

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penduduk lanjut usia (lansia) menurut UU no. 13 tahun 1998 didefinisikan sebagai penduduk yang berumur diatas 60 tahun. Pada tahun 2017, proporsi lansia adalah 9,03% dari jumlah penduduk Indonesia dan diprediksikan akan meningkat sampai 15,77% di tahun 2035(1). Hal ini membuat Indonesia masuk ke dalam negara dengan populasi menua, karena proporsi penduduk lansia nya lebih dari 7 persen. Agar tidak menjadi beban bagi negara, penting agar lansia hidup sehat, mandiri, dan produktif.

Kemandirian dan produktivitas lansia tercermin dari *Activities of Daily Living* (ADL) dan *Instrumental Activities of Daily Living* (IADL). Salah satu komponen yang penting dalam ADL dan IADL adalah kemampuan motorik halus, dimana 6 dari 10 fungsi ADL menurut skala Barthel(2), dan 7 dari 8 fungsi IADL menurut skala Lawton(3) membutuhkan fungsi motorik halus yang baik. Fungsi motorik halus yang meliputi kekuatan, kestabilan, dan kontrol tercermin dalam kecepatan motorik. Pada orang tua ditemukan

bahwa kecepatan motoriknya akan turun seiring dengan usia(4) karena terjadi berbagai perubahan pada sistem saraf, terutama pada jaras motorik(5,6).

Olahraga adalah salah satu kegiatan yang murah dan mudah dilakukan untuk menjaga fungsi motorik, baik dalam populasi muda maupun lansia(7–9). Namun, menurut survei Badan Pusat Statistik Indonesia tahun 2015, hanya 10,5% lansia yang berolahraga selama seminggu terakhir(1). Hal ini sangat disayangkan karena kurangnya olahraga bisa menambah angka morbiditas dan mortalitas(10), termasuk penurunan dari fungsi motorik halus. Dari penelitian ini, diharapkan dapat memberi pandangan mengenai hubungan antara olahraga dan fungsi motorik pada lansia, sehingga olahraga dapat menjadi bagian rutin dari kegiatan lansia agar lansia dapat hidup sehat, mandiri, dan produktif.

1.2 Identifikasi Masalah

Menurut data pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh FK UKWMS pada Oktober 2016, distribusi ADL Barthel pada lansia di Panti Asuhan dan Panti Jompo Bhakti Luhur Tropodo adalah sebagai berikut:

Tabel 1.1: Tingkat Kemandirian pada Lansia di Panti Asuhan dan Panti Jompo Bhakti Luhur Tropodo Oktober 2016

Tingkat Kemandirian	Jumlah orang
Mandiri (91-100)	25
Ketergantungan ringan (61-90)	16
Ketergantungan sedang (41-60)	3
Ketergantungan berat/tidak bisa dihitung (0-40)	22

Dari 66 lansia yang tinggal di Panti Asuhan dan Panti Jompo Bhakti Luhur Tropodo, 48 orang diambil data ADL nya. Median dari ADL pada lansia di Panti Asuhan dan Panti Jompo Bhakti Luhur Tropodo dengan asumsi 22 subjek yang tidak diukur ADL nya dimasukkan ke dalam kategori “Ketergantungan berat/tidak bisa diukur” adalah “Ketergantungan ringan”. Kemandirian para lansia di Panti Asuhan dan Panti Jompo Bhakti Luhur Tropodo ini relatif baik bila dibandingkan dengan ADL di panti jompo yang pernah diuji ADL Barthel nya(11,12).

Hal ini mungkin terjadi karena para penghuni Panti Asuhan dan Panti Jompo Bhakti Luhur Tropodo berolahraga hampir setiap hari. Penelitian ini ingin mengetahui apakah durasi per minggu olahraga tersebut berdampak pada kecepatan motorik halus, yang pada akhirnya berdampak pada ADL dari lansia yang tinggal di Panti Asuhan dan Panti Jompo Bhakti Luhur Tropodo.

1.3 Rumusan Masalah

Apakah terdapat korelasi antara rerata durasi olahraga perminggu dengan kecepatan motorik halus pada lansia di Panti Asuhan dan Panti Jompo Bhakti Luhur Tropodo?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Menganalisis korelasi antara rerata durasi olahraga perminggu dengan kecepatan motorik halus pada lansia di Panti Asuhan dan Panti Jompo Bhakti Luhur Tropodo

1.4.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik dasar subjek penelitian di Panti Asuhan dan Panti Jompo Bhakti Luhur Tropodo berupa usia, tingkat pendidikan, riwayat diabetes, riwayat hipertensi, obat-obatan yang diminum, gejala depresi, serta riwayat konsumsi kopi.
- b. Menilai dan menghitung rata-rata kecepatan motorik halus pada subjek penelitian di Panti Asuhan dan Panti Jompo Bhakti Luhur Tropodo.

- c. Menghitung rerata durasi olahraga perminggu pada subjek penelitian di Panti Asuhan dan Panti Jompo Bhakti Luhur Tropodo.
- d. Menganalisis korelasi antara rerata durasi olahraga perminggu dengan kecepatan motorik halus pada subjek penelitian di Panti Asuhan dan Panti Jompo Bhakti Luhur Tropodo.
- e. Menganalisis pengaruh variabel pengganggu berupa usia, riwayat diabetes, riwayat hipertensi, obat-obatan yang diminum, gejala depresi, serta riwayat konsumsi kopi. pada subjek penelitian di Panti Asuhan dan Panti Jompo Bhakti Luhur Tropodo.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoretis

Mengetahui kekuatan dan arah korelasi antara durasi olahraga perminggu dengan kecepatan motorik halus pada lansia di Panti Asuhan dan Panti Jompo Bhakti Luhur Tropodo yang belum pernah dilakukan sebelumnya, sehingga diharapkan dapat mendukung teori neuroplastisitas dimana otak bisa beradaptasi secara struktural dan fungsional sebagai respons terhadap rangsangan dari luar(13).

1.5.2 Manfaat Praktis

Untuk institusi pendidikan, diharapkan dapat digunakan sebagai landasan guna pengembangan ilmu pengetahuan, serta menambah data dan wacana mengenai olahraga dengan fungsi motorik halus. Untuk panti jompo dan masyarakat pada umumnya, apabila terdapat korelasi rerata durasi olahraga perminggu dengan kecepatan motorik halus di Panti Asuhan dan Panti Jompo Bhakti Luhur Tropodo, maka di kemudian hari dapat disarankan pada panti jompo atau perkumpulan lansia untuk diadakan senam secara rutin, agar bisa menambah kemampuan motorik halus dari lansia sehingga lansia dapat hidup sehat, mandiri, dan produktif.