

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 latar belakang

Menurut WHO, *physical activity* atau aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan dibutuhkan energi untuk melakukannya (Erwinanto, 2017). Aktivitas fisik meliputi seluruh pergerakan tubuh manusia seperti aktivitas sehari-hari, hobi, dan olahraga yang bersifat kompetitif. Aktivitas fisik merupakan perilaku yang kompleks. Terdapat banyak tipe aktivitas yang berbeda yang kemudian berkontribusi dalam aktivitas fisik secara keseluruhan. Aktivitas tersebut termasuk aktivitas pekerjaan, rumah tangga (contoh: mengasuh anak, membersihkan rumah, jalan kaki), dan aktivitas waktu luang. Menurut Hardman & Stensel dalam (Abarca, 2021). latihan fisik atau berolahraga termasuk kedalam kategori aktivitas waktu senggang serta didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang direncanakan, dilakukan secara repetitif, terstruktur, dan memiliki tujuan untuk pengembangan juga pemeliharaan kesehatan fisik.

Risiko jatuh adalah Peningkatan kemungkinan untuk jatuh yang dapat menyebabkan cedera fisik. Jatuh merupakan salah satu masalah fisik yang sering terjadi pada lansia, semakin bertambahnya usia akan berpengaruh pada kondisi fisik, mental, dan fungsi tubuh yang dipengaruhi dari beberapa faktor risiko jatuh yaitu faktor instrinsik dan ekstrinsik (Nurrahmah, 2020).

Memasuki masa tua banyak mengalami penurunan fisik yang ditandai dengan kulit menjadi keriput, rambut mulai memutih, pendengaran menurun, penglihatan berkurang, gigi mulai ompong, aktivitas menjadi lambat, mudah

lelah dan mudah jatuh, nafsu makan merkurang, dan kondisi tubuh lainnya mengalami penurunan fungsi. Ada tiga hal yang sering dirasakan karena perbedaan yang terjadi di *sistem muskulokeletal* adalah rasa nyeri, kekakuan dan kelemahan otot (Padila, 2013).

Penurunan sistem *muskuloskeletal* pada populasi lanjut usia menyebabkan penurunan menjadi fleksibilitas, kekuatan otot dan sendi, penurunan fungsi kartilago, serta kepadatan tulang yang mengakibatkan kemampuan fisik akan semakin menurun sehingga lansia dapat mengakibatkan timbulnya penurunan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Rendahnya aktivitas fisik menyebabkan kualitas fisik lansia mengatu menjadi menurun sehingga menimbulkan kejadian penyakit kronis yang menjadi salah satu penyebab terganggunya kesehatan lansia. Aktivitas fisik lansia secara signifikan lebih rendah pada kelompok usia yang lebih tinggi daripada kelompok yang lebih muda. Waktu yang dihabiskan untuk melakukan aktivitas fisik rendah seperti berjalan, transportasi, rekreasi menunjukkan penurunan. Memasuki usia lanjut (*elderly*) yaitu 60-74 tahun terjadi penurunan massa otot sehingga lansia mengalami penurunan tingkat keseimbangan yang menyebabkan resiko jatuh tinggi (Ivanali et al., 2021).

Seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas bisa di katakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia akan mengalami suatu proses yang disebut *aging process* atau proses penuaan (Priambodo, 2020). Menurut WHO tahun 2015 menyatakan bahwa populasi lansia di dunia antara tahun 2015 dan 2050 diperkirakan meningkat dua kali lipat dari 12% menjadi

22% atau sekitar 900 juta menjadi 2 milyar pada usia diatas 60 tahun, *Badan Pusat Statistik* (BPS) merilis data jumlah lansia berdasarkan hasil surve penduduk tahun 2016 di perkirakan jumlah lansia di indonesia (usia 60 tahun ke atas) sebanyak 22.630.882 jiwa dan populasi lansia di Jawa timur tahun 2019 adalah 13,06 % dan pada tahun 2020 mencapai 13,48% jumlah lansia di kabupaten Magetan ditahun 2020 sebanyak 20,31% dan dari hasil studi pendahuluan jumlah lansia di UPT Pelayanan Sosial Werdha Magetan sebanyak 110 lansia, diantaranya 23 lansia dalam perawatan khusus, 20 lansia *partial care*, dan 67 lansia dalam kategori mandiri.

Di Indonesia prevalensi cedera jatuh pada penduduk diatas umur 55 tahun menggapai 49, 4%, usia diatas 65 tahun keatas 67, 1%, Insidensi jatuh tiap tahunnya di antara lanjut usia yang tinggal di komunitas bertambah dari 25% pada umur 70 tahun jadi 35% sehabis berumur lebih dari 75 tahun. Peristiwa jatuh dilaporkan terjadi pada 30% lanjut usia yang berumur 65 tahun ke atas yang tinggal di rumah (komunitas), setengah dari angka tersebut ada beberapa lansia yang mengalami risiko jatuh. Adanya fenomena yang menunjukkan banyaknya lansia yang mengalami penurunan aktivitas fisik dengan jumlah lansia yang mengalami penurunan aktivitas fisik di wilayah kerja Puskesmas Nusa Indah kota Bengkulu sebanyak 31 lansia mengalami penurunan aktifitas fisik ringan, 25 lansia mengalami penurunan aktivitas sedang, dan 19 lansia mengalami aktivitas fisik berat, sedangkan lansia yang mengalami risiko jatuh rendah sebanyak 24 lansia, dan risiko jatuh tinggi sebanyak 19 lansia. Banyaknya lansia yang mengalami penurunan aktivitas

fisik dikarenakan kurangnya latihan penguatan otot yang menyebabkan lansia mudah lelah dan mudah mengalami risiko jatuh (Ofori et al., 2020).

Pada proses menua terjadi penurunan fungsi sistem tubuh tidak terkecuali *sistem muskuloskeletal*. Perubahan yang terjadi pada *muskuloskeletal* salah satunya pada bagian otot yaitu terjadi penurunan kekuatan dan kontraksi otot elastisitas dan fleksibilitas otot serta kecepatan dalam hal apapun yang mengakibatkan gerakan menjadi lambat dan gerakan tubuh yang tidak proporsional (Stanley and beare, 2012).

Penurunan kekuatan otot merupakan salah satu perubahan yang nyata dari proses penuaan. Faktor penyebab utama yaitu penurunan massa otot, penurunan kekuatan otot ini dimulai pada umur 40 tahun dan prosesnya akan semakin cepat pada usia setelah usia 75 tahun. Para peneliti dari *Columbia University Medical Center* menemukan bahwa menurunnya kekuatan otot pada penuaan terjadi akibat kebocoran kalsium dari kelompok protein dalam sel otot yang disebut ryanodine yang kemudian memicu terjadinya rangkaian kejadian yang membatasi kontraksi serabut otot. Dengan berkurangnya kalsium yang tersedia, kontraksi otot melemah. Salah satu akibat dari penuaan adalah hilangnya massa, kekuatan dan fungsi otot diluar kendali. Penurunan kekuatan otot yang terjadi pada lansia dapat mengakibatkan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kelemahan otot pada lansia akan berdampak pada keseimbangan yang berimplikasi terhadap timbulnya gangguan menjalankan mobilitas fungsional sehingga meningkatkan risiko terjadinya jatuh yang menyebabkan ketergantungan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Setiorini, 2021).

Kejadian jatuh pada lansia dapat menyebabkan cedera jaringan lunak dan fraktur paha, pergelangan tangan dan bahkan kematian. Resiko jatuh, juga dapat menyebabkan masalah lain, seperti nyeri, keterbatasan mobilisasi, ketidaknyamanan fisik, dan dalam hal tersebut akan berdampak pada proses penyembuhan yang lambat pada kondisi lansia, terutama pada lansia yang sudah mengalami ketergantungan dalam aktivitas sehari-hari (Rohima et al., 2019).

Tingkat tertinggi jatuh diamati dari lanjut usia yang kurang aktif dengan kecepatan jalan yang lambat atau memiliki riwayat jatuh sebelumnya. Aktivitas fisik mampu mengurangi resiko jatuh dikarenakan aktivitas fisik memberikan efek pada sistem persyarafan dimana mempengaruhi neuromuscular dan fungsi otak serta aktivitas fisik menjaga kekuatan otot, keseimbangan postural, kebugaran, kemandirian fungsional dan meningkatkan kualitas hidup sehat bagi lanjut usia (Azizah, Firda Dwi and , Yulisna Mutia Sari, SSt.FT., 2014).

Risiko jatuh dapat dicegah dengan melakukan beberapa aktivitas fisik seperti aktivitas fisik ringan yang hanya memerlukan sedikit tenaga seperti berjalan santai, menyapu ruangan, menjahit, membersihkan debu dengan kemoceng, serta melakukan gerakan pemanasan dengan gerakan lambat. selanjutnya ada aktivitas fisik sedang dimana aktivitas ini menyebabkan tubuh menjadi sedikit berkeringat, ada beberapa contoh dari aktivitas sedang yaitu bermain bulu tangkis, menari, dan juga memindahkan perabotan ringan. Kemudian melakukan aktivitas berat dimana tubuh mengeluarkan banyak keringat aktivitas berat dilakukan selama kurang lebih 5 sampai 10 menit

contoh dari aktivitas berat adalah berjalan cepat, membantu memindahkan batu bata, melakukan pekerjaan rumah seperti memindah benda berat. Aktivitas-aktivitas tersebut dapat memperkuat otot tubuh sehingga dapat mengurangi risiko jatuh pada lansia.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “hubungan aktivitas fisik pada lansia dengan risiko jatuh di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah adalah bagaimana hubungan aktivitas fisik pada lansia dengan risiko jatuh di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan resiko jatuh pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Werdha Magetan.
2. Mengidentifikasi resiko jatuh pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Werdha Magetan.
3. Menganalisis hubungan aktifitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan dan sebagai sumber ilmu pengetahuan khususnya dibidang keperawatan gerontik.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi IPTEK

Sebagai pengembangan ilmu pengetahuan yang telah didapat dan sebagai bahan kajian untuk penelitian selanjutnya khusus mengenai hubungan aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia.

2. Bagi institusi

Diharapkan bagi fakultas ilmu kesehatan khususnya prodi S1 keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo dapat digunakan sebagai pengembangan ilmu dan teori khususnya dibidang keperawatan gerontik.

3. Bagi peneliti

- 1) Untuk memenuhi tugas akhir sebagai syarat kelulusan sarjana keperawatan.
- 2) Sebagai sarana penelitian dalam menerapkan ilmu riset keperawatan yang telah didapatkan selama menjalani pendidikan keperawatan di fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah ponorogo.
- 3) Menambah pengetahuan, keterampilan dan serta menambah wawasan peneliti.

1.5 keaslian penelitian

Penelitian terkait yang pernah dilakukan sebelumnya oleh peneliti lain yaitu:

1. Ikhsan, Nori Wirahmi, Samwilson Slamet meneliti tentang “Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Risiko Jatuh Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu” dengan desain penelitian Metodologi penelitian *Cross sectional* dengan jumlah sampel 75 lansia, teknik *sampling purposive*, pengukuran aktifitas fisik menggunakan kuesioner IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) dan *Morse fall scale* untuk risiko jatuh. Didapatkan hasil distribusi aktifitas fisik lansia ringan 31 (41,3%), sedang 25 (33,3%) dan berat 19 (25,3%) sedangkan tingkat risiko jatuh 28 (37.3%) tidak berisiko, 24 (32%) risiko rendah dan 23 (30%) risiko tinggi. Analisis *Chi Square* dengan *p-value* 0,005 ($<0,05$) diinterpretasikan ada hubungan antaktifitas fisik dengan risiko jatuh (Ikhsan dkk, 2020).
2. Abu Bakar Sidik meneliti tentang “Hubungan Aktivitas Fisik Guna Mengurangi Risiko Jatuh Pada Lansia Di Panti Harapan Kita Palembang 2021” Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan “*crosssectional study*”. teknik *sampling* yang digunakan penelitian ini adalah total sampling (keseluruhan dari populasi) dengan sampel penelitian 38 responden lansia yang diukur menggunakan kuisisioner. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 29 Mei - 07 Juni 2021. Hasil di dapatkan responden yang berisiko Jatuh dari 38 orang lansia di panti harapan kita yang menjadi responden, sebagian besar memiliki tingkat resiko jatuh yaitu 27 orang

lansia (71,1%), Berdasarkan uji statistik dengan uji *Chi Square* didapatkan nilai $p = 0,000$ pada nilai $\alpha = 0,05$ karena nilai $p (0,008) < \alpha (0,05)$ sehingga H_0 ditolak. Berdasarkan uji statistik dengan uji *Chi Square* didapatkan nilai $p = 0,000$ pada nilai $\alpha = 0,05$ karena nilai $p (0,000) < \alpha (0,05)$ sehingga H_0 ditolak (Sidik, 2021).

3. Wayan Super Sekar Sari, Sri Indaryati, Vausta Nurjanah meneliti tentang “Hubungan Tingkat Kemandirian Dengan Risiko Jatuh Pada Lansia Di Panti Werdha Darma Bhakti Km 7 Palembang” Hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas 22 responden (71,0%) berusia ≥ 70 tahun, jenis kelamin mayoritas perempuan 23 responden (74,2%), tingkat kemandirian mayoritas ketergantungan 16 responden (51,6%), risiko jatuh mayoritas tinggi 22 responden (71,0%). Hasil uji *Kendall Tau* didapatkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kemandirian dengan risiko jatuh ($r = 0,504$; $p \text{ value} = 0,005$). Kesimpulan: Terdapat hubungan tingkat kemandirian dengan risiko jatuh pada lansia di Panti Werdha Darma Bhakti Km 7 Palembang (Sari et al., 2019).