

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Asia menempati urutan pertama dengan populasi lansia terbesar, dimana pada tahun 2015 berjumlah 508 juta populasi lansia dan menyumbang 56% dari total lansia di dunia. Sejak tahun 2000, persentase penduduk lansia Indonesia melebihi 7% (Putri, 2018). Badan pusat statistik (BPS) menyebutkan bahwa Persentase penduduk lansia terhadap total penduduk di Provinsi Jawa Tengah terus mengalami peningkatan, yaitu 13,49 persen pada tahun 2019 menjadi 13,87 persen pada tahun 2020. Lansia di Jawa Tengah masih banyak yang berperan sebagai pencari nafkah (53,91 persen bekerja), dan sebagai kepala rumah tangga (59,56 persen), hal ini mengindikasikan bahwa peran lansia dalam rumah tangga sebenarnya masih besar. Secara global, terdapat 727 juta orang yang berusia 65 tahun atau lebih pada tahun 2020 (UN, 2020). Jumlah tersebut diproyeksikan akan berlipat ganda menjadi 1,5 miliar pada tahun 2050. Selama lima puluh tahun terakhir, persentase penduduk lanjut usia di Indonesia meningkat dari 4,5 persen pada tahun 1971 menjadi sekitar 10,7 persen pada tahun 2020. Angka tersebut diproyeksi akan terus mengalami peningkatan hingga mencapai 19,9 persen pada tahun 2045 (BPS, 2021)

Lansia atau lanjut usia merupakan fase yang sudah diatur oleh Tuhan, yang ditandai dengan peningkatan kelemahan, meningkatnya kerentanan tubuh terhadap berbagai macam penyakit, lingkungan yang berubah-ubah, hilangnya ketangkasan dan berkurangnya mobilitas serta perubahan secara fisiologis. Kesehatan fisik pada lansia mengalami penurunan terutama berkaitan dengan energi, aktivitas, kapasitas kerja, kesakitan dan ketergantungan pada perawatan medis. Hal ini membuat lansia menjadi kurang maksimal dalam melangsungkan kehidupannya (Istichomah, 2020). Keseimbangan yang baik sangat diperlukan seseorang dalam menunjang mobilitasnya sehari-hari khususnya pada lansia.

Keseimbangan tidak hanya berguna bagi kita sebagai insan olahraga dalam mencapai prestasi, tetapi sangat berguna bagi lansia untuk menjalani masa tuanya tanpa bantuan oranglain. Diabetes melitus atau penyakit kencing manis merupakan penyakit menahun yang dapat diderita seumur hidup. Diabetes melitus (DM) disebabkan oleh gangguan metabolisme yang terjadi pada organ pankreas yang ditandai dengan peningkatan gula darah atau sering disebut dengan kondisi hiperglikemia yang disebabkan karena menurunnya jumlah insulin dari pankreas (Lestari *et al*, 2021). Aktivitas fisik adalah pergerakan tubuh akibat aktivitas otot-otot skelet yang mengakibatkan pengeluaran energi. Aktivitas yang dilakukan oleh manusia berkaitan dengan kadar asam urat yang terdapat dalam darah. Aktivitas fisik seperti olahraga atau gerakan fisik akan menurunkan ekskresi asam urat dan meningkatkan produksi asam laktat dalam tubuh (Didi *et al*, 2021). Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem saraf otot tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Tubuh dikatakan seimbang bila proyeksi dari pusat gravitasi tubuh jatuh di dalam *base of support* (landasan penunjang) dan resultan semua gaya yang bekerja padanya sama dengan nol (Siregar *et al*, 2020)

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang, maka penulis akan melakukan penelitian terkait dengan keseimbangan ,dengan aktifitas fisik Penulis akan melakukan penelitian dengan judul skripsi: “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Keseimbangan Pada Lansia Penderita Diabetes Militus Tipe II”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang, maka penulis merumuskan masalah yang akan diteliti yaitu sebagai berikut: Apakah ada Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Keseimbangan Pada Lansia Penderita Diabetes Militus Tipe II.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui adakah hubungan aktivitas fisik dengan keseimbangan pada lansia penderita diabetes militus tipe II.

2. Tujuan khusus

Untuk menganalisa adakah hubungan antara aktivitas fisik dengan keseimbangan pada lansia penderita diabetes militus tipe II.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Diharapkan meningkatkan pengetahuan mengenai hubungan keseimbangan dengan aktivitas fisik pada lansia penderita diabetes militus tipe II.

2. Bagi fisioterapi

Diharapkan dapat mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan keseimbangan pada lansia penderita diabetes militus tipe II . Selain itu, dapat menjadikan pengalaman baru yang diharapkan memberikan manfaat di bidang wellness pada lansia.

3. Bagi IPTEK

Diharapkan Memberikan sumbangan pengetahuan khususnya bidang kesehatan dengan data-data yang diperoleh dari hasil penelitian.

4. Bagi Masyarakat

Diharapkan Meningkatkan kesadaran terhadap kondisi kesehatan dengan menerapkan pola hidup sehat.

5. Bagi Institusi

Diharapkan menjadi referensi bagi universitas dan dapat dikembangkan mengenai hubungan aktivitas fisik dengan keseimbangan pada lansia penderita diabetes militus tipe II.

E. Keaslian Penelitian

1. Judul : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Lansia Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Babakan Sari Kota Bandung (Jahidul, 2020).

Diabetes mellitus (DM) merupakan penyakit kardiovaskuler yang prevalensinya sangat tinggi dimana saat ini penderita DM di seluruh dunia sekitar 592 (55%) juta orang. Di Indonesia sendiri penyakit DM merupakan penyebab kematian peringkat ketiga dengan angka kejadian DM di Jawa Barat sebanyak 2,0% dan di Bandung sebanyak 1,2%. Komplikasi dari DM itu sendiri dapat menyebabkan timbulnya penyakit kardiovaskuler seperti stroke, kaki diabetik, retinopati, dan nefropati diabetik. Faktor risiko DM itu sendiri salah satunya adalah faktor aktivitas fisik yang tidak baik. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan Aktivitas Fisik Dengan kadar Gula Darah Sewaktu Pada Lansia Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Babakan Sari Kota Bandung. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar atau 34 responden (53,1%) memiliki aktivitas sedang, dan sebagian besar atau 35 responden (54,7%) memiliki kadar gula baik, terdapat hubungan aktivitas fisik dengan gula darah sewaktu pada pasien diabetes melitus di Puskesmas Babakan Sari Kota Bandung dengan nilai p value 0.008. Berdasarkan penelitian diatas didapatkan persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu meneliti aktivitas fisik pada lansia yang menderita diabetes militus tipe II. Berdasarkan penelitian diatas didapatkan juga perbedaan yaitu penelitian diatas mengetahui perbedaan aktifitas fisik pada kadar gula darah sedangkan peneliti meneliti hubungan keseimbangan dengan aktifitas fisik pada lansia penderita diabetes militus tipe II.

2. Judul : Hubungan Pola Makan, Kondisi Psikologis, Dan Aktivitas Fisik Dengan Diabetes Mellitus Pada Lansia Di Puskesmas Kumai (Dwi, 2018).

Lanjut usia dapat dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan seorang manusia. Diabetes mellitus (DM) adalah salah satu jenis penyakit degeneratif yang mengalami peningkatan setiap tahun di seluruh dunia. Kejadian DM di Indonesia mengalami peningkatan, pada tahun 2007 sebesar (5,7%) menjadi (6,9%) pada tahun 2013. DM pada lansia di Indonesia merupakan masalah yang

penting untuk dilakukan tindakan pencegahan dan pengendalian DM. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis faktor hubungan pola makan, kondisi psikologis, dan aktivitas fisik dengan DM pada lansia terhadap risiko kejadian DM lansia. Hasil penelitian didapatkan ada hubungan antara kondisi psikologis, jenis kelamin, suku dan pendidikan dengan status DM. Berdasarkan penelitian diatas didapatkan persamaan penelitian yaitu meneliti hubungan DM dengan aktifitas fisik, didapatkan juga perbedaan penelitian yaitu penelitian diatas tidak membahas spesifik hubungan keseimbangan dengan aktifitas fisik pada lansia penderita DM.

3. Judul : Hubungan Fungsi Kognitif Terhadap Keseimbangan Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 4 Jakarta (Nia, *et al*, 2021).

Lansia merupakan tahap akhir dari siklus kehidupan manusia. Masalah fisik yang sering diderita lansia adalah penurunan kemampuan kognitif, gangguan keseimbangan, hipertensi, stroke, jantung koroner, gagal ginjal, diabetes mellitus, tumor, dan malnutrisi. Menganalisis hubungan kognitif terhadap keseimbangan pada lansia. Pada penelitian ini, rentang usia 60 – 74 tahun merupakan usia lanjut usia terbanyak Menurut WHO, rentang usia 60-74 tahun termasuk ke dalam klasifikasi lanjutusia (*elderly*).Usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya gangguan keseimbangan pada lansia. Saat memasuki usia lanjut, manusia mengalami beberapa kemunduran dan kelemahan. Menurunnya kemampuan fisik mengakibatkan lansia gangguan keseimbangan. Berdasarkan penelitian diatas didapatkan persamaan penelitian yaitu meneliti penurunan keseimbangan pada lansia, didapatkan juga perbedaan penelitian yaitu, tidak membahas spesifik tentang diabetes militus tipe II. Penelitian diatas tidak membahas lebih banyak mengenai hubungan aktifitas fisik dengan keseimbangan pada lansia penderita diabetes militus tipe II.