

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Lansia merupakan salah satu fase hidup yang dimana akan dialami oleh setiap manusia, meskipun umur bertambah dengan diiringi proses penurunan fungsi organ tubuh tetapi lanjut usia akan tetap dapat menjalani hidup sehat. Salah satu yang menjadi hal penting yaitu merubah kebiasaan menurut (Lembaga Kemanusiaan Nasional, 2011). Menurut organisasi kesehatan dunia, WHO (*World Health Organization*) seorang disebut lansia jika berumur 60-70 tahun. Berdasarkan pengertian lanjut usia secara umum, seseorang dapat dikatakan lanjut usia apabila usianya telah mencapai 65 tahun keatas (Effendi dan Makhfudli, 2009 dalam Zulfiana 2019). Proses menua merupakan proses yang dialami tiap individu disertai dengan adanya penurunann fisik, yaitu ditandai dengan adanya penurunann fungsi organ tubuh indiviidu. Penurunan fungsi tubuh juga diikuti dengan perubahan emosi seorang individ secara psikologis, kognitif, sosial dan kondisi biologis, yang saling berkaitan sehingga dapat memunculkan berbagai macam gangguan.

Tingkat populasi lansia di Indonesia mengalami peningkatan pada setiap tahunnya. Menurut WHO dalam empat dekade yang akan datang, populasi jumlah penduduk lansia diperkirakan akan meningkat dari angka 10% menjadi 22% (Kemenkes RI, 2016 mengutip dari Nurlita Kurnia Wijaya, 2019). Berdasarkan data proyeksi kependudukan pada tahun 2017 terdapat 23.66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia. Di daerah jawa timur jumlah penduduk

lanjut usia meningkat diiringi dengan fisik lansia yang semakin menurun, kemampuan fisik menurun karena organ dalam tubuh yang menurun (Farid Fatkhurroji dkk 2017). Diprediksi jumlah penduduk lansia pada tahun 2020 sebesar 27.08 juta jiwa, tahun 2025 sebesar 33,69 juta jiwa, tahun 2030 sebesar 40,95 juta jiwa dan akan meningkat secara terus menerus. Indonesia memiliki tiga provinsi dengan presentase lansia terbesar yaitu di Jawa Timur (12,25%), Jawa Tengah (12,59%), Yogyakarta (13,81%) (Kemenkes RI, 2017). Menurut penelitian WHO 2011, lebih dari 60% penyebab kematian di dunia yaitu disebabkan oleh penyakit tidak menular. Menurut data Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan Indonesia tahun 2013 berdasarkan kelompok usia terdapat kecenderungan semakin bertambah usia akan mengalami intoleransi aktivitas, semakin menurunnya aktivitas fisik dan pada usia  $\geq 50$  tahun mulai terjadi penurunan yang nyata (Widiyanti, 2013). Di UPT PSTW Magetan cabang ponorogo pada tahun 2018 terdapat lansia yang dirawat yaitu sejumlah 33 klien rata-rata berusia 60 tahun ke atas sepertiga dari jumlah keseluruhan mengalami total care.

Setiap manusia pasti akan mengalami masa lansia dan akan mengalami permasalahan yang kompleks di dunia. Secara kronologis lansia berusia di atas  $\geq 60$  tahun, secara biologis melainkan lansia menunjukkan ciri-ciri yang sangat terlihat pada perubahann fisik dan mentalnya, berhubungan dengan hal tersebut kecenderungan lansia akan mengalami intoleransi aktivitas dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Intoleransi aktivitas adalah ketidakcukupan energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Faktor yang menyebabkan intoleransi aktivitas yaitu ketidakseimbangan antara suplai dan kebutuhan oksigen, kelemahan,

imobilitas dan gaya hidup kurang gerak. Pada lansia faktor yang paling menonjol yaitu gaya hidup kurang gerak, tingkat kebugaran tubuh kelemahan otot-otot karena proses penuaan. Tanda-tanda dari intoleransi aktivitas itu sendiri yaitu *dyspnea* pada saat/ sesudah melakukan aktivitas, merasa kurang nyaman sesudah aktivitas, terasa lemah, tensi meningkat, pola nafas berubah, nafsu berubah (SDKI PPNI 2017). Terapi aktivitas yang direkomendasikan dalam rutinitasnya, yang mempunyai manfaat bagi fisik, psikis, dan social. Salah satu jenis olahraga yang bias dilakukan lansia yaitu senam lansia. Kesehatan penting dijaga untuk meningkatkan fisik lansia serta memberi dorongan meningkatnya psikis dan social pada lansia. Terapi aktivitas seperti senam atau olahraga ringan yang disukai serta memberi kesenangan bagi dirinya, namun perlu juga memperhatikan asupan nutrisinya, dukungan moral dan fasilitas dari keluarga. Sangat diharapkan lansia dapat keinginan untuk ikut berpartisipasi dalam serangkaian kegiatan terapi aktivitas maupun olahraga untuk memperoleh ketentraman hidup dan mempersiapkan diri menjelang akhir hayat.

Dalam lingkup asuhan keperawatan gerontik yang perlu diterapkan yaitu pencegahan terhadap ketidakmampuan akibat proses penuaan, perawatan yang bertujuan untuk dapat memenuhi kebutuhan akibat penuaan, pemulihan ditujukan untuk upaya mengatasi masalah kebutuhan akibat proses penuaan (Nugroho, 2008). Perencanaan keperawatan yang dapat dilakukan untuk mengatasi intoleransi aktivitas pada lansia menurut SIKI (Standar Intervensi Keperawatan Indonesia) 2017 yaitu: terapi aktivitas salah satu aktivitas olahraga yang bias dilakukan oleh lansia yaitu senam lansia. Upaya yang

sebaiknya dilakukan dengan cara pelatihan aktivitas fisik senam lansia yang dapat mempertahankan kekuatan otot seperti latihan dengan posisi duduk, latihan gerak dan mengontrol pola hidup sehat serta menghilangkan faktor-faktor yang dapat menjadi pemicu terjadinya sebuah penyakit. Senam pada lansia terbukti dapat membuat lansia sehat, bugar dan bahagia dihari tuanya. Selain juga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan studi kasus yang berjudul “Asuhan Keperawatanpada Lansia Gangguan Aktivitas dengan Masalah Keperawatan Intoleransi Akitivitas”.

### **1.2 Identifikasi Masalah**

Bagaimanakah penerapan intervensi asuhan keperawatan lansia gangguan aktivitas dengan masalah keperawatabn intoleransi aktivitas?

### **1.3 Tujuan**

Menganalisis penerapan intervensi asuhan keperawatan lansia gangguan aktivitas dengan masalah keperawatabn intoleransi aktivitas.

### **1.4 Manfaat**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Mengembangkan dan meningkatkan ilmu keperawatan tentang intervensi pada lansia gangguan aktivitas dengan masalah intoleransi aktivitas.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

### 1) Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil studi kasus ini dapat dijadikan atau dimanfaatkan sebagai acuan maupun referensi untuk meningkatkan ilmu pengetahuan dan teori keperawatan khususnya asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah keperawatan intoleransi aktivitas melalui pembelajaran acara diskusi maupun seminar serta referensi untuk penulisan selanjutnya.

### 2) Bagi Penulis

Menambah pengetahuan penelitian tentang asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah keperawatan intoleransi aktivitas dan suatu pengalaman baru bagi penulis atas informasi dan data-data yang telah diperoleh selama studi literatur.

### 3) Bagi penulis selanjutnya

Diharapkan studi literatur ini dapat digunakan sebagai dasar memperluas penelitian dengan tema yang sama yaitu asuhan keperawatan pada lansia gangguan pemenuhan aktivitas dengan masalah yang berbeda bagi penulis selanjutnya.

