

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bulan Desember 2019, kasus *pneumonia* misterius pertama dilaporkan di Wuhan, Provinsi Hubei, China. Sumber penularan kasus ini tidak jelas, tetapi kasus pertama terjadi di pasar ikan di Wuhan. Dalam waktu kurang dari sebulan, penyakit ini telah menyebar ke provinsi lain di China, Thailand, Jepang, dan Korea Selatan (Susilo *et al.*, 2020). Virus ini dikenal saat ini karena adanya kelompok virus *corona* yang dikenal dengan COVID-19 atau *Corona Virus Disease 2019*. *Coronavirus* merupakan kelompok virus yang dapat menginfeksi sistem pernapasan (Hammami *et al.*, 2020).

Berdasarkan data dari Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 per tanggal 18 Mei 2020 jumlah kasus Covid-19 di dunia terkonfirmasi/ positif dari 216 negara sejumlah 4.628.903 jiwa dengan angka kematian 312.009 jiwa. Sedangkan data kasus di Indonesia sendiri per tanggal 18 Mei 2020 angka terkonfirmasi sejumlah 18.010 jiwa dengan kasus kematian sejumlah 1.191 jiwa. Kondisi pandemi di Jawa Timur juga tidak sedikit angkanya, per tanggal 18 Mei 2020 terdapat kasus 2.296 yang terkonfirmasi dengan angka kematian 209 jiwa. Sedangkan di Bojonegoro yang merupakan salah satu kota di Jawa Timur dengan tingkat mobilisasi sebagai kota perbatasan dengan provinsi Jawa Tengah dan sebagai kota minyak, juga menunjukkan angka yang kian naik dari per tanggal 18 Mei 2020 dengan jumlah kasus 35 yang terkonfirmasi positif dengan angka kematian 5 jiwa. Dimana dalam semua kasus didominasi oleh usia lanjut yang termasuk dalam kategori rentan dan berisiko (Abidin dan Julianto, 2020).

Sepuluh lansia di Indonesia mengalami keluhan kesehatan dan persentasenya semakin meningkat seiring bertambahnya umur lansia. Menurut data statistik (BPS) 1 dari 4 lansia mengalami sakit dalam sebulan terakhir (Badan Pusat Statistik. 2019. Statistik Penduduk lanjut usia

2019. BPS: Jakarta). Adapun di Indonesia data yang tercatat dalam laman kawal Covid-19 menunjukkan sebanyak 40% korban meninggal berusia lebih dari 60 tahun. Sementara 56% lainnya terdapat di rentang umur 50-59 tahun. Tidak hanya lansia yang menjadi korban terbanyak terkenainfeksi berat Covid-19, data dilaman kawal Covid-19 juga menunjukkan kelompok umur 40-49 tahun menyumbang angka kematian sebanyak 12,5% dan umur di bawah 40 tahun sebanyak 6,25% (Fuadi, 2020).

Proses menua adalah suatu tahapan dalam siklus hidup seseorang yang ditandai dengan menurunnya setiap fungsi organ tubuh, seperti kondisi fisik, emosional, psikologis, dan sosial, yang secara bersama-sama menyebabkan penurunan daya tahan tubuh dan predisposisi lansia terhadap berbagai penyakit. Penyakit. Perubahan tersebut seringkali menyebabkan penurunan kesehatan fisik dan mental, yang pada akhirnya mempengaruhi kemampuan lansia untuk melakukan aktivitas sehari-hari (*Activities of daily living*) (Yanti *et al.*, 2020). Proses penuaan yang dialami lansia menjadikan kelompok ini sebagai salah satu kelompok yang paling parah terkena dampak COVID-19, dan mereka lebih rentan terhadap virus corona dibandingkan dengan orang dewasa yang lebih muda (Susilo *et al.*, 2020).

Menghadapi penyebaran virus ini, pemerintah menganjurkan agar semua melakukan *social distance* bahkan *physical distance* untuk mencegah penularan virus. Umumnya orang yang berusia di atas 65 tahun harus tinggal di rumah untuk menghindari risiko kontaminasi. Namun tindakan ini akan berdampak negatif bagi lansia, terutama aktivitas fisik, lebih banyak waktu yang dihabiskan untuk duduk, melihat, bersandar atau lebih dari 8 jam per hari, kecuali untuk tidur, cenderung kurang bergerak, kurangnya aktivitas fisik menyebabkan kebugaran fisik berkurang dan berdampak pada fisik lansia (Hammami *et al.*, 2020).

Kurangnya aktivitas fisik yang terkait dengan perilaku menetap yang lama juga dapat menyebabkan semua penyebab morbiditas kardiovaskular dan penyakit kardiovaskular. Kebugaran jantung paru adalah kemampuan

jantung, pembuluh darah dan paru-paru untuk berfungsi secara optimal pada waktu bekerja dalam mengambil oksigen secara maksimal dan menyalurkannya ke seluruh tubuh, terutama jaringan yang aktif sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme tubuh, merupakan komponen yang terpenting dalam menilai kualitas ketahanan fisik (Dharma dan Boy, 2019). Orang yang aktif secara fisik mengurangi kematian kardiovaskular karena mereka meningkatkan kebugaran kardiorespirasi dan mencegah penyakit kronis. Kebugaran fisik merupakan salah satu tolak ukur untuk menentukan kebugaran, termasuk pada lansia. Kebugaran fisik adalah kemampuan seseorang untuk aktif secara fisik dalam melakukan pekerjaannya sehari-hari. Aktivitas fisik berkaitan dengan kemampuan fungsional untuk mobilitas dan kemandirian dalam kegiatan sehari-hari tanpa menyebabkan kelelahan dan masih bisa melakukan aktivitas lain (Pinho *et al.*, 2019).

Olahraga dapat meningkatkan kekuatan otot, massa otot, perfusi otot dan kecepatan konduksi saraf ke otot. Pada prinsipnya, olahraga untuk lansia harus dimulai pada kadar aktivitas yang sangat ringan kemudian secara bertahap meningkat sampai pada kadar aktivitas sedang. Untuk mendapatkan hasil maksimal, olahraga lansia sebaiknya terdiri dari tiga komponen olahraga, yaitu latihan aerobik, latihan kekuatan dan latihan keseimbangan dan kelenturan. Latihan aerobik sangat erat kaitannya dengan kebugaran jantung paru, dimana jantung merupakan salah satu organ tubuh yang sangat penting dimiliki oleh manusia, jika jantung kita kuat maka jantung akan memompa darah ke seluruh tubuh dengan kuat pula, sehingga aliran darah ke seluruh tubuh menjadi lancar (Pribadi dalam Dharma dan Boy, 2019)

Latihan fisik yang digunakan dalam penelitian ini adalah latihan aerobik. Latihan aerobik, seperti jalan kaki, bersepeda, berkebun, bersih-bersih, senam, berenang, dll. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Shahrudin tahun 2020. Senam lansia merupakan olahraga ringan yang tidak membebani lansia dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani lansia. Manfaat lainnya adalah mendorong jantung untuk bekerja secara maksimal dan

membantu menghilangkan radikal bebas dari tubuh. Senam lansia dapat dilakukan setiap pagi berupa senam, jalan santai, *jogging*, dll (Saelan *et al.*, 2020).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan fisik terhadap kebugaran kardiovaskular lansia dalam masa pandemi covid-19?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum : mengetahui pengaruh latihan fisik terhadap kebugaran kardiovaskular lansia di masa pandemi covid-19.
2. Tujuan Khusus :
 - a. Untuk mengetahui pengaruh kebugaran kardiovaskular lansia sebelum dan sesudah diberikan latihan fisik di masa pandemi covid 19
 - b. Untuk menganalisa latihan fisik terhadap kebugaran kardiovaskular lansia di masa pandemi covid 19

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi

Diharapkan menjadi bahan pembelajaran bagi yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut dengan topik pengaruh latihan fisik terhadap kebugaran kebugaran lansia dalam masa pandemi covid-19

2. Bagi Masyarakat

Diharapkan masyarakat terutama lansia bisa memiliki pengetahuan tentang pengaruh latihan fisik terhadap kebugaran kardiovaskular lansia dalam masa pandemi covid-19

3. Bagi Fisioterpis

Untuk menambah pengetahuan dan informasi dan menambah pengetahuan mengenai pengaruh latihan fisik terhadap kebugaran kardiovaskular lansia dalam masa pandemi covid-19

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk menambah referensi bagi peneliti selanjutnya dan dapat dikembangkan mengenai pengaruh latihan fisik terhadap kebugaran kardiovaskular lansia dalam masa pandemi covid-19

E. Keaslian Penelitian

1. Anuar, *et al.* (2021) dengan judul Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Lansia Dalam Masa Pandemi Covid-19 : Narrative Review. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Narrative Review* dan mengidentifikasi research question dengan framework PICO. Identifikasi artikel yang publikasi dari tahun 2010-2020 berkaitan dengan latihan fisik terhadap kebugaran lansia dengan menggunakan database yang relevan (*Pubmed, Science Direct, Google Scholar*) dengan kata kunci yang telah ditentukan. Seleksi artikel menggunakan *Critical Appraisal* setelah itu dimasukkan ke dalam prisma flowchart. Hasil dari penelitian ini berdasarkan 10 jurnal penelitian yang telah dilakukan sebelumnya mengenai Latihan Fisik terhadap kebugaran lansia ad pengaruh latihan fisik terhadap kebugaran lansia. Kesimpulan dalam penelitian ini ada pengaruh latihan fisik terhadap kebugaran lansia. Persamaan penelitian diatas dengan penelitian peneliti adalah judul penelitian. Perbedaan penelitian diatas dengan penelitian peneliti adalah metode yang digunakan peneliti adalah eksperimental sedangkan di penelitian di atas menggunakan metode *narrative review*.
2. Saelan, *et al.* (2020) dengan judul Efek Senam Lanjut Usia Terhadap Peningkatan Aktifitas Fisik Lanjut Usia Di Dusun Bonorejo Kelurahan Plesungan. Rancangan penelitian ini adalah jenis eksperimen dengan teknik Pretest and Posttest pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Variabel independen dalam penelitian ini adalah senam lansia sedangkan variabel dependennya adalah aktifitas fisik. Teknik yang digunakan adalah purposive sampling yaitu pengambilan sampel dengan kriteria yang dikehendaki peneliti yaitu sejumlah 30 responden. Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah lansia usia 60 tahun ke atas, tidak memiliki masalah kesehatan fisik. Intervensi yang

digunakan untuk mengukur peningkatan aktifitas fisik adalah uji jalan kaki selama 6 menit. Hasil penelitian pada kelompok perlakuan pengukuran pre test sebanyak 14 responden (46,7%) memiliki kemampuan berjalan selama 6 menit dan 16 responden tidak mampu berjalan selama 6 menit dan pengukuran post test sebanyak 28 responden (93,3%) memiliki kemampuan berjalan selama 6 menit, sedangkan 2 responden (6,7%) tidak mampu berjalan selama 6 menit. Analisis bivariat pada kelompok intervensi menggunakan uji wilcoxon didapatkan hasil p value $0,001 < 0,05$ H_0 ditolak H_a diterima artinya ada Efek Senam Lanjut Usia Terhadap Peningkatan Aktifitas Fisik Lanjut Usia. Persamaan penelitian di atas dengan peneliti adalah menggunakan intervensi yang sama yaitu senam lansia. Perbedaan penelitian diatas dengan peneliti adalah alat ukur yang digunakan. Penelitian diatas menggunakan alat ukur *6 minute walk* sedangkan peneliti menggunakan alat ukur *2 minute walk*.

3. Purwantini, (2021) dengan judul Gambaran Kebugaran Jasmani Pada Lanjut Usia. Desain penelitian dengan studi deskriptif. Subyek penelitian ini adalah lansia umur ≥ 60 tahun di RW III Kelurahan Kebraon, Kecamatan Karang Pilang sebanyak 36 responden. Teknik pengambilan sampling dengan purposive sampling. Data dikumpulkan saat pelaksanaan penelitian adalah data karakteristik yaitu jenis kelamin, usia, status gizi, aktivitas fisik, waktu/lama aktivitas fisik dan lama aktivitas duduk/diam. Data karakteristik sampel dikumpulkan dengan cara mengisi kuisioner dan data kebugaran jasmani dikumpulkan dengan 2 minutes step test. Data penelitian menunjukkan 58,3% memiliki kebugaran jasmani baik dan 41,7 memiliki kebugaran kurang. Kesimpulan dari penelitian lanjut usia di RW III kelurahan Kebraon, Karang Pilang sebagian besar memiliki kebugaran jasmani yang baik. Saran dari penelitian ini adalah pentingnya tetap mempertahankan kebugaran jasmani pada lansia bagi yang sudah bugar dan meningkatkan kebugaran jasmani yang masih kurang bugar terutama dalam kondisi pandemi saat ini dengan tetap melakukan aktivitas fisik sesuai dengan dosis. Persamaan penelitian diatas dengan penelitian peneliti adalah teknik pengambilan sample yaitu purposive

sampling. Perbedaan penelitian di atas dengan peneliti adalah alat ukur yang digunakan. Penelitian di atas menggunakan alat ukur *2 minute step test* sedangkan peneliti menggunakan *2 minute walking test*.