

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Lansia adalah kelompok usia yang telah memasuki fase akhir kehidupan, yaitu mereka yang berumur 60 tahun ke atas. Pada tahap ini seseorang telah melalui seluruh siklus kehidupan, mulai dari bayi, anak-anak, dewasa, hingga akhirnya menua. Proses penuaan (*aging process*) merupakan hal yang alamiah dan tidak dapat dihindari oleh siapa pun (WHO, 2020). Dalam fase lanjut usia, tubuh mengalami berbagai kemunduran, baik fisik maupun fungsional. Beberapa tanda yang sering terlihat antara lain kulit yang mulai mengendur, rambut memutih, gigi tanggal, fungsi pendengaran dan penglihatan berkurang, gerakan menjadi lambat, serta postur tubuh yang berubah. Penuaan sejatinya bukanlah penyakit, melainkan suatu proses penurunan daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam maupun luar (Derang et al., 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2024) memproyeksikan bahwa pada tahun 2030, sekitar satu dari enam penduduk dunia akan masuk dalam kategori lansia. Jumlah populasi usia 60 tahun ke atas yang pada tahun 2020 tercatat 1,4 miliar diperkirakan meningkat menjadi 2,1 miliar pada tahun 2050. Di Indonesia sendiri, sejak 2021 sudah mulai memasuki era penduduk tua, ditandai dengan rasio lansia mencapai sekitar 1 dari 10 penduduk (BPS, 2022), Data Badan Pusat Statistik (2023) menunjukkan jumlah lansia pada tahun 2023 mencapai 30,9 juta jiwa atau sekitar 11,1% dari total populasi nasional yang berjumlah 278,7 juta jiwa.

Angka ini diperkirakan terus meningkat hingga tahun 2045 dengan jumlah lansia mencapai 65,8 juta jiwa, atau sekitar 20,5% dari total populasi 320,4 juta orang (Pusat Analisis Keparlemenan & RI, 2023). Beberapa provinsi bahkan memiliki persentase lansia di atas rata-rata nasional, seperti Daerah Istimewa Yogyakarta (17%), Jawa Timur (14,4%), Bali (14,1%), Jawa Tengah (13,5%), Sulawesi Utara (13,3%), Nusa Tenggara Timur (11,6%), dan Sumatera Barat (11,4%) (BPS, 2022).

Menurut data Direktorat Jenderal Kependudukan dan Pencatatan Sipil (Dukcapil) Kementerian Dalam Negeri tahun 2022, di Sumatera Barat jumlah penduduk lanjut usia cukup signifikan. Kelompok umur 60–64 tahun tercatat sebanyak 228.146 jiwa, kelompok umur 65–69 tahun berjumlah 176.974 jiwa, usia 70–74 tahun sebanyak 99.837 jiwa, dan usia 75 tahun ke atas mencapai 124.632 jiwa (Pusat Analisis Keparlemenan & RI, 2023)

Meningkatnya jumlah lansia secara otomatis berimplikasi pada meningkatnya permasalahan kesehatan. Secara biologis, penuaan berkaitan dengan penurunan fungsi tubuh akibat melemahnya jaringan serta berkurangnya kemampuan sistem pertahanan tubuh. Kondisi tersebut membuat lansia lebih rentan terhadap berbagai penyakit kronis, seperti diabetes mellitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, katarak, malnutrisi, radang sendi, osteoporosis, hingga infeksi saluran kemih. Penurunan ini erat kaitannya dengan perubahan pada struktur dan fungsi sel maupun organ (Lumbantoruan & Wahyu, 2024).

(BPS, 2022). mencatat bahwa sekitar 42,09% lansia di Indonesia mengalami keluhan kesehatan pada tahun 2022, meskipun angka ini turun dibandingkan tahun 2018. Angka kesakitan pada tahun yang sama tercatat sebesar 20,71%, artinya satu dari lima lansia mengalami sakit dalam sebulan terakhir, dan sebagian besar aktivitas mereka terganggu akibat kondisi kesehatan tersebut. Fenomena ini menguatkan bahwa semakin bertambah usia, semakin besar pula risiko munculnya keluhan kesehatan

Selain pada aspek fisik, proses penuaan juga berdampak pada berbagai aspek lain dalam kehidupan sehari-hari. Lansia sering mengalami keterbatasan mobilitas (*immobility*), keseimbangan tubuh yang menurun sehingga mudah jatuh (*instability*), gangguan berkemih (*incontinence*), penurunan kognitif hingga demensia (*intellectual impairment*), serta gangguan pancaindra, komunikasi, dan fungsi kulit. Selain itu, terdapat pula masalah psikososial seperti depresi, isolasi, hingga kesulitan ekonomi. Faktor lain yang turut memperburuk kondisi lansia antara lain malnutrisi, efek samping obat-obatan, gangguan tidur, hingga menurunnya sistem imun (Sunarti, 2023). Kondisi kronis degeneratif yang dialami lansia umumnya sulit disembuhkan, membutuhkan perawatan jangka panjang, dan berpotensi berujung pada disabilitas. Oleh sebab itu, keberhasilan perawatan lansia tidak hanya dinilai dari sembuh atau tidaknya suatu penyakit, melainkan juga dari kualitas hidup yang dijalani. Aspek kualitas hidup ini mencakup kesehatan fisik, psikologis, sosial, serta kemampuan lansia dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Rahmanda et al., 2025)

Menurut *World Health Organization* (WHO) 2020 kualitas hidup dapat dimaknai sebagai persepsi seseorang mengenai posisinya dalam kehidupan dengan mempertimbangkan konteks budaya, sistem nilai, tujuan, harapan, standar, serta kepedulian yang dimilikinya (Ramli et al., 2023). Pada kelompok lanjut usia, kualitas hidup diartikan sebagai tingkat kepuasan atas pemenuhan kebutuhan mereka yang dipengaruhi oleh berbagai aspek, seperti kondisi fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan tempat tinggal. Faktor-faktor tersebut sangat menentukan keseimbangan lansia dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Kualitas hidup lansia umumnya dibagi ke dalam tiga dimensi, yaitu kesejahteraan fisik, psikologis, serta hubungan interpersonal. Namun demikian, banyak lansia mengalami keterbatasan fisik, penurunan kemampuan gerak, serta ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas rutin, yang pada akhirnya berdampak pada menurunnya kualitas hidup (Palit et al., 2021).

Penggunaan instrumen pengukuran kualitas hidup kini semakin sering diterapkan dalam mengevaluasi pasien yang menjalani pengobatan penyakit tertentu, termasuk di berbagai fasilitas pelayanan kesehatan di Indonesia. Akan tetapi, pada ranah kesehatan masyarakat, pengukuran kualitas hidup masih jarang digunakan sebagai indikator menyeluruh dalam menilai status kesehatan lansia. Oleh sebab itu, pemahaman mengenai evaluasi kualitas hidup pada lansia, khususnya yang berkaitan dengan aspek kesehatan, menjadi hal yang penting (Rahmanda et al., 2025).

Kualitas hidup lansia juga menghadapi berbagai kendala, misalnya keterbatasan untuk beraktivitas dalam jangka waktu lama, meningkatnya beban tugas rumah tangga, hingga munculnya kecemasan dan stres yang berpotensi menurunkan kualitas hidup (Utami et al., 2023). Selain itu, kualitas hidup dipengaruhi oleh banyak faktor seperti dukungan sosial dan keluarga, partisipasi dalam kegiatan sosial, hobi, kondisi kesehatan, keamanan lingkungan, kesehatan psikologis, penghargaan dari orang lain, pendapatan, serta akses terhadap transportasi dan layanan kesehatan. Faktor tambahan lainnya mencakup usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan tingkat aktivitas fisik (Ramli et al., 2023).

Aktivitas fisik merupakan pergerakan tubuh mengeluarkan energi dari bangun tidur hingga tidur lagi dan dilakukan minimal 1 minggu sekali dengan durasi 30 menit. Aktivitas fisik yang cukup mampu menguatkan jantung serta meningkatkan fleksibilitas tubuh hingga meningkatkan kualitas hidup pada lansia (Lumbantoruan & Wahyu, 2024). Kegiatan atau pergerakan tubuh yang dilakukan lansia dalam melakukan aktivitas fisik seperti melaksanakan pekerjaan rumah tangga, pergi berbelanja, berkebun, maupun olahraga. Pekerjaan, olahraga, tugas rumah, dan aktivitas lainnya semuanya dapat dianggap sebagai aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari (Utami et al., 2023).

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kualitas hidup seseorang. Kurangnya keterlibatan lansia dalam aktivitas fisik dapat berdampak pada penurunan kondisi fisik maupun

psikologis, sehingga kualitas hidup mereka ikut menurun. *Global Recommendation on Physical Activity for Health* menegaskan bahwa peningkatan aktivitas fisik sangat diperlukan guna menunjang kualitas hidup yang lebih baik pada kelompok lanjut usia (Palit et al., 2021).

Kualitas hidup yang baik pada lanjut usia dapat memotivasi mereka untuk lebih aktif secara fisik. Memperbanyak kegiatan fisik yang positif bagi lansia sangat penting. Kegiatan fisik yang tidak terlalu berat tetapi tetap bermanfaat dapat membantu menjaga kesehatan fisik dan mental lansia. Aktivitas seperti jalan santai, berkebun, senam ringan, atau yoga dapat menjadi pilihan yang baik untuk meningkatkan kebugaran fisik tanpa memberikan tekanan yang berlebihan pada tubuh. Aktivitas fisik yang positif tidak hanya berdampak pada kebugaran fisik, tetapi juga memengaruhi aspek psikologis dan sosial dari kualitas hidup lansia. Dengan tetap aktif secara fisik, lansia dapat merasa lebih bersemangat, memiliki perasaan positif, dan menjaga koneksi dengan lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, penting bagi lansia untuk memprioritaskan kegiatan fisik yang positif dan sesuai dengan kondisi mereka. Dengan demikian, mereka dapat menjaga kebugaran fisik mereka dan merasakan manfaat yang signifikan terhadap kualitas hidup mereka di masa lanjut usia (Mailita & Suci, 2024).

Penelitian terdahulu oleh Lumbantoruan & Wahyu, (2024) mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia di wilayah kerja Puskesmas Sering Medan menggunakan uji Spearman terhadap 81

responden lansia. Hasil analisis menunjukkan nilai  $p\text{-value} = 0,00 (< 0,05)$  dengan koefisien korelasi  $r = 0,694$  yang tergolong kuat. Dengan demikian,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia di wilayah tersebut (Lumbantoruan & Wahyu, 2024).

Penelitian terdahulu oleh Ignasia D. Palit, Grace D. Kandou, dan Wulan J.P. di Desa Salurang, Kecamatan Tabukan Selatan Tengah, Kabupaten Kepulauan Sangihe juga menemukan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia, dengan hasil uji menunjukkan nilai  $p < 0,05$  (Palit et al., 2021).

Penelitian terdahulu oleh Dhian Catur Utami, Istianna Nurhidayati, Cahyo Pramono, dan Ambar Winarti. pada lansia usia 60–69 tahun di Desa Sudimoro, Kecamatan Tulung, Kabupaten Klaten, mengungkapkan bahwa 55,6% lansia memiliki kategori aktivitas sedang, sedangkan 54,2% berada pada kategori kualitas hidup tinggi. Uji Kendall Tau menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas hidup dengan nilai  $p\text{-value} = 0,004 (\alpha = 0,05)$  (Utami et al., 2023).

Adapun jumlah penduduk lanjut usia di Kota Padang pada Desember 2023 berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) yaitu: lansia berusia 60–64 tahun sebanyak 39,39 ribu jiwa (4,21%), usia 65–69 tahun sebanyak 31,6 ribu jiwa (3,38%), usia 70–74 tahun sebanyak 18,55 ribu jiwa (1,98%), serta lansia berusia di atas 75 tahun sebanyak 18,62 ribu jiwa (1,99%) (darmawan, 2024).

Berdasarkan data dinas Kesehatan sosial tahun 2025 di dapatkan data lansia terbanyak di kota Padang berada di puskesmas Belimbing dengan data lansia sebanyak 11.994, lansia terbanyak kedua yaitu puskesmas Lubuk Begalung dengan data kunjungan lansia sebanyak 11.343 dan data lansia terbanyak ketiga yaitu puskesmas Lubuk Buaya dengan data kunjungan lansia sebanyak 11.286 (Kesehatan, 2024)

Dari ketiga data lansia 1 tahun terakhir dari Dinas Kesehatan diatas, didapatkan pada survey awal data lansia terbanyak 1 bulan terakhir yaitu di puskesmas Lubuk Buaya dengan jumlah 736 lansia, sedangkan puskesmas Lubuk Begalung sebanyak 567 lansia, dan puskesmas Belimbing sebanyak 451 lansia.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 14 maret 2025 di poli lansia Puskesmas Lubuk Buaya Padang, dilakukan wawancara pada 10 lansia didapatkan 3 orang lansia yang aktivitas fisik tinggi memiliki kualitas hidup yang baik, 2 orang lansia yang memiliki aktivitas fisik rendah memiliki kualitas hidup baik, dan 5 orang lansia yang memiliki aktivitas fisik rendah memiliki kualitas hidup buruk, hasil survey awal ini masih perlu pembuktian untuk memastikan apakah terdapat korelasi dari aktivitas fisik lansia terhadap kualitas hidup.

Berdasarkan fenomena diatas peneliti melakukan penelitian tentang “hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia di puskesmas lubuk buaya tahun 2025”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan permasalahan dari latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2025

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Diketuinya hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia di puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2025.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Diketuinya distribusi frekuensi kualitas hidup pada lansia di puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2025
- b. Diketuinya distribusi frekuensi aktivitas fisik lansia di puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2025
- c. Diketuinya hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia di puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2025

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

#### **a. Bagi peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan untuk menambah wawasan dan pengalaman serta ilmu pengetahuan peneliti dalam memahami hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia.

#### **b. Bagi peneliti selanjutnya**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan bagi peneliti selanjutnya serta dapat dijadikan sebagai data tambahan informasi untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Institusi penelitian (puskesmas)**

Bagi institusi penelitian dapat menjadi landasan atau bahan pertimbangan dan memberikan intervensi yang sesuai untuk mengoptimalkan aktivitas dan kualitas hidup lansia.

#### **b. Institusi Universitas Alifah Padang**

Bagi institusi Pendidikan dapat menjadi sumber referensi dalam proses pembelajaran, praktek kerja lapangan dan proses akademik bagi seluruh mahasiswa di Universitas Alifah Padang.

## E. Ruang Lingkup

Penelitian ini membahas tentang Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Tahun 2025. Variable independent pada penelitian ini yaitu aktivitas fisik yang mencakup aktivitas saat bekerja, aktivitas berjalan dari suatu tempat ke tempat lain, dan aktivitas rekreasi sedangkan variable dependent kualitas hidup lansia kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Jenis penelitian *kuantitatif* dengan menggunakan metode *deskriptif analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini telah dilakukan di puskesmas Lubuk Buaya Padang pada bulan Maret s/d Agustus 2025 dan pengumpulan data telah dilaksanakan selama 6 hari, mulai dari tanggal 23-28 juni 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia umur 60-74 tahun yang berada di puskesmas Lubuk Buaya Padang satu bulan terakhir yang berjumlah 726 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan Teknik *accidental sampling* sebanyak 88 orang. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Physical Activity Scale For Elderly (PASE)* terkait untuk mengukur aktivitas fisik lansia dan kuisoner *World Heath Organization Quality Of Life (WHOQOL-OLD)* untuk variabel kualitas hidup kemudian diolah secara univariat dan bivariat dengan SPSS menggunakan uji chi-square *p-value* ( $<0,05$ ).