

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Bertambahnya umur seseorang dapat membuat kondisi kesehatan semakin menurun karena terjadinya proses degenerasi. Proses degenerasi pada manusia ditandai dengan fungsi organ yang mulai melemah dan seringkali membuat keterbatasan aktivitas. Kurangnya aktivitas pada usia 60> atau lansia membuat penggunaan energi sangat menurun sehingga lemak yang seharusnya membentuk sebuah energi menjadi tertumpuk dan berubah menjadi kolesterol (Aryani, Herawati, Keperawatan, & Surakarta, 2021).

Pada studi epidemiologi di dunia hampir 25% dari pria dan 42% wanita di atas 65 tahun memiliki kadar kolesterol total serum abnormal >240 mg/dL. Kadar kolesterol <240 mg/dL adalah batas normal yang direkomendasikan untuk lansia (Ducharme & Radhamma, 2012). Studi epidemiologi di Indonesia hampir 20% lansia mengalami hiperlipidemia karena kadar serum abnormal yang tidak terkontrol, begitupun daerah provinsi hingga ke kabupaten terhitung 5% lansia yang mengalami hiperlipidemia (Aryani et al., 2021).

Kolesterol terbagi menjadi 2 jenis yaitu kolesterol baik HDL (*High Density Lipoprotein*) dan kolesterol jahat LDL (*Low Density Lipoprotein*). Kolesterol jahat yang terlalu banyak dapat menimbulkan hiperlipidemia (Aryani et al., 2021). Hiperlipidemia merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan kadar lipid dan lipoprotein di dalam darah (Siddiqui, Ahamed, & Yusuff, 2020).

Mengacu pada peningkatan kadar lipid dalam darah, lemak seperti kolesterol dan trigliserida, tidak larut dalam plasma. Lipid dibawa dalam lipoprotein yang mengangkut lipid ke berbagai jaringan untuk penggunaan energi (Ducharme & Radhamma, 2012). Banyak faktor yang dapat meningkatkan LDL pada lansia seperti menopause dan kurangnya aktivitas.

Pada lansia yang sudah menopause kolesterol LDL akan meningkat secara substansial yang disebabkan oleh penurunan kadar estrogen dan berat badan. Karena hal tersebut maka pencegahan kenaikan kolesterol LDL harus diatasi sedini

mungkin untuk menghindari resiko yang mungkin muncul (Ducharme & Radhama, 2012). Resiko yang mungkin muncul jika hiperlipidemia tidak ditangani dengan cepat adalah penyakit jantung coroner, stroke, dan penyakit membahayakan lainnya hingga dapat juga menimbulkan kematian (Onwe et al., 2015). Maka pengobatan dini guna pencegahan hiperlipidemia sangat dianjurkan bagi lansia yang memiliki kadar LDL tinggi.

Pengobatan hiperlipidemia pada lansia dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi, untuk terapi farmakologi lansia dapat mengkonsumsi statin, asam nikotinat, fibrat, asam lemak, omega-3 dan sebagainya, namun beberapa penelitian mengungkapkan bahwa mengkonsumsi obat tersebut dirasa kurang maksimal dalam penurunan hiperlipidemia maka terapi non farmakologi menjadi sangat dianjurkan bagi lansia untuk mengurangi kadar lipid dalam darah (Makbul, 2019).

Pedoman untuk pendekatan awal pada semua pasien dengan hiperlipidemia harus merubah gaya hidup terapeutik, yang perlu mencakup tidak hanya modifikasi diet tetapi juga peningkatan aktivitas fisik (Shao, Chen, & Xu, 2011). Terapi non farmakologi yang dapat dilakukan oleh lansia adalah terapi aktivitas fisik, Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi. Jumlah energi yang dibutuhkan untuk mencapai suatu aktivitas dapat diukur dalam kilojoule (kJ) atau kilokalori (kcal); 4,184 kJ pada dasarnya setara menjadi 1 kkal (Fynmore, 2019).

Contoh aktivitas fisik seperti berjalan santai, bersepeda, dan berenang. Aktivitas fisik minimal dan sederhana yang dapat dilakukan lansia adalah berjalan santai selama 30 menit dengan intensitas ringan (menurunkan 4-7 kkal/menit). Terapi aktivitas ini dapat dilakukan 4 sampai 6 kali seminggu dengan pengeluaran minimal 200 kkal/hari. Terapi aktivitas ini sangat bermanfaat bagi kesehatan dan pengoptimalan tubuh lansia (Makbul, 2019).

Berdasarkan penelitian larasati (2019) aktivitas fisik yang maksimal yaitu dilakukan selama 30 menit, waktu ini sangat efisien dalam melakukan olahraga minimal seperti aktivitas fisik berjalan santai. Aktivitas berjalan santai memiliki banyak sekali manfaat selain menurunkan tekanan darah dan kadar lipid terapi ini

juga bermanfaat untuk meningkatkan kepadatan tulang dan menjaga kebugaran tubuh (Larasati & Boy, 2019).

Tujuan lain dari aktivitas fisik harian ini adalah untuk memaksimalkan penggunaan energi agar tidak tertimbun menjadi lemak. Maka energi yang terpakai akan menurunkan kadar lipid dalam darah. Kepatuhan pasien dalam melakukan aktivitas ini sangat bergantung dengan hasil dari aktivitas fisik ini sehingga diperlukan kerjasama untuk mencapai tujuan dan hasil yang di harapkan (Makbul, 2019).

Terapi aktivitas berjalan santai merupakan salah satu aktivitas paling ringan dan mudah bagi lansia. Aktivitas ini sangat cocok di aplikasikan pada lansia yang memiliki keterbatasan pergerakan. Maka aktivitas berjalan ini menjadi salah satu olahraga yang dapat dilakukan bagi lansia. Disamping manfaat untuk kebugaran tubuh, berjalan santai juga dapat mengurangi kadar kolesterol pada lansia.

Berdasarkan beberapa teori di atas maka terapi aktivitas fisik dengan berjalan santai dapat mengurangi kadar hiperlipidemia dalam tubuh lansia, maka dari itu hal ini terapi aktivitas ini diharapkan mampu menghasilkan sesuatu hal yang bermanfaat bagi para lansia dengan hiperlipidemia.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimanakah Hasil Intervensi Terapi Aktivitas Fisik Berjalan Santai 30 Menit Pada Lansia Dengan Hiperlipidemia?”

## **1.3 Tujuan**

Tujuan dari penelitian ini adalah mendeskripsikan hasil intervensi terapi aktivitas dengan berjalan santai 30 menit pada lansia dengan hiperlipidemia.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian yang dilakukan diharapkan akan memberikan manfaat bagi :

### **1. Pasien**

Setelah penelitian diharapkan terapi aktivitas ini dapat diimplementasikan oleh lansia dalam kehidupan sehari-hari

2. Perawat

Dapat menjadi manfaat bagi perawat dalam memberikan asuhan keperawatan pada lansia dengan hiperlipidemia

3. Lembaga/Puskesmas

Dapat memberikan inovasi baru dalam pengembangan program pada lansia dengan hiperlipidemia dalam menurunkan kadar lipid dalam darah pada lansia.