

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penuaan adalah fenomena alami yang dialami oleh setiap individu dengan ditandai berbagai perubahan fungsi tubuh. Salah satu dampak signifikan dari proses penuaan adalah penurunan fungsi fisiologis, seperti berkurangnya massa otot, kekuatan fisik, fleksibilitas, serta kapasitas kardiorespirasi, yang pada akhirnya menurunkan tingkat kebugaran jasmani lansia (Liskustyawati et al., 2021). Kebugaran jasmani pada lansia menjadi aspek penting yang menentukan kualitas hidup mereka, karena kebugaran yang baik memungkinkan lansia tetap aktif, mandiri, dan produktif dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Purwantini, 2023)

Di Indonesia, jumlah lansia terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat di tahun 2022, jumlah penduduk lanjut usia mencapai 10,48% dari total populasi nasional, dan angka ini diperkirakan akan terus naik hingga 19,9% pada tahun 2045 (BPS, 2022). Peningkatan jumlah lansia ini menuntut perhatian khusus, terutama dalam hal pemeliharaan kebugaran jasmani agar mereka tetap memiliki fungsi fisik yang optimal. Salah satu faktor yang paling berpengaruh terhadap kebugaran jasmani lansia adalah aktivitas fisik.

Pada lansia aktivitas fisik sering kali menurun seiring bertambahnya usia. Hal ini dapat terjadi karena berbagai faktor, baik eksternal atau internal. Dari faktor internal seperti kelelahan, nyeri sendi, rasa malas, hingga penurunan

motivasi berkontribusi pada turunnya frekuensi dan intensitas aktivitas fisik (Tengku Zalifa F. V., 2024). Di sisi lain, faktor eksternal seperti kurangnya dukungan keluarga, tidak tersedianya fasilitas olahraga yang memadai, serta kondisi cuaca seperti suhu dingin atau angin kencang juga dapat menjadi hambatan (Chen, 2025)

Kebugaran jasmani menggambarkan kapasitas fisik individu dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari secara efektif dengan tingkat kelelahan minimal serta ketersediaan energi yang masih memadai untuk menunjang aktivitas berikutnya (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Rendahnya aktivitas fisik akan berdampak langsung pada penurunan kebugaran jasmani, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif, kecelakaan akibat jatuh, serta menurunkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan (Putri et al., 2020). Oleh karena itu, menjaga aktivitas fisik secara rutin menjadi salah satu cara utama untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran lansia

Posyandu Ilp Nusa Indah Kota Batu yang juga merupakan kota besar di Indonesia dengan peningkatan lansia setiap tahunnya mengalami peningkatan menghadapi tantangan dalam menjaga kualitas hidup kelompok usia tersebut. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) Posyandu Ilp Nusa Indah Kota Batu (2023), persentase penduduk lanjut usia mencapai lebih dari 10% dari total populasi. Dengan hal ini, penting untuk mengetahui sejauh mana dan apakah hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran lansia di Posyandu Ilp Nusa Indah Kota Batu .

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran lansia di Posyandu Ilp Nusa Indah Kota Batu?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Memahami bagaimana keterkaitan hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran pada lansia di Posyandu Ilp Nusa Indah Kota Batu.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat aktivitas fisik lansia di Posyandu Ilp Nusa Indah Kota Batu.
- b. Mengidentifikasi tingkat kebugaran lansia di Posyandu Ilp Nusa Indah Kota Batu.
- c. Menganalisis hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran pada lansia di Posyandu Ilp Nusa Indah Kota Batu.
- d. Untuk memberikan gambaran kepada tenaga fisioterapi mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kebugaran lansia sebagai bagian dari pencegahan penurunan fungsi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis:

a. Bagi peneliti

Menggambarkan kontribusi terhadap pemahaman peneliti mengenai hubungan antara tingkat aktivitas fisik terhadap kebugaran

pada lansia, serta melatih kemampuan dalam merancang dan melaksanakan penelitian ilmiah secara sistematis di bidang fisioterapi.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil studi ini diharapkan dapat menjadi referensi akademik dan pengembangan kurikulum, khususnya dalam mata kuliah yang berkaitan dengan fisioterapi geriatri, aktivitas fisik, dan kebugaran lansia.

c. Bagi Masyarakat

Hasil studi ini diharapkan meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kebugaran dan kualitas hidup pada usia lanjut, serta mendorong perilaku hidup sehat yang berkelanjutan

2. Manfaat Praktis:

- a. Menjadi bahan edukasi pentingnya menjaga kebugaran melalui aktivitas fisik.
- b. Sebagai informasi dalam menyusun program intervensi kebugaran lansia.
- c. Menjadi dasar dalam merancang kebijakan dan program peningkatan kualitas hidup lansia di Posyandu Ilp Nusa Indah Kota Batu.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

NO	Peneliti, tahun	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
1.	(Zahirah, et al. 2022)	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Kardiorespirasi Lansia Wanita di Puskesmas Padang Kandis	Analistik observasional cross-sectional; Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) → tingkat aktivitas Two-Minute Walk Test (6 MWT) → kebugaran kardiorespirasi 34 lansia wanita, consecutive <i>sampling</i> .	Tidak ada korelasi bermakna antara aktivitas fisik dan kebugaran ($r = -0,03$; $p = 0,864$)	Penelitian ini menggunakan 6MWT sebagai alat ukur tingkat kebugaran sedangkan penelitian yang saya menggunakan 2MWT. Penelitian ini berlokasi di Puskesmas Padang Kandis, sedangkan penelitian ini akan dilakukan di Posyandu Iip Nusa Indah Kota Batu.
2.	(Silva, et al. 2019)	Sedentary Time and Physical Activity Levels on Physical Fitness in the Elderly	Studi cross-sectional komparatif; ActiGraph GT1M accelerometer (7 hari) + Senior Fitness Test; 83 lansia, dikelompokkan aktif vs tidak aktif	Waktu MVPA berkorelasi positif dengan ketahanan aerobik, kekuatan & kelincahan; sedentary-time berkorelasi negatif dengan fleksibilitas, BMI lebih tinggi pada kelompok inaktif.	Metode pengukuran aktivitas fisik berbeda (accelerometer, bukan GPAQ), serta pengukuran kebugaran lebih luas dari hanya 6MWT.

3.	(Dewi, Y. 2023)	Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lanjut Usia	Observasional, Cross-Sectional	Terdapat hubungan sangat kuat antara aktivitas fisik dan keempat domain kualitas hidup: fisik ($r=0,853$), psikologis ($r=0,900$), sosial ($r=0,860$), dan lingkungan ($r=0,874$), $p<0,001$.	Fokus pada kualitas hidup lansia, bukan kebugaran fisik. Lokasi dan indikator berbeda. Penelitian saya menilai tingkat kebugaran fisik, bukan persepsi kualitas hidup.
4.	(Ayuni, et al. 2024)	Relationship Between Physical Activity Level with Cognitive Function of Elderly Woman.	Cross-Sectional	Terdapat hubungan signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan fungsi kognitif lansia wanita, $p<0,001$.	Fokus pada fungsi kognitif lansia wanita, bukan kebugaran secara umum. Responden hanya wanita. Penelitian saya mencakup kebugaran secara fisik fungsional, dan tidak terbatas pada gender.
5.	(Halaweh, et al. 2015)	Physical Activity and HRQoL among Community Dwelling Elderly	Cross-sectional; Physical-Activity Socio-Cultural Adapted Questionnaire (PA-SCAQ) + EQ-5D-5L; 176 Lansia	Kelompok PA sedang/tinggi memiliki skor HRQoL lebih baik di semua dimensi; kelompok PA rendah lebih banyak hipertensi (64%) & diabetes (50%).	Gunakan instrumen PA berbeda dan fokus pada kualitas hidup, bukan kebugaran kardiorespirasi.