

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Proses penuaan merupakan suatu tahapan alami yang pasti dialami oleh setiap individu dan tidak dapat dihindari sepanjang kehidupan. Seseorang yang telah memasuki fase penuaan berarti telah melewati tiga tahap kehidupan sebelumnya, yaitu masa kanak-kanak, remaja, dan dewasa. (Moh Hanafi et al., 2022). Lansia adalah individu yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas dan mengalami berbagai perubahan secara fisik. (Ollin dan Sari, 2021). Pada Lansia risiko mengalami gangguan kesehatan meningkat akibat penurunan fungsi anatomi tubuh seperti masa otot dan kekuatan otot. Seiring dengan berkurangnya kapasitas fungsi tersebut, lansia menjadi lebih rentan terhadap berbagai penyakit ( Shienia dan Herlambang, 2021).

Menurut World Health Organization (WHO, 2022), jumlah penduduk lansia di dunia akan terus meningkat jumlah lansia global mencapai 1,4 miliar pada tahun 2022. Di Indonesia jumlah lansia terus meningkat pada tahun 2023 proporsi penduduk lansia di Indonesia mencapai 11,75%, meningkat sebesar 1,27% dari tahun sebelumnya yang sebesar 10,48% (Badan Pusat Statistik, 2023).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik, (2023), persentase penduduk lansia di Jawa Tengah mengalami peningkatan yang signifikan. Pada tahun 2023, jumlah penduduk lanjut usia di provinsi tersebut mencapai 5,07 juta jiwa atau 13,50% dari total populasi sebesar 37,54 juta jiwa. Berdasarkan dari hasil proyeksi penduduk, jumlah lansia di Kabupaten Wonogiri juga mengalami peningkatan, dengan presentase sebesar 22,08 % atau 211,0 ribu jiwa pada tahun 2022 (BPS Kabupaten Wonogiri, 2022).

Seiring bertambahnya usia, tubuh mengalami perubahan komposisi, termasuk otot, tulang, dan sendi. Kemunduran morfologis pada otot menyebabkan penurunan kekuatan, elastisitas, dan fleksibilitas. (Salsabilla *et al.*, 2023) Penuaan menyebabkan penurunan fungsi tubuh termasuk penurunan massa dan kekuatan otot, Lansia cenderung memiliki aktivitas fisik rendah, yang semakin menurun seiring bertambahnya usia dan sering dikaitkan dengan gangguan muskuloskeletal (Ivanali *et al.*, 2021).

Aktivitas fisik kurang, juga berdampak negatif pada massa otot dan meningkatkan risiko *Sarcopenia*. (Suhada *et al.*, 2021) Kurangnya aktivitas fisik berhubungan dengan penurunan performa fisik dan dapat memperburuk *Sarcopenia* pada lansia, karena mempercepat hilangnya massa dan kekuatan otot seiring bertambahnya usia (Prayuni, 2022).

Istilah *Sarcopenia* masih kurang dikenal di kalangan klinisi maupun masyarakat umum, meskipun merupakan gangguan otot akibat penuaan. (Aryana, 2021). *Sarcopenia* diakui sebagai masalah geriatri yang serius dan berperan dalam memprediksi kelemahan serta mengurangi dampaknya terhadap aktivitas fisik lansia. Kondisi ini terjadi akibat penurunan massa otot yang dipengaruhi oleh malnutrisi, yang ditandai dengan pengecilan otot, hilangnya lemak tubuh, Malnutrisi sendiri dapat memperburuk fungsi otot pada lansia (Djaputra, 2022).

Prevalensi *Sarcopenia* seiring bertambahnya usia berdampak signifikan pada kesehatan, termasuk gangguan aktivitas harian. Pada lansia prevalensinya bervariasi, yaitu 1-29% di komunitas, 14-33% di panti jompo, dan 10% pada pasien rumah sakit. (Djaputra, 2022) Di Indonesia menunjukkan angka kejadian *Sarcopenia* berkisar antara 9,1% hingga 59%. (Putra *et al.*, 2020).

Penelitian yang sudah dilakukan Hämäläinen *et al* (2024) bahwa kurangnya aktivitas fisik berperan penting dalam perkembangan *Sarcopenia*.

Studi ini meneliti prevalensi *Sarcopenia* dan hubungannya dengan aktivitas fisik pada populasi berisiko tinggi dan bahwa lansia dengan aktivitas fisik rendah berisiko 1,7 hingga 2 kali lebih tinggi terkena *sarcopenia* dibandingkan mereka yang aktif. penelitian yang akan saya lakukan menjelaskan kurangnya aktivitas fisik ekstremitas bawah terhadap risiko terjadinya *sarcopenia* dengan responden lansia.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Posyandu Lansia Ngrau Tanjungsari kec Tirtomoyo Wonogiri didapatkan, dari 25 % atau 15 responden dari populasi yaitu 60 lansia, didapatkan 16,7% atau 10 responden mengalami aktivitas fisik kurang dengan menggunakan pemeriksaan PASE ( *Physical Activity Scale for Eldery* ).

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai Hubungan antara Aktivitas fisik ekstremitas bawah terhadap risiko terjadinya *Sarcopenia* pada lansia, Sehingga peneliti melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Aktivitas fisik terhadap risiko terjadinya *Sarcopenia* pada lansia di Posyandu Lansia Ngrau Tanjungsari, Tirtomoyo”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah “Adakah Hubungan Aktivitas fisik terhadap risiko terjadinya *Sarcopenia* pada lansia?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui Adakah Hubungan antara Aktivitas fisik terhadap risiko terjadinya *Sarcopenia* pada lansia.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat Aktivitas fisik dengan gejala *Sarcopenia* pada lansia
- b. Mengidentifikasi Aktivitas fisik terhadap risiko terjadinya *Sarcopenia* pada lansia

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Bagi Peneliti

Hasil Penelitian diharapkan menambah wawasan keilmuan peneliti, menambah pengetahuan bagi peneliti tentang tata cara penelitian, pengetahuan dalam rangka kegiatan penelitian dan memperoleh pengalaman dalam melakukan penelitian

### 2. Bagi Masyarakat

Hasil Penelitian diharapkan dapat memberikan informasi tentang Aktivitas fisik terhadap risiko terjadinya *Sarcopenia* pada lansia

### 3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah reverensi bagi institusi pendidikan tentang Hubungan Aktivitas fisik terhadap risiko terjadinya *Sarcopenia* pada lansia

## E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1	Je Hyun Seo dan Lee Young	“Association of physical activity with sarcopenia evaluated based on muscle mass	Persamaan variabel bebas yaitu aktivitas fisik dan	Perbedaan alat ukur untuk menilai sarcopenia dengan SMI

	and strength in older adults: 2008 – 2011 and 2014 – 2018 Korea National Health and Nutrition Examination Surveys “	variabel terikat yaitu sarcopenia	meng indeks otot rangka , HGS untuk mengukur genggaman otot, alat ukur yang digunakan IPAQ	
2	Izzati, Wisnatul., Debby E., Dewi K. (2023)	“Hubungan Diabetes Melitus dengan Kejadian Sarcopenia pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Mandiangin”	Menggunakan metode Cross Sectional dan kusioner SARC F, dengan responden lansia	Perbedaan variabel bebas yaitu diabetes melitus
3	Prayuni, Budhi, P., Tirza Z. T., Wanarani A., Dewi F., (2022)	“Association of Physical Activity and Physical Performance with Sarcopenia in Elderly Obese Patient in Community”	Meneliti tentang Hubungan Aktifitas fisik dan kinerja fisik dengan <i>Sarcopenia</i> pada pasien Lansia,	Perbedaan pengukuran menggunakan alat ukur Antropometri untuk pengukuran IMT ( Index massa tubuh ), mrnggunakan

				Asian Working Group of Sarcopenia (AWGS) 2019 yang didefinisikan sebagai massa otot rendah dengan kekuatan otot rendah dan/atau kinerja fisik rendah
4	Sarira, Cristine M., Djohan A., Ita R. (2023)	“Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Dengan Risiko Sarkopenia Pada Lanjut Usia Di Kelurahan Untia Kota Makassar”	Persamaan Variabel terikat tentang sarcopenia dengan responden lansia, menggunakan metode penelitian cross-sectional	Perbedaan variabel bebas tentang Indeks masa tubuh, dan menggunakan alat ukur microtoise untuk pengukuran IMT
5	Silalahi, Sandy., Yuda T., Yvonne S. H. (2021)	“Hubungan Obesitas, Hiperglikemia, Dan Hipertensi Terhadap	Persamaan variabel terikat adalah sarcopenia	Perbedaan variabel bebas adalah obesitas, hiperglikemia, hipertensi,

Sarkopenia Pada Lansia” dengan responden lansia metode penelitian dengan deskriptif analitik , perbedaan tempat penelitian, alat ukur dengan TUGT, Massa otot diukur menggunakan Bio- electrical Impedance Analysis (BIA), Hand grib untuk genggam tangan

---