

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut WHO (2013) *Quality of Life (QoL)* adalah persepsi individu tentang keberadaannya di kehidupan dalam ruang lingkup budaya dan sistem nilai tempat ia tinggal. *QoL* diklasifikasikan menjadi tinggi, sedang dan rendah (Rohmah, Purwaningsih, & Bariyah, 2012). WHO memiliki instrumen WHOQOL-BREF untuk mengukur *QoL* sehingga *QoL* seseorang dapat diklasifikasikan menjadi baik, sedang, buruk dan sangat buruk (Rosyiani, Sudaryanto, & Listyorini, 2015).

Lansia merupakan kelompok yang rentan memiliki *QoL* yang rendah (Yulianti, 2015). Penurunan kemampuan fisik akan semakin terlihat setelah usia 40 tahun, sehingga saat usia lanjut kemampuan fisik menurun antara 30-50% (Asmala, Gustaaf, & Grace, 2013). Salah satu keluhan yang dialami lansia adalah keluhan seputar fungsi muskuloskeletal seperti pada sendi, hipertensi, anemia dan katarak (Nengsi, Salam, & Bahar, 2014). Dengan lansia aktif berolahraga jantung menjadi sehat, otot dan tulang menjadi sehat, terhindar dari obesitas, lansia lebih mandiri, terhindar dari rasa cemas, depresi dan akan memperoleh kepercayaan diri yang tinggi, sehingga usia lansia akan memanjang (Kurnianto, 2015). Dengan berolahraga lansia terhindar dari berbagai penyakit dan lansia menjadi lebih sehat.

Hasil penelitian di Banda Aceh menemukan bahwa semua jenis olahraga dan aktivitas ringan sangat bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif seperti senam lansia (Ibrahim & Syafei, 2016). Aktifitas olahraga

ini akan membantu tubuh lanjut usia agar tetap bugar dan segar, karena senam ini mampu melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja secara optimal (Ibrahim & Syafei, 2016). Olahraga sangat memberikan pengaruh positif bagi lansia.

Akan tetapi jumlah lansia yang memiliki kebiasaan berolahraga masih tergolong rendah. Studi oleh Kartika (2012) di Kabupaten Semarang terhadap 375 lansia ditemukan bahwa sebanyak 6 orang (60,0%) melakukan senam lansia dan jalan pagi secara teratur, sedangkan sebanyak 4 orang (40,0%) tidak melakukan olahraga sama sekali. Sedangkan penelitian oleh Andria (2013) di posyandu lansia Kelurahan di Surabaya sebagian besar responden berolahraga kurang yaitu sebesar 68,22% dan responden berolahraga sedang yaitu sebesar 0,93%. Lansia yang kebanyakan tidak mengikuti olahraga dikarenakan keadaan fisiknya yang tidak memungkinkan (Andria, 2013). Dari 2 survey tersebut ditemukan bahwa masih banyak lansia yang tidak melakukan olahraga.

Dengan tidak melakukan olahraga lansia akan mengalami dampak negative. Tanpa olahraga teratur lansia mengalami kelemahan atau penurunan kekuatan otot dan lansia tampak tidak bugar (Raharjo, 2015). Selain itu, tekanan darah, stress, cemas, penurunan fungsi jantung, sistem muskuloskeletal dan pencernaan (Maulitasari, 2016). Depkes (2013) mencatat bahwa 85% lansia memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah, terutama pada komponen daya tahan kardio respirasi dan kekuatan otot.

Data dasar dari panti werdha Santa Anna Jakarta Utara jumlah lansia sebanyak 56 orang yang terdiri dari 34 perempuan dan 22 laki-laki. sedangkan

Panti Werdha Melania terdiri dari 44 wanita dan 4 orang pria. Kedua panti ini memiliki kegiatan rutin salah satunya berolahraga.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas serta penelitian sebelumnya. Penelitian ini mencari tahu hubungan antara kebiasaan berolahraga dengan *Quality Of Life* (QoL) pada lansia yang tinggal di Sasana Tresna Werdha. Lansia yang memiliki *QoL* yang tinggi dipengaruhi oleh faktor lingkungan, fisik dan kebiasaan sehingga dengan berolahraga *QoL* meningkat. Maka masalah yang dapat dirumuskan adalah apakah ada hubungan antara kebiasaan berolahraga dengan *QoL* pada lansia yang tinggal di Sasana Tresna Werdha?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan antara kebiasaan berolahraga dengan *Quality Of Life* (QoL) pada lansia yang tinggal di Sasana Tresna Werdha.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan kebiasaan berolahraga pada lansia yang tinggal di Sasana Tresna Werdha.
- b. Mendeskripsikan gambaran *Quality Of Life* (QoL) pada lansia yang tinggal di Sasana Tresna Werdha.
- c. Mengidentifikasi hubungan antara kebiasaan berolahraga dengan *Quality Of Life* (QoL) pada lansia yang tinggal di Sasana Tresna Werdha.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan

Dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai ilmu tambahan yang baru kepada mahasiswa STIK Sint Carolus untuk memperkaya ilmu keperawatan khususnya mata ajar keperawatan gerontik dalam meningkatkan *Quality Of Life* (QoL) lansia dan meningkatkan keaktifan lansia berolahraga.

2. Penelitian Keperawatan

Hasil penelitian dapat dijadikan data tambahan untuk penelitian selanjutnya mengenai *Quality Of Life* (QoL).

3. Bagi Peneliti

Merupakan penerapan ilmu yang diperoleh selama pembelajaran dan untuk menilai tingkat kemampuan peneliti tentang analisis suatu masalah serta mengambil kesimpulan dan saran pemecahan masalah hubungan antara kebiasaan berolahraga dengan *Quality Of Life* (QoL) pada lansia.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini adalah keperawatan gerontik, untuk melihat hubungan antara kebiasaan berolahraga dengan *Quality Of Life* (QoL) pada lansia yang tinggal di Sasana Tresna Werdha. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus-November 2017. Metode penelitian yang digunakan kuantitatif desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain korelasi deskriptif dan *cross sectional* dengan menggunakan alat ukur instrumen kuesioner. Dengan desain penelitian menggunakan jenis penelitian desain korelasi yang bertujuan untuk mendeskripsikan (memaparkan) satu variabel

(variabel mandiri). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan berolahraga dengan *Quality Of Life* (QoL) pada lansia yang tinggal di Sasana Tresna Werdha. Sasaran penelitian adalah para lansia yang tinggal di Sasana Tresna Werdha.