

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia merupakan individu yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, sebagaimana ditetapkan dalam Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. Menurut *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2020, populasi lansia di kawasan Asia Tenggara meningkat dari 8% (sekitar 142 juta jiwa) menjadi 11,34% (sekitar 201,2 juta jiwa) dari total populasi (1). Sementara itu, jumlah lansia di Indonesia diperkirakan mencapai sekitar 80 juta jiwa pada tahun yang sama (2). Menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS), proyeksi dan pertumbuhan penduduk lansia yang berusia 65 tahun ke atas di provinsi Nanggroe Aceh Darussalam pada tahun 2020 sekitar 265,85 jiwa (3). Sementara itu, di Kabupaten Aceh Utara berdasarkan Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil 2024 sekitar 58,839 jiwa (4).

Seiring bertambahnya usia, tubuh lansia mengalami perubahan fisiologis yang memengaruhi berbagai sistem organ termasuk sistem muskuloskeletal dan keseimbangan tubuh. Pada lansia, gangguan keseimbangan tubuh menjadi salah satu masalah kesehatan yang serius, karena berhubungan langsung dengan risiko terjatuh, cedera, dan penurunan kualitas hidup. Salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi keseimbangan adalah Indeks Massa Tubuh (IMT) dan massa otot, keduanya mempunyai peran penting dalam mempertahankan keseimbangan dinamis tubuh (5). Lansia perempuan mengalami penurunan massa otot yang lebih cepat dibandingkan laki-laki, hal ini dikarenakan adanya perbedaan hormonal, khususnya penurunan kadar estrogen setelah menopause yang berkontribusi pada penurunan massa otot. Hal ini menjadikan lansia perempuan lebih rentan terhadap gangguan keseimbangan, yang bisa berujung pada cedera serius akibat terjatuh (6).

IMT yang tidak normal dan adanya penurunan massa otot merupakan faktor yang mempengaruhi gangguan keseimbangan pada lansia yang digambarkan melalui kejadian jatuh pada lansia (7). Prevalensi jatuh pada lansia di Indonesia menurut WHO yang berusia 65 tahun ke atas mencapai 28-35% dan meningkat

pada usia 70 tahun yaitu 32-42% (8). Kejadian jatuh yang dialami oleh lansia akan menyebabkan berbagai komplikasi seperti memar dan keseleo hingga kondisi yang lebih serius seperti patah tulang bahkan bisa mengakibatkan kematian (9).

Berdasarkan data dari Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kabupaten Aceh Utara tahun 2024, didapatkan bahwa jumlah lansia yang cukup signifikan ada di beberapa kecamatan yaitu Kecamatan Lhoksukon sekitar 4.893 jiwa, Kecamatan Dewantara sekitar 4.284 jiwa dan Kecamatan Tanah Jambo Aye sekitar 4.083 jiwa (4). Hal tersebut menunjukkan bahwa permasalahan yang berhubungan dengan kesehatan lansia khususnya perempuan, seperti ketidakseimbangan indeks massa otot, penurunan massa otot, serta gangguan keseimbangan dinamis, sangat cocok untuk diteliti di daerah tersebut. Pemilihan lokasi ini juga karena masih minimnya penelitian yang secara spesifik meneliti tentang hubungan indeks massa tubuh dan massa otot dengan keseimbangan dinamis pasien lanjut usia perempuan.

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan di atas maka peneliti tertarik untuk mengetahui “Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Massa Otot Dengan Keseimbangan Dinamis Lansia Perempuan Di Aceh Utara”.

1.2 Rumusan Masalah

Lansia akan mengalami penurunan fungsi tubuh yang akan terlihat jelas ketika memasuki tahapan lanjut usia. Dalam beraktivitas, lansia memerlukan keseimbangan dinamis yang menjadi aspek penting yang harus dioptimalkan. Keseimbangan dinamis pada lansia dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu indeks massa tubuh dan massa otot. Terjadinya penurunan IMT dan massa otot akan berpengaruh terhadap kekuatan ekstremitas bawah dan stabilisasi tubuh yang buruk sehingga meningkatkan resiko jatuh dan cedera pada lansia dalam melakukan kegiatan sehari harinya.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana gambaran IMT pada lansia perempuan di Aceh Utara?
2. Bagaimana gambaran massa otot pada lansia perempuan di Aceh Utara?
3. Bagaimana gambaran keseimbangan dinamis pada lansia perempuan di Aceh Utara?
4. Apakah terdapat hubungan indeks massa tubuh dengan keseimbangan dinamis pada lansia perempuan di Aceh Utara?
5. Apakah terdapat hubungan massa otot dengan keseimbangan dinamis pada lansia perempuan di Aceh Utara?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan umum

Mengetahui ada tidaknya hubungan IMT dan massa otot dengan keseimbangan dinamis lansia perempuan di Aceh Utara.

1.4.2 Tujuan khusus

1. Mengetahui gambaran IMT pada lansia perempuan di Aceh Utara
2. Mengetahui gambaran massa otot pada lansia perempuan di Aceh Utara
3. Mengetahui gambaran keseimbangan dinamis pada lansia perempuan di Aceh Utara
4. Mengetahui hubungan indeks massa tubuh dengan keseimbangan dinamis pada lansia perempuan di Aceh Utara
5. Mengetahui hubungan massa otot dengan keseimbangan dinamis pada lansia perempuan di Aceh Utara.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat teoritis

1. Untuk menambah pengetahuan tentang hubungan IMT dan massa otot dengan keseimbangan dinamis lansia perempuan di Aceh Utara
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

1.5.2 Manfaat praktis

1. Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi institusi sehingga dapat memberikan informasi tentang dampak IMT dan massa otot terhadap keseimbangan dinamis lansia perempuan di Aceh Utara
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi prediktor risiko gangguan keseimbangan sehingga bisa dilakukan usaha preventif untuk mengurangnya.