

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Makhluk hidup akan mengalami proses menua. Proses menua setiap individu makhluk hidup dimulai sejak lahir serta berlangsung secara alamiah. Proses menua pada individu lanjut usia (lansia) tidak selalu diiringi dengan penurunan fungsi organ, ada individu yang belum tergolong lansia namun sudah mengalami penurunan fungsi organ (Aspiani, 2014:30).

World Health Organization (WHO) tahun 2015 mencatat di dunia saat ini terdapat sekitar 605 juta lebih penduduk lansia dengan usia rata-rata 80 tahun, hampir 400 juta penduduk lansia hidup di negara-negara berkembang. Pada tahun 2025, jumlah lansia di seluruh dunia diperkirakan akan mencapai lebih dari 1,2 miliar, sekitar 840 juta hidup di negara-negara berkembang sehingga istilah *baby-boom* pada era 90an telah berganti terbalik menjadi *elderly-boom* di masa sekarang dan masa depan (Muhammad, 2015: 3).

Pada masa tua atau dewasa akhir, sejumlah perubahan fisik, semakin terlihat sebagai akibat dari proses penuaan. Di antara perubahan-perubahan fisik yang paling rentan pada masa tua ini terlihat pada perubahan seperti rambut menjadi jarang dan beruban, kulit mengering dan mengerut, gigi hilang dan gusi menyusut, konfigurasi wajah berubah, tulang belakang menjadi bungkuk. Kekuatan dan ketangkasan fisik berkurang, tulang-tulang menjadi rapuh, mudah patah dan lambat untuk dapat diperbaiki kembali. Sistem kekebalan tubuh melemah, sehingga orang tua rentan terhadap berbagai penyakit, seperti kanker dan radang paru-paru. Perubahan yang terjadi pada lansia tidak hanya di bagian fisik saja, tetapi juga terdapat perubahan di bagian-bagian tertentu. Perubahan yang dihadapi oleh individu lansia terbagi menjadi dua yaitu perubahan psikis dan perubahan motorik. Perubahan psikis para lansia meliputi perubahan dalam hal belajar,

berfikir, kreativitas, ingatan, rasa humor. Perubahan dalam aspek motorik terjadi pada kemampuan kecepatan, kekuatan, belajar keterampilan baru, dan kekakuan (Marni dan Yuniawati, 2015:1).

Meningkatnya gangguan pada lansia dapat menyebabkan perubahan pada kualitas hidup mereka. Konsep kualitas hidup sangat berkaitan dengan menua dengan sukses yang umumnya selalu dihubungkan dengan kesehatan fisik, kemandirian, dan aktivitas fungsional. Lansia yang tinggal bersama keluarga memiliki kualitas hidup yang lebih baik daripada lansia yang tinggal di panti, karena lansia yang tinggal bersama keluarga di rumah tidak hanya mendapatkan perawatan fisik, namun juga mendapatkan kasih sayang, kebersamaan, interaksi atau komunikasi yang baik, dan menerima bantuan dari keluarga yang semuanya itu merupakan fungsi dari keluarga. Lansia yang pindah ke tempat tinggal yang baru seperti panti werdha, terdapat kemungkinan munculnya kesulitan beradaptasi sehingga mereka merasa stres, kehilangan kontrol atas hidupnya, dan kehilangan identitas diri yang secara tidak langsung akan berpengaruh terhadap Kualitas Hidup atau Quality of Life (Dewi, 2014: 50; Mahareza, 2008: 19; Widya, 2016: 4).

Para ahli telah meneliti hubungan latihan jalan kaki dengan kebugaran jasmani, ternyata menemukan sistem aerobik. Latihan yang dianjurkan pada lansia adalah latihan jalan kaki. Latihan jalan kaki memang sangat ringan dan sederhana, tetapi jika dilakukan dengan terprogram, sistematis dan terstruktur akan mendapat hasil positif terhadap tingkat kebugaran dan kesehatan. Artinya tidak jauh berbeda pengaruhnya dengan olahraga aerobik lainnya (Subakti, 2014: 2).

Penelitian yang dilakukan oleh Universitas Texas menyimpulkan bahwa berjalan kaki selama 30 menit dalam sehari bisa mengurangi depresi dan stres. Bahkan studi Universitas Temple menyebutkan berjalan kaki 90 menit selama tiga kali dalam seminggu bisa membuat merasa lebih bahagia, karena tubuh manusia memproduksi endorphen, yaitu hormon yang membuat orang menjadi bahagia (Hidayah, 2015: 227).

Di dalam studi pendahuluan yang dilakukan di Panti Aisyiyah Sumber Surakarta dari 31 lansia didapatkan sebanyak 28 lansia yang mengalami penurunan kualitas hidup.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Aktivitas Jalan Kaki Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup pada Lansia Tidak Terlatih di Panti Lansia Aisyiyah Sumber”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “Apakah ada pengaruh latihan jalan kaki terhadap peningkatan kualitas hidup pada lansia tidak terlatih di Panti Lansia Aisyiyah Sumber?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh latihan jalan kaki terhadap peningkatan kualitas hidup pada lansia tidak terlatih.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden
- b. Mengetahui kualitas hidup sebelum dan sesudah diberikan aktivitas jalan kaki pada lansia tidak terlatih di Panti Lansia Aisyiyah Sumber
- c. Mengetahui pengaruh latihan jalan kaki terhadap peningkatan kualitas hidup pada lansia tidak terlatih di Panti Lansia Aisyiyah Sumber

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan peneliti tentang pengaruh latihan jalan kaki terhadap peningkatan kualitas hidup pada lansia tidak terlatih.

2. Bagi pengembangan ilmu

- a. Mendapat gambaran secara teoritis tentang pengaruh-pengaruh jalan kaki terhadap peningkatan kualitas hidup pada lansia.
- b. Dapat mengidentifikasi ilmu pengetahuan yang ada di institusi pendidikan terutama mengenai pengaruh-pengaruh jalan kaki terhadap peningkatan kualitas hidup pada lansia.

3. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kepustakaan, dapat menjadi salah satu bahan bacaan yang bermanfaat.

E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian Subakti (2014) dengan judul “Pengaruh Latihan Jalan Kaki 30 menit Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Penderita Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Kabanjahe”. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan jumlah responden adalah 10 orang diperoleh dengan cara total *sampling* dengan menggunakan *one group pretest* dan *posttest design*. *Pre-test* dan *post-test* yang dilakukan dengan mengukur tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan latihan jalan kaki 30 menit pada pasien penderita hipertensi di Rumah Sakit Umum Dolok Sanggul selama 6 minggu dan dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu. Setelah selesai melakukan jalan kaki selama 6 minggu maka kembali diukur tekanan darah untuk melihat apakah ada pengaruh dari latihan jalan kaki terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien penderita hipertensi. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah tempat dan waktu penelitian, jenis penelitian, jumlah subyek penelitian. Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah intervensi yang digunakan.
2. Penelitian Hidayah (2015) dengan judul “Efektivitas Olahraga Jalan Kaki terhadap Penurunan Depresi pada Lansia di Panti Werdha”. Penelitian ini

menggunakan metode pra eksperimen dengan pendekatan *static group comparison*. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan pengaruh dari suatu tindakan kelompok subyek yang mendapat perlakuan, kemudian dibandingkan dengan kelompok subyek yang tidak mendapat perlakuan. *Pre-test* dan *post-test* dengan cara wawancara sebelum dan sesudah dilakukan olahraga jalan kaki pada lansia di Panti Wherda Lawang dengan waktu 30 menit selama sebulan dan dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu. Penelitian ini menunjukkan bahwa olahraga jalan kaki mempunyai efektivitas terhadap penurunan depresi pada lansia di panti wherda Lawang. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah tempat dan waktu penelitian, jenis penelitian, jumlah subyek penelitian. Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah intervensi dan dosis yang digunakan.

3. Penelitian Wafroh *et al* (2016) dengan judul “Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lansia Di PSTW Budi Sejahtera Banjarbaru”. Penelitian ini menggunakan metode observasional dengan menggunakan desain pendekatan *cross sectional*. Responden berjumlah 50 orang dengan instrumen penelitian berupa kuisisioner dukungan keluarga dan kualitas hidup WHOQOL-OLD. Penelitian ini menunjukkan bahwa antara dukungan keluarga dengan kualitas hidup lansia di PSTW Budi Sejahtera Banjarbaru mempunyai arah positif. Dukungan yang diberikan keluarga yang baik kepada lansia akan meningkatkan kualitas hidup lansia. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah tempat dan waktu penelitian, jenis penelitian, jumlah subyek penelitian. Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah variable terikat dan kuisisioner WHOQOL.