

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Lanjut usia merupakan tahap terakhir dari siklus hidup manusia, lansia identik dengan berbagai penurunan status kesehatan terutama status kesehatan fisik. Status kesehatan lansia yang menurun seiring dengan bertambahnya usia akan memengaruhi kualitas hidup lansia. Bertambahnya usia akan diiringi dengan timbulnya berbagai penyakit, penurunan fungsi tubuh menurut Andry Ariyanto (2020:14)

Proses menua pada hakikatnya akan menyebabkan terjadinya perubahan – perubahan biologis pada lansia. Perubahan-perubahan ini tidak hanya dialami oleh lansia dengan kondisi sakit tetapi juga pada lansia sehat. Aspek aspek fisiologik dan patologik akibat proses menua sebagai berikut, pada otot dan tulang terjadi atrofi otot pada lansia sering terjadi akibat gangguan metabolik, denervasi saraf dan penurunan aktivitas fisik seperti yang di kemukakan Adi Darma Effendi(2014: 56).

Sedangkan menurut Eko Supriyono (2015: 8) menua (menjadi tua) adalah suatu proses manusia memasuki masa lansia yang dimana menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri/mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita.

Jadi dapat disimpulkan lansia adalah tahap dimana seseorang individu mengalami penurunan kualitas kondisi fisik dikarenakan bertambahnya usia yang tidak bisa dihindari.

Perubahan ini memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan, termasuk kesehatannya. (WHO, 2018) Mengklasifikasi manusia usia lanjut terdiri atas usia pertengahan (*middle age*) kelompok usia 45-59 tahun, usia lanjut (*elderly*) kelompok usia 60 –70 tahun, usia lanjut tua (*old*) kelompok usia antara 75 –90 tahun, usia sangat tua (*very old*) kelompok usia diatas 90 tahun. Sedangkan (Arini et al., 2020;Barkley et al., 2020) mengklasifikasi pada lanjut usia, yaitu: 1) *Pramanula* (prasenilis) Seseorang yang berusia antara 45 –59 tahun, 2) *Manula* Seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih, 3). *Manula risiko tinggi*, Seseorang yang berusia 70 tahun atau lebih / seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih dengan masalah kesehatan, 4). *Manula potensial* *Manula* yang masih mampu melakukan pekerjaan dan/atau kegiatan yang dapat menghasilkan barang / jasa, dan 5). *Manula tidak potensial*. *Manula* yang tidak berdaya mencari nafkah, sehingga hidupnya bergantung pada bantuan orang lain.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya, seperti berjalan, menari, mengasuh cucu, dan lain sebagainya. Sedangkan olah raga merupakan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur serta melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani menurut Khomarun (2014:11).

Aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan/aktivitas yang menyebabkan peningkatan penggunaan energi atau kalori oleh tubuh. Aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari dapat dikategorikan ke dalam pekerjaan, olahraga, kegiatan dalam rumah tangga ataupun kegiatan lainnya menurut Andry Ariyanto (2020:9)

Pada usia tua atau lanjut, sering menderita penyakit-penyakit yang disebabkan oleh kurangnya aktivitas. Misalnya diabetes, stroke, hipertensi maupun jantung yang dikemukakan oleh Giri Wiarto (2015:36).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik yang cukup dapat menjaga kondisi fisik pada lansia dengan cukup baik sehingga terhindar dari berbagai penyakit yang biasa menyerang lansia. Di kecamatan muara sabak timur belum ada data tentang tingkat aktivitas fisik pada lansia oleh karna itu peneliti tertarik untuk mengangkat judul “ Survey aktivitas fisik pada lansia laki-laki di Kecamatan Muara Sabak Timur, Kabupaten Tanjung Jabung Timur”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Belum diketahuinya tingkat aktivitas fisik pada lansia laki-laki Se-Kecamatan Muara Sabak Timur, Kabupaten Tanjung Jabung Timur.
2. Belum diketahui intensitas aktivitas fisik pada lansia laki-laki Se-Kecamatan Muara Sabak Timur, Kabupaten Tanjung Jabung Timur.

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Dari berbagai uraian diatas maka perlu adanya pembatasan masalah agar tidak terjadi penafsiran yang berbeda dan supaya adanya persepsi yang sama dalam menelaah penelitian ini berdasarkan identifikasi masalah di atas, penelitian ini difokuskan pada aktivitas fisik pada lansia laki – laki Se-Kecamatan Muara Sabak Timur Kabupaten Tanjung Jabung Timur.

## 1.4 Definisi Oprasional

Definisi oprasional survey aktivitas olahraga pada lansia laki – laki Se - Kecamatan Muara Sabak Timur, Kabupaten Tanjung Jabung Timur.

### 1. Aktivitas fisik

Aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan/aktivitas yang menyebabkan peningkatan penggunaan energi atau kalori oleh tubuh. Aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari dapat dikategorikan ke dalam pekerjaan, olahraga, kegiatan dalam rumah tangga ataupun kegiatan lainnya.

### 2. Lansia

Lanjut usia merupakan tahap terakhir dari siklus hidup manusia, yang pastinya akan mengalami perubahan baik fisik maupun mental. Mengklasifikasi manusia usia lanjut terdiri atas usia pertengahan (*middle age*) kelompok usia 45-59 tahun, usia lanjut (*elderly*) kelompok usia 60 –70 tahun, usia lanjut tua (*old*) kelompok usia antara 75 –90 tahun, usia sangat tua (*very old*) kelompok usia diatas 90 tahun. Sedangkan (Arini et al., 2020;Barkley et al., 2020) mengklasifikasi pada lanjut usia, yaitu: 1) *Pramanula* (prasenilis) Seseorang yang berusia antara 45 –59 tahun, 2) *Manula* Seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih, 3). *Manula risiko tinggi*, Seseorang yang berusia 70 tahun atau lebih / seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih dengan masalah kesehatan, 4). *Manula potensial Manula* yang masih mampu melakukan pekerjaan dan/atau kegiatan yang dapat menghasilkan barang / jasa, dan 5). *Manula tidak potensial*. Manula yang tidak berdaya mencari nafkah, sehingga hidupnya bergantung pada bantuan orang lain.

### **1.5 Rumusan Masalah**

Dari latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : “Bagaimana aktivitas fisik pada lansia laki-laki Se-Kecamatan Muara Sabak Timur, Kabupaten Tanjung Jabung Timur ? “

### **1.6 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui “untuk mengetahui aktivitas fisik pada lansia laki – laki Se-Kecamatan Muara Sabak Timur, Kabupaten Tanjung Jabung Timur.?”.

### **1.7 Manfaat Penelitian**

Dari penelitian ini maka di harapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

#### **1. Secara Teoristis**

- a. Secara teoristis hasil penelitian ini di harapkan dapat menambah wawasan dibidang olahraga dan para insan olahraga mahasiswa Pendidikan Olahraga dan kesehatan dalam aktiviras olahraga pada lansia.
- b. Dapat digunakan sebagai acuan bagi peneliti yang lain sejenis unruk untuk mengupas lebih jauh tentang aktivitas olahraga pada orang lansia.

#### **2. Secara Praktis**

- a. Bagi peneliti dapat menambah wawasan dan memberi pengetahuan tentang aktivitas olahraga pada lansia