. Lansia dipandang sebagai masa kemunduran, masa kelemahan fisik dan mental. Menurut Badan Kesehatan Dunia usia lanjut dimulai dari usia 60 tahun (Kushariyadi, 2010).

Usia yang dijadikan patokan untuk lanjut usia berbeda-beda umumnya berkisar antara 60-65 tahun. Menurut WHO lanjut usia (*elderly*) usia 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) usia 75-90 tahun, usia sangat tua (*very old*) > 90 tahun. Di Indonesia batasan mengenai lanjut usia adalah 60 tahun keatas, terdapat dalam Undang-undang no 25 tahun 2016 tentang kesejahteraan lanjut usia pada Bab 1 Pasal 1 Ayat 2, 3, 4, 5, dan 6. Di Indonesia dalam dua dekade ini, terjadi peningkatan populasi penduduk lansia dari 4,48% pada tahun 1971 menjadi 9,77% pada tahun 2010. Bahkan pada tahun 2020 di prediksi akan terjadi ledakan jumlah penduduk lansia sebesar 11,34% juta jiwa (Fatmah, 2010).

Jumlah lansia di Jawa Tengah mencapai 3,35 juta jiwa atau 10,34% dari seluruh penduduk Provinsi Jawa Tengah, kemudian naik menjadi 3,57 juta jiwa atau sebesar 10,81% pada tahun 2012. Sedangkan berdasarkan hasil Angka Proyeksi Penduduk tahun 2015, jumlah lansia di Provinsi Jawa Tengah meningkat menjadi 3,98 juta jiwa atau sebesar 11,79 % (Profil Lansia Jateng, 2015).

Penduduk lanjut usia di Kabupaten Cilacap dengan usia 60 tahun keatas pada tahun 2016 sekitar 2,35 juta jiwa atau 9,34%, dan pada tahun 2020 akan dipredisikan penambahan jumlah penduduk lanjut usia menjadi 2,55 juta atau 9,79%. Sedangkan berdasarkan hasil angka proyeksi penduduk tahun 2016, jumlah lansia di Kabupaten Cilacap meningkat menjadi 2,97 juta jiwa atau sebesar 10,76% (Profil Lansia Kabupaten Cilacap, 2016).

Fenomena terjadinya peningkatan jumlah penduduk lansia disebabkan oleh penurunan angka fertilitas penduduk, perbaikan status kesehatan dan status transisi epidemiologi, dan peningkatan usia harapan hidup, serta perubahan gaya hidup. Peningkatan jumlah lansia mempengaruhi aspek kehidupan mereka, antara lain perubahan-perubahan fisik, biologi, psikologi, sosial, dan munculnya penyakit degeneratif akibat proses penuaan tersebut. Peningkatan jumlah penduduk Lansia disebabkan karena: tingkat sosial ekonomi masyarakat yang meningkat, kemajuan

dibidang pelayanan kesehatan, tingkat pengetahuan masyarakat yang meningkat (Menkokesra, 2009 dalam Husnawati, 2010).

Proses penuaan tidak dapat dihindari oleh semua orang. Proses penuaan sering disertai oleh adanya peningkatan gangguan organ dan fungsi tubuh, terjadinya perubahan komposisi tubuh, terjadi penurunan massa bebas lemak dan peningkatan massa lemak. Dengan demikian terjadi penurunan “*strength*” atau kekuatan otot hingga 30-40 persen. Kekuatan otot pada lansia juga berhubungan dengan masalah terjadinya keseimbangan yang mempunyai resiko lansia mudah terjatuh. Proses penuaan dapat di perlambat apabila mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani pada lansia sangat penting untuk mendorong melakukan aktivitas sehari-hari dan kemandirian (Amrum, 2008).

Kebugaran jasmani merupakan salah satu tolak ukur kesehatan masyarakat setiap kelompok masyarakat termasuk lansia. Lansia yang mempunyai kebugaran jasmani yang tinggi selain sehat dan segar juga dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Kebugaran jasmani yang buruk pada lansia sering membuat lansia terlihat tidak sehat dan sering mengalami cedera akibat terjatuh (Suharjana, 2009).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani lansia yang ada di Indonesia, antara lain adalah umur atau usia, jenis kelamin, genetika atau keturunan, riwayat kerja, status gizi atau nutrisi, kegiatan fisik, lingkungan (suhu atau iklim), kebiasaan yang kurang baik (merokok, miras, dan lain sebagainya) dan keadaan ekonomi. Berbagai faktor seperti faktor genetik, tekanan darah, gaya hidup, dan lingkungan, mungkin lebih besar mengakibatkan gangguan fungsi daripada penambahan usia itu sendiri (Darmojo, 2011).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan tanggal 25 Januari 2017 penulis mendapatkan data dari Kepala Desa Tambakreja, Desa Tambakreja terdiri dari 4 dusun yaitu dusun Rejadadi, dusun Suren, Dusun Kedungbulu, dan dusun Cemaran. Desa Tambakreja ini mempunyai lansia yang berjumlah 108 orang yang tersebar dari 4 dusun yang ada di Desa Tambakreja, terdapat 41 orang yang berusia 60 tahun ke atas yang tersebar di empat dusun yang ada di Desa Tambakreja (Daftar jumlah lansia per dusun terlampir pada lampiran 15).

Berbagai program kegiatan yang dilakukan oleh posyandu di Desa Tambakreja antara lain penimbangan berat badan, pengukuran tekanan darah, pemeriksaan cek kesehatan pada lansia, memberikan penyuluhan yang terkait dengan lansia dan pemberian suplemen seperti vitamin. Posyandu yang dilakukan di Desa Tambakreja ini dilaksanakan satu bulan satu kali, setiap satu bulan dibagi waktunya menjadi empat kali pertemuan

untuk memberikan penyuluhan disetiap dusun yang ada posyandunya di Desa Tambakreja.

Hasil wawancara yang dilakukan penulis dengan kader posyandu di Dusun Suren didapatkan pernyataan sebagai berikut: “ iya, di Posyandu Mawar Dusun Suren ini masih banyak lansia yang menderita tekanan darah tinggi dan banyak juga lansia yang mengalami masalah dengan berat badan mereka karena kebanyakan lansia disini itu susah untuk mengontrol pola asupan makanannya”. Setelah mendapatkan informasi dari kader posyandu mawar dusun Suren penulis juga ingin mengetahui tentang informasi dari lansia, berdasarkan hasil wawancara dengan lima lansia di Desa Tambakreja di dapatkan masalah tekanan darah tinggi pada lansia ada tiga lansia yang mempunyai riwayat darah tinggi, gaya hidup yang tidak baik (merokok), dan asupan atau makanan lansia yang kurang terpenuhi. Berdasarkan permasalahan tersebut penulis melakukan penelitian dengan judul “Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada lansia di Desa Tambakreja, Kecamatan Kedungreja, Kabupaten Cilacap tahun 2017”.

A. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada lansia di Desa Tambakreja, Kecamatan Kedungreja, Kabupaten Cilacap tahun 2017?”

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani lansia di Desa Tambakreja, Kecamatan Kedungreja, Kabupaten Cilacap tahun 2017.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden (usia lansia dan jenis kelamin) di Desa Tambakreja Kabupaten Cilacap tahun 2017.
- b. Untuk mengetahui hubungan tekanan darah dengan kebugaran jasmani lansia di Desa Tambakreja tahun 2017.
- c. Untuk mengetahui hubungan merokok dengan kebugaran jasmani lansia di Desa tambakreja tahun 2017.
- d. Untuk mengetahui Hubungan asupan gizi (IMT) dengan kebugaran jasmani lansia di Desa Tambakreja tahun 2017.

C. Manfaat penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk mengembangkan dan menambah pengetahuan yang telah ada tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani, serta dapat dijadikan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya.

2. Secara Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pustaka untuk menentukan metode pembelajaran terutama berkaitan dengan kebugaran jasmani, tekanan darah, merokok, asupan gizi dan sebagai sumber pengetahuan untuk pembaca.

b. Bagi Posyandu Di Desa Tambakreja

Memberikan gambaran tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani lansia sehingga dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam mengambil kebijakan dan strategi dalam pelayanan kesehatan di wilayah Desa Tambakreja, Kecamatan Kedungreja, Kabupaten Cilacap tahun 2017.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai dasar untuk pengembangan penelitian yang spesifik, dengan didasarkan pada faktor resiko yang terbukti secara statistik mempunyai hubungan dengan kebugaran jasmani lansia.

E. Keaslian Penelitian

Tabel.1
Keaslian Penelitian

No	Nama	Judul Penelitian	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Yurike dinar prastica, dkk. 2016	Perbandingan Tingkat Kebugaran Lansia di Panti Werda Pacitan dan di Masyarakat Desa Balong Sidoarjo. 2016	Penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif dengan metode pengukuran tingkat kebugaran lansia dengan menggunakan <i>six-minute walk</i> dengan pendekatan <i>cross section</i> . Populasi dan sampel dalam penelitian ini 36 responden lansia di panti werda dan 30 responden masyarakat mbalong sidoarjo. Uji statistik menggunakan <i>mann whitenev</i> .	Hasil penelitian menunjukan bahwa lansia yang tinggal didesa jauh lebih mengalami kebugaran jasmani dari pada yang tinggal dipanti wredha dengan hasil lansia yang tinggal di desa berjalan selama 6 menit sejauh 365.40 meter sedangkan di panti wredha sejauh 333.96 meter.	1. Responden sama-sama pada lansia. 2. Sama-sama menggunakan pendekatan <i>cross seksional</i> .	1. Desain penelitian di jurnal yaitu <i>deskriptif korelatif</i> sedangkan yang akan digunakan penulis yaitu <i>total populasi</i> 2. Teknik sampling yang di jurnal menggunakan <i>random sampling</i> sedangkan teknik sampling yang digunakan penulis yaitu <i>total populasi</i> 3. Alat ukur yang di jurnal menggunakan <i>six-minute walk</i> . 4. Uji statistik yang di jurnal menggunakan <i>mann whitenev</i> Sedangkan yang akan digunakan penulis yaitu <i>spearman rank</i> .

No	Nama	Judul Penelitian	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
2.	Yuniar rosmalina, dkk 2013	Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Lansia Laki-laki tidak Anemia.2013	<p>1. Metode yang digunakan adalah potong lintang dengan pendekatan <i>comparatif xploratif</i>.</p> <p>2. Penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif dengan <i>chi square</i>.</p> <p>3. Sampel dalam penelitian ini 217 lansia laki-laki yang berada di desa dan 289 lansia laki-laki di kota.</p>	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa:</p> <p>1. Faktor-faktor yang mempunyai hubungan dengan tingkat kesegaran jasmani lansia di pedesaan adalah umur lansia, bekerja atau tidak, jenis pekerjaan sekarang, adanya beban tanggungan, kebiasaan merokok dan konsumsi energi dan protein.</p> <p>2. faktor-faktor yang mempunyai hubungan dengan tingkat kesegaran jasmani lansia di perkotaan adalah kebiasaan merokok saat ini, tingkat aktifitas fisik, status gizi, tekanan darah dan konsumsi energi dan protein.</p>	<p>1. Responnya sama-sama menggunakan lansia.</p> <p>2. Sama-sama menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i>.</p> <p>3. Alat ukur sama menggunakan kuesioner.</p>	<p>1. Teknik sampling menggunakan <i>random sampling</i> sedangkan penulis menggunakan <i>total populasi</i>.</p> <p>2. uji ststistik di jurnal menggunakan <i>chi square</i> sedangkan yang akan digunakan penulis yaitu <i>spearman reank</i>.</p>

No	Nama	Judul Penelitian	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
3	Adhitya Andhi Astika (2013)	Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani pada lansia dalam aktivitas kerja di pasar legi Surakarta 2013.	Metode penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Metode pendekatan waktu yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>cross sectional</i> . Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pekerja lansia sebagai pedangan dan kuli gendong di pasar legi Surakarta berjumlah 245 orang sedangkan sampel dalam penelitian ini 43 orang. Uji statistik menggunakan <i>chi square</i> .	Dalam penelitian ini tidak ada hubungan atau perbedaan, hal ini terjadi karena adanya perkembangan zaman dalam pekerjaan antra laki-laki dan perempuan memiliki kesamaan. Demikian pula buruh gendong di pasar legi Surakarta, antara perempuan dan laki-laki memiliki kesamaan dalam mengangkat barang.	1. Peneliti sebelumnya menggunakan kuesioner dan wawancara sedangkan penulis juga menggunakan wawancara dan kuesioner. 2. Sama-sama menggunakan pendekatan <i>cross scitional</i>	1. Variabel terikat di jurnal yaitu kesegaran jasmani pada lansia sedangkan variabel terikat penuliskebugaran jasmani lansia. 2. Teknik sampling di jurnal menggunakan <i>purposive sampling</i> sedangkan yang digunakan penulis total populasi. 3. Uji statistik di jurnal menggunakan <i>chi square</i> sedangkan yang akan digunakan penulis <i>spearman rank</i> .