

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pra lansia merupakan masa usia seseorang sebelum memasuki usia lanjut. Menurut Kementerian Kesehatan RI, usia seseorang dikatakan pra lansia dimulai dari 45 tahun sampai dengan 59 tahun (Mardalena, 2021). Harapannya di usia ini tetap memperhatikan dan menjaga kesehatannya untuk mencapai usia lansia yang tetap prima.

Masa pra lansia seharusnya adalah masa seseorang mempersiapkan diri untuk mencapai usia lanjut atau lansia yang sehat, aktif, dan produktif. Sesuai dengan data hasil sensus penduduk pada BPS dalam TNP2K dan MAHKOTA tahun 2019 yakni persentase lansia meningkat dari 9,6% (25,7 juta) penduduk menjadi 10% di tahun 2020, dan diperkirakan terus meningkat hingga tahun 2040 dengan jumlah 20% (63,3 juta) penduduk (TNP2K & Kemenkes RI, 2020). Menurut data sensus ini, jumlah lansia yang ada sangat berbanding terbalik dengan angka kelahiran anak yang malah menurun saat itu.

Artinya, penambahan angka lansia akan berbanding lurus dengan bertambahnya kebutuhan, termasuk perawatan dan akan pula bertambahnya beban ekonomi penduduk usia produktif untuk membiayai penduduk lansia. Oleh karenanya, masa pra lansia sangat diharapkan seseorang dapat mempersiapkan dirinya agar ketika memasuki tahap lanjut usia dapat menjadi kategori lansia

potensial. Lansia potensial ialah lansia yang masih mampu melakukan pekerjaan dan kegiatan yang dapat menghasilkan barang atau jasa.

Satu dari dua lansia masih tetap bekerja, hal ini karena dilakukannya pemberdayaan potensi pada lansia maka persentase penduduk lansia yang masih bekerja pada tahun 2020 terus meningkat angkanya hingga 51,04% (Aqil, 2023). Pertambahan angka lansia potensial ini berdasarkan pada sensus penduduk serta merupakan hasil rekam jejak seorang lansia di masa pra lansia nya dahulu.

Sebagaimana dijelaskan bahwa, masa pra lansia yang dipersiapkan untuk masa lansia agar tetap sehat, aktif dan produktif inilah yang bisa menjadi kunci bertambahnya angka lansia potensial. Seperti halnya seorang atlet yang harus sering latihan untuk menggapai sebuah gelar juara, begitupun dengan orang di usia pra lansia yang perlu melatih diri baik melalui *softskill* maupun kesehatannya.

Pada laman *website* Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia tahun 2024, pelayanan kesehatan penting untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di era globalisasi ini. Artinya, bukan hanya lagi menjadi perhatian khusus untuk lansia saja bahkan usia sebelum lansia pun tetap diperhatikan. Maka sebaiknya menjaga dan membina kesehatan itu perlu dilakukan sejak usia muda, pra lansia hingga tua. Adapun salah satu unsur penting dalam menjaga kesehatan atau kebugaran jasmani ialah melalui asupan nutrisi. Asupan nutrisi yang baik adalah makanan sehat yang bernilai gizi seimbang serta terdapat nilai gizi esensial bagi tubuh yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral serta air.

Pada salah satu nilai gizi yaitu air, memiliki peran penting bagi tubuh karena sebagian besar komposisi di dalam tubuh manusia adalah air yaitu sekitar 50 – 60 % dari total berat badan (Penggali et al., 2016). Air memiliki peran diantaranya yakni menstabilkan suhu tubuh. Dapat diketahui bahwa ketika keadaan suhu tubuh tinggi maka tubuh akan merespon melalui banyaknya keringat yang keluar sedangkan ketika suhu tubuh dingin maka tubuh akan sedikit mengeluarkan keringat. Air juga berperan dalam menjaga laju metabolisme tubuh yang mengangkut dan mengantarkan unsur-unsur penting yang dibutuhkan tubuh (Kustianto et al., 2017).

Cairan tubuh ialah larutan yang terdiri dari pelarut (air) dan zat terlarut (zat tertentu). Sedangkan elektrolit ialah zat kimia yang bermuatan listrik yang terdapat di sel, jaringan dan cairan tubuh (Yuliati., SKp., MM., 2017). Cairan tubuh memang tidak hanya cairan dalam bentuk air tetapi cairan tubuh juga meliputi bentuk-bentuk lain seperti darah, dan kandungan air yang ada di jaringan-jaringan yang membentuk organ dan sistem organ di dalam tubuh (Penggali et al., 2016). Namun, karena komposisi air di dalam tubuh cukup besar, maka kehilangan cairan tubuh tentu sebanding dengan penurunan berat badan.

Selain itu, unsur penting lainnya dalam menjaga kesehatan atau kebugaran jasmani ialah melakukan olahraga. Gaya hidup sehat dengan berolahraga untuk pra lansia merupakan salah satu upaya menjaga kebugaran (Suryanto, 2015). Adapun olahraga yang dapat dilakukan bagi usia pra lansia tentu sudah tidak terlalu bisa seperti ketika usia mudanya dahulu. Salah satu aktivitas olahraga yang sangat populer di masyarakat terkhusus kalangan ibu-ibu adalah senam jantung sehat.

Berdasarkan sebuah penelitian mengungkapkan bahwa kandungan air tubuh manusia berbeda antar manusia, bergantung pada proporsi jaringan otot dan juga jaringan lemak. Tubuh yang mengandung lebih banyak otot relatif mengandung lebih banyak air, sehingga kandungan air pada atlet lebih banyak daripada non atlet. Kandungan air pada laki-laki lebih banyak daripada perempuan. Dan kandungan air pada anak muda lebih banyak daripada orangtua. Air terdapat pada hampir semua sel tubuh (kecuali kuku dan rambut) (Kustianto et al., 2017).

Senam jantung sehat adalah olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar dan kelenturan sendi serta upaya memasukkan oksigen (salah satu unsur penting dalam tubuh yang dibawa air) sebanyak mungkin. Tujuan utama dari senam jantung sehat ialah menjaga kesehatan jantung, memperbaiki kondisi fisik serta mempertahankan kebugaran tubuh (Helyati, 2021). Berbeda dari senam lainnya, senam jantung sehat juga tidak dirancang dalam gerakan yang rumit sehingga dapat dengan mudah dilakukan juga tidak memerlukan banyak energi yang akan menguras cairan tubuh. Selain itu, senam jantung sehat tidak memerlukan peralatan yang khusus serta dapat dilakukan di dalam maupun luar ruangan.

Pada pelaksanaannya olahraga dapat diklasifikasikan menjadi kategori ringan, sedang, berat dan berat sekali. Apabila olahraga yang dilakukan lebih berat dengan durasi yang lebih panjang maka akan membutuhkan nutrisi lebih banyak dan peningkatan pada pengeluaran cairan tubuh. Adapun berat ringannya dan panjang pendeknya durasi dari olahraga memengaruhi kebutuhan komposisi energi dan asupan nutrisi yang berbeda. Jumlah nutrisi pun yang harus masuk ke dalam tubuh

dapat dilihat dari jenis olahraganya untuk mencapai performa yang baik (Sandi, 2019).

Dehidrasi yang sering terjadi pada pra lansia ini diakibatkan karena kadar air dalam tubuhnya menurun seiring mulai penuaan pada organ-organ tubuh yang juga mengakibatkan terjadinya perubahan yang dialami pra lansia menuju usia lanjut, diantaranya peningkatan jumlah lemak, penurunan fungsi ginjal untuk memekatkan urine dan penurunan respon mengakibatkan cadangan air dalam tubuh menjadi berkurang (Kusuma et al., 2016). Maka, untuk tetap menjaga stabilitas kondisi fisik baik saat ataupun sesudah senam jantung bagi pra lansia dibutuhkan keseimbangan dalam asupan nutrisi yang terdapat di dalamnya ialah karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air serta pengetahuan akan pentingnya menjaga keseimbangan cairan tubuh untuk menghindari terjadinya dehidrasi.

Peneliti mengamati dewasa ini pengetahuan pra lansia masih relatif minim terkait bahaya dehidrasi sehingga sedikit banyaknya masih ada pra lansia yang jarang mengonsumsi cairan padahal kebutuhan cairan tubuh bagi pra lansia adalah hal yang penting. Semakin bertambahnya usia seseorang maka, kebutuhan cairannya semakin menurun. Sama halnya dengan bayi, yang nilai kebutuhan cairan tubuhnya masih kecil dibanding orang dewasa. Maka, ketika kebutuhan cairan tubuhnya semakin menurun seiring bertambahnya usia, sedangkan asupan cairan yang masukpun berkurang, yang akan terjadi ialah kondisi dehidrasi pada orang tersebut. Adapun dengan kondisi pra lansia saat ini yang masih terdapat belum mengerti cara mengecek denyut nadi sehingga pra lansia menjadi jarang melakukan senam

jantung. Padahal, orang dengan kondisi kekurangan cairan tubuh akan menyebabkan terjadinya berbagai masalah dalam tubuh salah satunya ialah *Hipovolemik*. Dapat kita ketahui bahwa, *Hipovolemik* adalah kondisi saat tubuh seseorang tidak memiliki cukup volume darah bersikulasi (Latulola, Lely Carolin, 2022). Artinya, dengan kondisi pra lansia belum mengetahui cara cek denyut nadi dan jarang melakukan senam jantung disertai kekurangan cairan tubuh maka, penting sekali rasanya penelitian ini dilakukan untuk mengurangi resiko dehidrasi.

Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang serta permasalahan yang tengah dihadapi terkait tujuan untuk mengetahui pengaruh senam jantung terhadap penurunan cairan tubuh pada ibu pra lansia dengan indikator perhitungan berat badan. Indikator perhitungan berat badan ini digunakan karena sebagian besar berat badan merupakan air sehingga, apabila jumlah air di dalam tubuh terus berkurang maka tentu akan terjadi penurunan berat badan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Ibu pra lansia Daru Raya jarang mengonsumsi cairan atau dehidrasi
2. Kurangnya pengetahuan ibu pra lansia Daru Raya terkait bahaya dehidrasi
3. Ibu pra lansia Daru Raya belum mengetahui cara mengecek denyut nadi
4. Senam jantung jarang dilakukan oleh ibu pra lansia Daru Raya
5. Tidak diketahuinya jumlah cairan yang hilang ketika senam jantung

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan hasil identifikasi masalah yang sudah diuraikan oleh peneliti, maka perlu adanya pembatasan masalah penelitian dengan hanya fokus pada “Pengaruh senam jantung terhadap penurunan cairan tubuh pada ibu pra lansia.”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan yakni “Apakah terdapat pengaruh senam jantung terhadap penurunan cairan tubuh pada ibu pra lansia?”

E. Kegunaan Penelitian

Tujuan kegunaan hasil penelitian ini berupa ungkapan secara spesifik manfaat yang dapat diberikan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini akan mampu memberikan manfaat ilmu pengetahuan pada perkembangan ilmu keolahragaan yang terfokus pada kesehatan pra lansia dan diharapkan dapat memberikan informasi terkait cairan tubuh pada pra lansia serta menambah wawasan untuk peneliti itu sendiri.

2. Manfaat Praktis

a) Bidang Kesehatan

Dengan adanya penelitian ini diharapkan menjadi acuan bagi institusi kesehatan dan tenaga kesehatan untuk dijadikan program kesehatan untuk pra lansia.

b) Bidang Pendidikan

Sebagai sumber informasi dan bahan bacaan bagi mahasiswa perihal senam jantung terhadap penurunan cairan tubuh pada pra lansia. Penelitian ini juga bisa sebagai acuan pengembangan kurikulum pendidikan kesehatan pada pra lansia.

c) Bidang Olahraga

Sebagai pelaku olahraga, sudah seharusnya bisa mengenalkan kegiatan olahraga. Diharapkan senam jantung sehat ini semakin dikenal dan juga edukasi rehidrasi bagi pra lansia. Sehingga dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan dalam membantu menjaga kesehatan pra lansia.

d) Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini bisa memberi kontribusi dalam memperkaya penelitian ilmiah selanjutnya perihal cairan tubuh pra lansia dan senam jantung sehat di Indonesia.