

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia atau lanjut usia adalah individu yang telah memasuki tahap akhir dalam siklus kehidupan manusia, yang secara umum diartikan sebagai seseorang yang berusia 60 tahun ke atas. Menurut *World Health Organization* (WHO), lansia di negara berkembang termasuk Indonesia didefinisikan sebagai orang yang berusia ≥ 60 tahun, sedangkan di beberapa negara maju batas usia lansia seringkali dimulai pada usia 65 tahun. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lansia, lansia dikelompokkan menjadi lansia prasejahtera, lansia potensial (masih mampu bekerja dan produktif), dan lansia tidak potensial (sudah tidak berdaya dan memerlukan bantuan orang lain). Selain itu, lansia juga diklasifikasikan menurut kelompok usia, yaitu lansia muda (60–69 tahun), lansia madya (70–79 tahun), dan lansia tua (≥ 80 tahun). Secara biologis, lansia ditandai dengan berbagai perubahan degeneratif pada tubuh, seperti penurunan massa otot (sarkopenia), berkurangnya kepadatan tulang (osteoporosis), penurunan fungsi organ vital, serta melemahnya sistem keseimbangan dan daya tahan tubuh. Dari sisi psikologis, lansia sering menghadapi perasaan kesepian, kehilangan pasangan hidup, kehilangan peran sosial, hingga depresi, yang semuanya dapat memengaruhi kondisi kesehatan secara keseluruhan. Selain itu, secara sosial, banyak lansia mengalami keterbatasan dalam berpartisipasi aktif di lingkungan sekitar karena faktor

kesehatan, ekonomi, maupun kurangnya dukungan keluarga (Agustana et al., 2023).

Fenomena penduduk lanjut usia (lansia) terus meningkat baik secara global maupun di Indonesia. Berdasarkan data WHO, pada tahun 2020 terdapat lebih dari 1 miliar lansia di dunia, dan jumlah ini diperkirakan akan meningkat menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030 serta mencapai 2,1 miliar pada tahun 2050. Di Indonesia, data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023 menunjukkan bahwa jumlah lansia mencapai sekitar 29,3 juta jiwa atau 10,82% dari total penduduk, dan diproyeksikan meningkat menjadi 19,9% pada tahun 2045 (*World Health Organization*. 2023). Peningkatan ini didorong oleh meningkatnya angka harapan hidup yang kini mencapai 73,5 tahun, perbaikan kualitas layanan kesehatan, serta peningkatan kesadaran masyarakat akan pentingnya gaya hidup sehat. Namun, fenomena peningkatan prevalensi lansia ini juga menimbulkan tantangan besar, terutama terkait meningkatnya angka kejadian penyakit degeneratif dan kronik seperti hipertensi, diabetes mellitus, penyakit jantung, stroke, osteoporosis, dan sarkopenia. Selain itu, banyak lansia yang mulai kehilangan peran produktif dalam masyarakat dan memerlukan perhatian khusus, baik dari keluarga maupun pemerintah. Dengan demikian, keberadaan lansia yang semakin banyak menuntut tersedianya layanan kesehatan yang ramah lansia, program pendampingan sosial, serta fasilitas pendukung agar lansia dapat tetap mandiri, sehat, dan memiliki aktivitas fisik yang baik (Lumowa & Rayanti, 2024).

Aktivitas fisik dapat didefinisikan sebagai setiap bentuk gerakan tubuh yang mendorong terjadinya peningkatan konsumsi energi, mencakup pekerjaan,

olahraga, dan aktivitas rumah tangga. Namun, proses penuaan membatasi kemampuan lansia dalam beraktivitas, sehingga menurunkan kemandirian dan berdampak pada penurunan keseimbangan (Chiquita, 2017). Keseimbangan statis adalah kemampuan tubuh menjaga posisi seimbang saat diam dan menjadi dasar sebelum bergerak. Keseimbangan ini dipengaruhi oleh kemampuan otot postural, yang jika menurun, akan mengganggu stabilitas tubuh dalam mempertahankan posisi (Pristianto, Adiputra, & Irfan, 2016). Keseimbangan statis dapat terganggu akibat kelemahan otot, gangguan postural, atau masalah fisiologis pada indra, serta dipengaruhi oleh proses penuaan. Gangguan ini menyebabkan posisi tubuh mudah goyah dan berdampak pada aktivitas fisik, seperti pekerjaan rumah yang jadi lebih melelahkan dan sulit dilakukan (Ramdan Pelana, 2016).

Skala *Physical Activity Scale for the Elderly* (PASE) digunakan pada lansia yang mengalami penurunan aktivitas fisik seiring bertambahnya usia akibat perubahan fisiologis. Hal ini mencakup menurunnya massa otot (sarkopenia), kekuatan, dan stamina. Selain itu, banyak lansia menghadapi keterbatasan mobilitas akibat penyakit degeneratif (osteoarthritis atau penyakit jantung), serta faktor psikososial seperti depresi, kesepian, atau kehilangan motivasi. Skala *Physical Activity Scale for the Elderly* (PASE) digunakan untuk menilai tingkat aktivitas fisik pada lansia. Instrumen ini terdiri atas 10 item yang terbagi domain, aktivitas rekreasi (3 item), pekerjaan rumah tangga (4 item), dan aktivitas pekerjaan (1 item), dengan referensi waktu selama tujuh hari terakhir (Ismail *et al.*, 2015). Sedangkan keseimbangan menggunakan *Test Romberg*, test ini tidak beresiko jatuh untuk para lansia karena dengan dua tumpuan kaki yang

rapat dan mata yang terbuka, agar meminimalisir jatuh ketika melakukan test, disiapkan sebuah pegangan berupa tembok atau kursi agar ketika lansia hilang keseimbangan dapat berpegangan di objek yang disediakan (*New England Research Institutes, 1991*).

Dengan merujuk pada uraian latar belakang sebelumnya, penelitian ini difokuskan pada analisis aktivitas fisik dan keseimbangan statis pada lansia. Mengingat di masa tua adalah fase akhir dalam perjalanan hidup manusia yang sangat penting, topik ini memiliki urgensi untuk dikaji lebih mendalam dalam penelitian selanjutnya.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara keseimbangan statis terhadap aktivitas fisik pada lansia di klinik dr. Lenny Tandya Kota Malang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum :

Mengetahui hubungan keseimbangan statis terhadap aktivitas fisik pada lansia

2. Khusus :

a. Mengetahui tingkat aktivitas fisik pada lansia di klinik dr. Lenny Tandya Kota Malang

b. Mengetahui Keseimbangan statis pada lansia di klinik dr. Lenny Tandya Kota Malang

c. Menganalisis hubungan antara keseimbangan statis terhadap aktivitas fisik pada lansia

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Melalui hasil yang diperoleh, diharapkan muncul pemahaman yang lebih komprehensif tentang kaitan antara aktivitas fisik, kemampuan mandiri dalam aktivitas sehari-hari, dan keseimbangan statis pada lansia.

2. Untuk Praktisi

a. Bagi Peneliti

Menyediakan informasi data yang relevan mengenai kehidupan lansia, terutama terkait aktivitas fisik dan keseimbangan dalam hubungannya pada lansia.

b. Bagi Pendidikan

Penelitian yang dilakukan diharapkan bisa dijadikan referensi untuk bahan ajar terkait lansia serta dapat dikembangkan lagi terkait judul penelitian, juga bisa untuk menambah wawasan dalam bahan ajar musculoskeletal dan geriatri.

c. Bagi Lokasi Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat khususnya bagi lansia dan keluarga serta dapat mengedukasi Pentingnya aktivitas fisik dan keseimbangan bagi para lansia

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

NO	Judul Penelitian dan Tahun	Nama Peneliti	Variabel Penelitian	Design Penelitian	Perbedaan Penelitian
1.	Hubungan Aktivitas Fisik Pada Usia Lanjut Usia Dengan Tingkat Keseimbangan (2021)	Kesit Ivanali, Trisia Lusiana Amir, Mutiah Munawwarah, Aninda Delsi Pertiwi	Variabel Dependen : Aktivitas Fisik Rendah Variabel Independen : Keseimbangan	<i>Spearman-Rank Corellation Coefficien</i>	Penelitian sebelumnya menggunakan instrumen keseimbangan berupa Tes Romberg, sedangkan dalam penelitian ini digunakan instrumen Time Up and Go Test (TUGT)
2	Hubungan antara Penurunan Fungsi Fisik dan Aktivitas Sehari-hari pada Lansia dengan Riwayat Stroke (Studi Pada Unit Rehabilitasi Sosial Kota Semarang) (2013)	Putri Nur Indahsari Fery Agusman MM Sri Indah Ekowati	Variabel Independen : Lansia dengan Stroke Variabel Dependen : Perubahan Fungsi Fisik, AHS	<i>cross sectional</i>	Penelitian ini tidak lagi meneliti pasien stroke seperti studi sebelumnya, melainkan berfokus pada kelompok lansia yang mengalami sarkopenia.

3	Keterkaitan Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif pada Individu Lanjut Usia (2020)	Chairina Azkya Noor, Lie Tanu Merijanti	Variabel Independen : Lansia Variabel Dependent : Aktivitas Fisik dan Fungsi Kognitif	observational analitic dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Penelitian sebelumnya menggunakan objek lansia secara umum, sedangkan dalam penelitian ini fokus objeknya adalah pasien dengan sarkopenia
4	Hubungan antara Kondisi Fisik dan Kualitas Hidup pada Lansia dengan Sarkopenia serta Riwayat Infeksi di Rumah Sosial Lansia Terlantar (2019)	Bambang Birawa	Variable Independen : Gejala Sarkopenia Variable Dependen : Fungsi Fisik dan Kualitas Hidup Lansia	<i>cross sectional</i>	Penelitian sebelumnya meneliti hubungan antara fungsi fisik dan kualitas hidup, sedangkan dalam penelitian ini diteliti apakah terdapat hubungan antara fungsi fisik dan keseimbangan
5	Analisis Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Insiden Jatuh pada Populasi Lanjut Usia (2023)	Ayu Putu Ary Gawitri	Aktivitas fisik menjadi variabel bebas, dan kejadian jatuh sebagai variabel terikat dalam studi ini.	<i>cross-sectional.</i>	Penelitian sebelumnya menggunakan lansia secara umum, sedangkan penelitian ini fokus pada lansia dengan sarkopenia