

BAB I **PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang

Kesehatan pada lansia di pengaruhi oleh beberapa faktor seperti, kebiasaan makan yang tidak sehat, gaya hidup dan kurangnya aktivitas fisik yang mengakibatkan penimbunan lemak. Akibat dari penimbunan massa lemak yang terjadi pada lansia akan mempengaruhi perubahan terhadap indeks massa tubuh (Salsabila et al., 2022). Kesehatan pada lansia selalu berbanding lurus dengan proses penuaan. Proses penuaan yang terjadi pada lansia dapat ditandai dengan tubuh yang semakin rentan terhadap suatu penyakit sehingga dapat menyebabkan kemunduran fisik. Kemunduran fisik yang terjadi akan menyebabkan hambatan mobilitas pada lansia yang mana dapat mempengaruhi aktivitas fisik setiap hari pada lansia (Indradjati & Rahayu, 2021).

Paramurthi et al. (2021) menjelaskan bahwa perubahan komposisi tubuh pada lansia, seperti peningkatan massa lemak dan penurunan massa tulang, berdampak pada status kesehatan. Selain itu, Amisi et al. (2020) menemukan bahwa proses penuaan mempengaruhi perubahan proses absorpsi dan laju metabolisme. Rahmatillah et al. (2020) menambahkan bahwa penurunan metabolisme menyebabkan ketidakseimbangan tubuh dan penumpukan kalori. Bohari et al. (2021) menemukan hubungan signifikan antara obesitas sentral dan hiperglikemia, serta menyoroti penurunan aktivitas fisik seiring usia. Menurut Purnama dan Suhada (2019), aktivitas fisik memerlukan energi yang diperoleh dari pengeluaran

tenaga melalui pergerakan anggota tubuh, sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan mental dan fisik, terutama pada lansia. Aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan tersusun dan terprogram guna meningkatkan kualitas fisik seseorang dengan melakukan aktivitas fisik dapat mengatasi stress dan meningkatkan kecerdasan emosi bagi seorang individu, hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik begitu penting bagi kehidupan setiap individu (Jalil et al., 2021). Dalam jurnal Febriana et al., Tahun 2023 memaparkan dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020 menjelaskan bahwa sebanyak 26% pria dan 35% wanita memiliki aktivitas fisik yang rendah. Hal ini akan berdampak negatif pada kesejahteraan lansia, kualitas hidup dan kesehatan lansia. Aktivitas fisik yang bermanfaat untuk kesehatan Lansia sebaiknya memenuhi kriteria FITT (*frequency, intensity, time, type*). Frekuensi adalah seberapa sering aktivitas dilakukan, berapa hari dalam satu minggu. Intensitas adalah seberapa keras suatu aktivitas dilakukan, yang diklasifikasikan menjadi intensitas rendah, sedang, dan tinggi. *Intensity Time* aktivitas fisik mengacu pada durasi, seberapa lama suatu aktivitas dilakukan dalam satu pertemuan, sedangkan jenis aktivitas adalah jenis-jenis aktivitas fisik yang dilakukan, yaitu fleksibilitas, kekuatan, keseimbangan dan kelincahan (Rumlah S., 2022).

Lansia dapat melakukan aktivitas fisik dengan cara berjalan-jalan, senam dan lain sebagainya (Febriana et al., 2023). Peneliti telah melakukan studi pendahuluan pada lansia di Desa Panggungrejo, dimana didapatkan hasil bahwa lansia dengan indeks massa tubuh berlebih

cenderung mengidap penyakit kronis, seperti diabetes mellitus. Hal ini yang melatarbelakangi peneliti tertarik untuk mengangkat topik tentang “Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh pada Lansia di Desa Panggungrejo”, mengingat selama ini belum adanya studi yang berfokus pada hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks massa.

B. Rumusan Masalah

“Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap indeks massa tubuh pada komunitas lansia di Desa Panggungrejo?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik terhadap indeks massa tubuh pada lansia

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada lansia di Desa Panggungrejo
- b. Mengidentifikasi indeks massa tubuh (IMT) pada lansia di Desa Panggungrejo
- c. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik terhadap indeks massa tubuh pada lansia di Desa Panggungrejo

D. Manfaat Penelitian

3. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi terbaru mengenai hubungan antara aktivitas fisik terhadap indeks massa tubuh

pada lansia, serta menjadi landasan acuan penelitian lain yang sejenis dalam mengembangkan dan memperbaharui penelitian sebelumnya.

4. Manfaat Bagi Peneliti

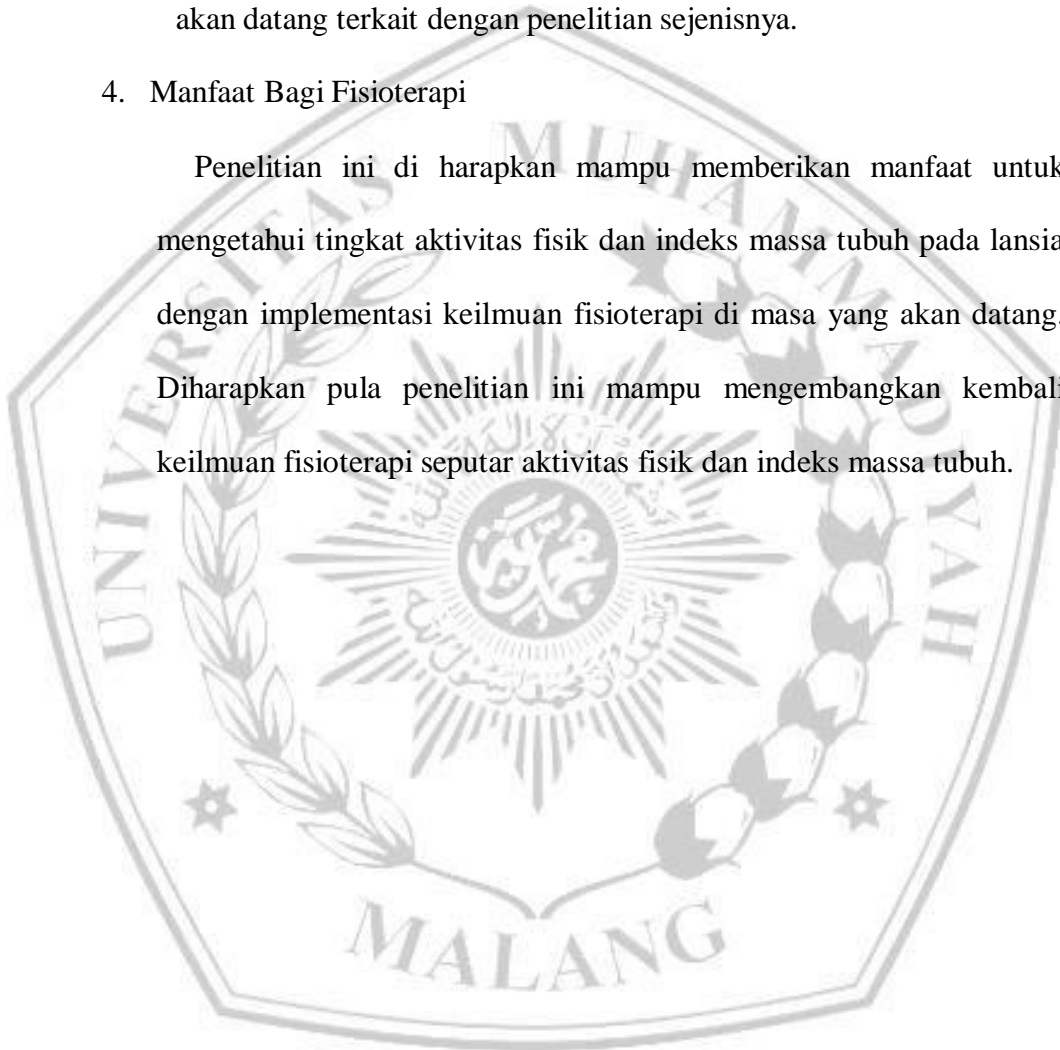
Penelitian ini diharapkan mampu memberikan peneliti manfaat untuk lebih mendalami lagi bidang yang telah di tekuni terkait dengan keilmuan fisioterapi dan mengimplementasikan ilmu yang didapat selama perkuliahan dalam bidang kesehatan.

5. Manfaat Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat di jadikan acuan dalam melakukan pengembangan dan pembaharuan penelitian selanjutnya di masa yang akan datang terkait dengan penelitian sejenisnya.

4. Manfaat Bagi Fisioterapi

Penelitian ini di harapkan mampu memberikan manfaat untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik dan indeks massa tubuh pada lansia dengan implementasi keilmuan fisioterapi di masa yang akan datang. Diharapkan pula penelitian ini mampu mengembangkan kembali keilmuan fisioterapi seputar aktivitas fisik dan indeks massa tubuh.



E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Nama Penelitian dan Tahun	Judul Penelitian	Metode, Variabel, Sampel, Desain dan Instrument Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian
1.	Tandirerung (2019)	Hubungan Indeks Massa Tubuh terhadap Gangguan Muskuloseletal pada Pasien Pralansia dan Lansia di Puskesmas Kamonji Palu	<p>Variabel Dependen: Indeks massa tubuh</p> <p>Variabel Independen: Gangguan muskuloskeletal pada pasien pralansia dan lansia</p> <p>Metode: <i>Nonrandomized</i> atau <i>Nonprobability sampling</i></p> <p>Sampel: 100 Lansia</p> <p>Instrument: <i>inform consent</i> dan rumus IMT</p> <p>Desain: <i>Cross-Sectional</i></p>	<p>Hasil uji <i>Chi Square</i> menunjukkan nilai $p = 0,031$. Artinya, terdapat hubungan indeks massa tubuh terhadap gangguan muskuloskeletal pada pralansia dan lansia di Puskesmas Kamonji. Terdapat hubungan indeks massa tubuh terhadap gangguan muskuloskeletal pada pralansia dan lansia di Puskesmas Kamonji.</p>	<p>Perbedaan penelitian ini terletak pada sampel yang di ambil, jika pada penelitian Tandirerung sampel yang di ambil merupakan pralansia dan lansia di puskesmas Kamonji Palu dengan variabel independent gangguan pada muskuloskeletal. Sedangkan pada penelitian ini yang diambil merupakan lansia dengan kisaran usia >60 tahun dengan variabel penelitian hubungan aktivitas fisik terhadap indeks massa tubuh di Desa Panggungrejo</p>

2.	Bohari et al., 2021	<p>Hubungan aktivitas fisik dan obesitas sentral dengan hiperglikemia wanita dewasa: <i>Cross-sectional study</i></p>	<p>Variabel Dependen: Aktivitas Fisik Variabel Independen: Obesitas sentral dengan hiperglikemia Desain: <i>Cross-sectional study</i> Instrument: <i>Physical Activity Level (PAL)</i> Sampel: 248 orang wanita dewasa di puskesmas telaga biru Metode: <i>Purposive sampling</i></p>	<p>Hasil dari penelitian menunjukkan 91,1% aktivitas fisik ringan dan status obesitas sentral sebanyak 61,3%, Aktivitas fisik tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan hiperglikemia ($p=0,142$), obesitas sentral memiliki asosiasi yang signifikan dengan hiperglikemia ($p=0,005$).</p>	<p>Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada variabel dependen dimana pada penelitian bohari meneliti hubungan aktivitas fisik dan obesitas sentral dengan hiperglikemia waniata dewasa sedangkan pada penelitian ini meneliti hubungan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh pada lansia di desa panggungrejo.</p>
3.	Rahmatillah V, et al (2020)	<p>Hubungan Karakteristik, Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Tekanan Darah pada Lanjut Usia di Posbindu</p>	<p>Variabel Dependen: Hubungan karakteristik indeks massa tubuh Variabel Independen: Dengan tekanan darah pada lanjut usia di pos bindu Metode: <i>Clustur Random Sampling</i></p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas lansia memiliki indeks massa tubuh (IMT) normal ($22,18 \pm 3,833$) dan tekanan darah sistolik median 130,0 mmHg serta diastolik 80,0 mmHg, menunjukkan kondisi prehipertensi. Tidak terdapat hubungan</p>	<p>Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada variabel yang mana pada penelitian ini variabel yang di gunakan berupa indeks massa tubuh dan tekanan darah pada lansia, berbeda dengan penelitian ini yang menggunakan variabel aktivitas fisik dan indeks massa tubuh.</p>

			<p>Desain: <i>Cross-sectional</i></p> <p>Instrument: <i>spigmomanometer,</i> timbangan, dan pita pengukur serta informed consent</p> <p>Sampel: 95 lansia</p>	<p>signifikan antara IMT dengan tekanan darah sistolik ($r = 0,155$; $p = 0,134$) dan diastolik ($r = 0,200$; $p = 0,052$). Namun, riwayat hipertensi berhubungan signifikan dengan tekanan darah sistolik ($Z = -6,351$; $p \leq 0,001$) dan diastolik ($Z = -5,834$; $p \leq 0,001$)</p>	
4.	Fadila et al., (2024)	<p>Hubungan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh pada Lanjut Usia Di Desa Kalikejambon, Kabupaten Jombang</p>	<p>Variabel Independen: Hubungan Aktivitas Fisik dengan</p> <p>Variabel Dependen: Indeks Massa Tubuh pada Lanjut Usia Di</p> <p>Desain: <i>Cross-Sectional</i></p> <p>Metode: <i>purposive sampling</i></p> <p>Instrument: <i>PASE Questioner,</i> Timbangan berat badan dan <i>Stature Meter</i></p> <p>Sampel: 48 Sampel</p>	<p>Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa 52,08% responden memiliki aktivitas fisik cukup, sedangkan 33,33% responden mengalami obesitas. Analisis statistik dengan Spearman Rank menemukan hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan indeks massa tubuh ($p = 0,029 < 0,05$)</p>	<p>Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada instrument penelitian aktivitas fisik yang di gunakan, pada penelitian yang dilakukan oleh Fadila et al., (2024) menggunakan instrument penelitian PASE (<i>Physical Activity Scalie Elderly</i>) dengan terdiri dari 10 pertanyaan skala Likert, sedangkan pada penelitian ini menggunakan instrument GPAQ (<i>Global Physical Activity</i>) dimana pada <i>questioner</i> ini terdiri dari 16 pertanyaan tersusun seputar kegiatan aktivitas fisik.</p>

5.	Eltrikanawati (2020)	Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Lansia Penderita Diabetes Melitus Tipe 2	<p>Variabel Independen: Aktivitas fisik</p> <p>Variabel Dependen: Kualitas hidup lansia penderita diabetes mellitus tipe 2</p> <p>Desain: <i>Cross-Sectionaal</i></p> <p>Metode: <i>Purposive Sampling</i></p> <p>Instrument: GPAQ (Aktivitas fisik) dan WHOOL (Kualitas hidup)</p> <p>Sampel: 58 Sampel</p>	<p>Hasil penelitian yang telah dilakukan didapati hasil bahwa menemukan 78,3% lansia dengan aktivitas fisik rendah memiliki kualitas hidup tidak baik ($n=18$, $p=0,001 < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan menerima H_1.</p>	<p>Perbedaan penelitian ini terletak pada variabel dependen yang mana pada penelitian ini variabel dependen berupa kualitas hidup lansia penderita diabetes melitus tipe 2 sedangkan pada penelitian ini berupa indeks massa tubuh pada lansia</p>
----	----------------------	--	--	---	--