

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut undang-undang nomor 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia (lansia), menetapkan bahwa batasaan umur lansia di Indonesia adalah lebih dari 60 tahun. Di Indonesia, jumlah penduduk lansia terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2015, jumlah penduduk lansia di Indonesia mencapai 21,68 juta jiwa, setara dengan 8,49 persen dari seluruh penduduk Indonesia. Diprediksi jumlah penduduk lansia akan terus bertambah dari tahun ke tahun seiring dengan meningkatnya angka harapan hidup. Tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta). Persentase lansia perempuan lebih tinggi dari laki-laki yakni sebesar 8,96 persen, sedangkan laki-laki hanya sebesar 7,91 persen.⁽¹⁾

Pada usia lanjut, manusia akan mengalami penurunan dalam kemampuan fisik. Penurunan kemampuan fisik tersebut dapat berupa penurunan kekuatan dan kelenturan otot, serta penurunan keseimbangan tubuh. Hal-hal ini dapat menyebabkan lansia menjadi rentan terhadap jatuh.⁽²⁾

Menurut RISKESNAS tahun 2013, insiden jatuh merupakan penyebab cedera terbanyak dengan jumlah 40,9% dimana 70,2% diantaranya terjadi pada golongan usia lanjut. Jatuh merupakan salah satu penyebab terjadinya cedera yang sering terjadi pada usia lanjut.⁽³⁾

Sebelumnya, sudah pernah dilakukan penelitian mengenai “Perbedaan Risiko Jatuh pada Lanjut Usia yang Mengikuti Senam dengan yang Tidak Mengikuti Senam”. Dalam penelitian tersebut didapatkan bahwa, olahraga senam dapat mengurangi risiko terjadinya jatuh pada lansia. Selain senam, olahraga jalan juga memiliki faktor yang dapat memperkuat otot, dan keseimbangan sehingga dapat mengurangi insiden jatuh pada lansia. Olahraga jalan adalah olahraga yang paling sering dilakukan dikalangan masyarakat usia lanjut.⁽⁴⁾ Selain itu olahraga jalan juga merupakan olahraga yang paling mudah untuk dilakukan karena tidak

memerlukan sarana yang rumit, ketimbang olahraga lainnya seperti senam dan berenang yang memerlukan sarana dan biaya lebih.

Tidak semua orang memiliki waktu berolahraga yang sama. Setiap orang memiliki variasi yang berbeda-beda dalam frekuensi berolahraga tiap minggunya. Ada yang hanya melakukan 2-3 kali olahraga tiap minggunya ada yang sampai 4-5, tetapi tetap mencakup jumlah durasi yang hampir sama per-minggunya karena melakukan durasi yang lebih lama dalam setiap olahraganya. Dengan durasi olahraga yang optimal tiap minggunya, akan menghasilkan manfaat yang lebih baik.⁽⁵⁾ Sehingga perlu diteliti lebih lanjut antara hubungan durasi olahraga jalan per minggu dengan risiko insiden jatuh.

1.2 Perumusan Masalah

Walaupun sudah pernah dilakukan penelitian tentang hubungan olahraga senam dengan insiden jatuh, tetapi olahraga jalan juga memiliki hubungan dengan risiko insiden jatuh, sehingga perlu diteliti apakah jumlah durasi olahraga jalan perminggu pada usia lanjut juga memiliki hubungan dengan insiden jatuh.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana hubungan jumlah durasi olahraga jalan perminggu dengan penurunan insiden jatuh?
2. Berapa jumlah insiden jatuh pada lansia?

1.4 Tujuan penelitian

1.4.1 Tujuan Umum :

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara durasi olahraga dengan insiden jatuh pada lansia.

1.4.2 Tujuan Khusus :

Tujuan khusus penelitian ini adalah untuk mencari jumlah insiden jatuh pada lansia.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademik

Pelaku kesehatan : Sebagai salah satu pembaruan ilmu medis akan pentingnya durasi yang optimal dalam berolahraga jalan pada usia lanjut agar dapat menurunkan insiden jatuh pada lansia.

Peneliti : Sebagai salah satu acuan agar dapat dilakukan penelitian lainnya yang serupa dengan skala yang lebih besar dan dapat digunakan untuk menambah referensi bagi penelitian yang lain yang memiliki kaitan khususnya dengan objek yang diteliti pada penelitian ini.

1.5.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi bagi masyarakat lansia agar berolahraga jalan guna menurunkan insiden jatuh.

