

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

WHO menyebutkan bahwa proses penuaan sangat pesat di seluruh dunia dengan harapan hidup yang panjang karena penurunan mortalitas.¹ Selain itu, ada banyak penelitian juga yang menunjukkan penurunan penyakit-penyakit penyebab kematian, seperti penyakit kardiovaskular dan diabetes melitus tipe 2.² Taylor menyebutkan bahwa aktivitas fisik dapat menurunkan mortalitas, namun kurangnya aktivitas fisik menjadi penyumbang utama kematian.² Terdapat bukti dari penelitian Booth, dkk bahwa kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu penyebab penting terjadinya penyakit kronis.³ Bahkan, parameter sederhana seperti waktu yang dihabiskan untuk duduk merupakan prediktor independen kematian.⁴

Ulasan review Taylor menyebutkan bahwa dalam proses menua terjadi penurunan sistem fisiologis, seperti berkurangnya massa otot yang merupakan hasil dari penurunan fungsi kontraktile dan metabolisme.² Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian *systematic review* Gobbo, dkk pada populasi dengan usia lanjut terjadi penurunan kekuatan otot dan koordinasi ekstremitas disertai dengan penurunan jaminan gaya berjalan dan kontrol keseimbangan yang menyebabkan para lansia lebih sulit untuk melakukan aktivitas fisik.⁵

Penelitian data kohort selama 11 tahun dari 6 studi menunjukkan bahwa mereka yang memenuhi pedoman aktivitas fisik minimum baik intensitas sedang ataupun berat sangat berhubungan dengan manfaat umur Panjang yang maksimum dan mengalami penurunan kematian sebesar 30% dibandingkan mereka yang kurang aktif dalam aktivitas fisik.⁶ Dalam penelitian studi kohort yang dilakukan oleh Gregg dkk, 2003 pada wanita Amerika yang lebih tua dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi penyakit penyebab kematian 40-50% lebih rendah, dibandingkan dengan wanita yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah.⁷ Penelitian-

penelitian semacam itu mendasari rekomendasi WHO untuk melakukan aktivitas fisik pada lansia untuk memelihara kekuatan otot, mencegah penyakit dan mengurangi risiko penyakit serta menurunkan mortalitas.¹

Aktivitas fisik dan kualitas hidup terhadap kesehatan sangat erat kaitannya. Ulasan sistematis oleh Puciato mengkonfirmasi mengenai hubungan positif antara aktivitas fisik dan kualitas hidup pada orang lanjut usia. Studi tersebut mengungkapkan bahwa tingkat aktivitas fisik memang berdampak pada domain kualitas hidup. Melakukan aktivitas fisik oleh warga lanjut usia memiliki efek pencegahan dan terapeutik, dan meningkatkan kualitas hidup mereka dibandingkan dengan rekan-rekan mereka yang kurang aktif secara fisik.⁸

Marquez, dkk juga menyatakan bahwa aktivitas fisik telah disarankan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan.⁹ Pernyataan tersebut diperkuat oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Choi, dkk bahwa aktivitas fisik membantu lansia mencegah penurunan kualitas hidup terkait kesehatan, menjaga kesehatan, fungsi fisik, dan meningkatkan kenikmatan hidup. Hasil menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan kualitas hidup secara signifikan menjadi faktor keberhasilan penuaan diantara orang dewasa Korea yang lebih tua.¹⁰

Pada penelitian Abdelbasset dan Nambi mengenai health-related quality of life (HRQoL) mengemukakan bahwa aktivitas tingkat tinggi memiliki efek menguntungkan pada semua dimensi HRQoL pada orang tua. Upaya dan kesadaran harus didedikasikan untuk mendorong gaya hidup aktif diantara populasi yang berbeda terutama pada orang tua.¹¹

Melalui tulisan Langhammer, dkk mengemukakan bahwa olahraga merupakan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, dimana memperbaiki dan memelihara kebugaran fisik merupakan tujuannya.¹² Di Indonesia, sudah ada beberapa wadah yang dapat mewadahi para lansia untuk melakukan aktivitas fisik yang teratur dan terstruktur, diantaranya adalah PAMI. PAMI hadir sebagai salah satu wadah untuk memberikan tempat bagi para dewasa tua dan lansia di Indonesia untuk mendapatkan

status kesehatan yang baik dan berprestasi sekaligus meningkatkan kualitas hidup.

PAMI tidak hanya hadir sebagai wadah untuk mendapatkan kesehatan yang baik, melainkan juga mendapatkan prestasi dalam kejuaraan. Mengenai kejuaraan, ada perlombaan atletik disebut juga perlombaan *track and field*. *Track* adalah perlombaan yang dilakukan di lintasan seperti jalan, lari, dan lompat. Sedangkan *field* adalah perlombaan yang dilakukan di lapangan seperti lompat.¹³

Ketika peneliti melakukan penelusuran di google tentang kejuaraan dunia atletik master tahun 2022 dan menemukan berita menakjubkan dari koran online Berita Jatim. Dari berita yang dirilis tersebut peneliti mendapatkan bahwa juara dunia atlet master atletik usia 94 tahun bernama Bhagwani Devi dari India berhasil memenangkan medali emas untuk lari sprint 100 meter pada Tampere World Masters Athletics Championship Tahun 2022. Pada ajang yang sama juga seorang atlet master atletik asal Indonesia ikut serta dalam perlombaan tersebut.¹⁴

Mencermati berita di media elektronik maupun cetak mengenai semangat dan prestasi dewasa tua, lansia dan manula dalam cabang olahraga atletik, peneliti tergerak untuk melakukan penelitian untuk mendapatkan profil fisiologis atlet master atletik yang dihubungkan dengan kesehatan dan kualitas hidup terkait kesehatan. Terkait profil fisiologis ingin ditelusuri lebih jauh mengenai pemakaian energi dalam melakukan aktivitas fisik.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengangkat dinamika kegiatan fisik pada atlet master (lansia) atletik di Indonesia karena belum ada penelitian fisiologis yang menghubungkan pemakaian energi pada aktivitas fisik terhadap kesehatan fisik dan kualitas hidup pada atlet PAMI DKI Jakarta. Mengingat penelitian semacam ini sangatlah penting untuk meningkatkan kualitas hidup terkait kesehatan pada populasi lanjut usia di Indonesia.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu:

Apakah aktivitas fisik sehari-hari para atlet master PAMI DKI Jakarta mempunyai manfaat terhadap kesehatan dan kualitas hidup terkait kesehatan?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Ingin mengetahui adakah hubungan antara aktivitas fisik sehari-hari dan kualitas hidup terkait kesehatan pada atlet master atletik PAMI DKI Jakarta

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui Indeks Massa Tubuh (IMT) pada atlet master atletik ditinjau nomor/*even*.
2. Untuk mengetahui status kesehatan pada atlet master atletik ditinjau dari nomor/*even*.
3. Untuk mengetahui penggunaan energi (*energy expenditure*) aktivitas fisik sehari-hari (frekuensi, intensitas, dan durasi) pada atlet master atletik ditinjau dari nomor/*even* dan mengetahui hubungan keduanya.
4. Untuk mengetahui hubungan antara penggunaan energi pada aktivitas fisik sehari-hari dengan kualitas hidup terkait kesehatan pada atlet master atletik PAMI DKI Jakarta.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dapat memberikan gambaran tentang kualitas hidup terkait kesehatan terhadap penggunaan energi dari aktivitas fisik pada populasi lansia di Indonesia.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Sebagai syarat untuk meraih gelar sarjana kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. Selain itu penelitian ini sangat bermanfaat bagi peneliti sebagai buah karya ilmiah.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pustaka bagi mahasiswa Universitas Kristen Indonesia khususnya Fakultas Kedokteran yang dapat dijadikan bahan referensi dalam melakukan penelitian-penelitian selanjutnya.

3. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada masyarakat khususnya lansia tentang penggunaan energi dari aktivitas fisik dan kualitas hidup terkait kesehatan.