

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Masa tua merupakan masa yang paling bahagia. Yaitu masa dimana kita akan ditemani oleh pasangan, anak, saudara bahkan cucu-cucu yang akan menambah kebahagiaan dalam hidup kita. Menurut Padila (2013), diseluruh dunia jumlah orang lanjut usia diperkirakan ada 500 juta dengan usia rata-rata 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 miliar. Di negara maju seperti seperti Amerika Serikat penambahan orang lanjut usia diperkirakan 1000 orang per hari pada tahun 1985 dan diperkirakan 50% dari penduduk berusia 50 tahun.

Berdasarkan sensus penduduk tahun 1971, jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas sebesar 5,3 juta (4,5%) dari jumlah penduduk. Selanjutnya, pada tahun 1980, jumlah ini meningkat menjadi ±8 juta (5,5%) dari jumlah penduduk dan pada tahun 1990, jumlah ini meningkat menjadi ±11,3 juta (6,4%). Pada tahun 2000 meningkat menjadi 15,3 juta (7,4%) dari jumlah penduduk, dan pada tahun 2005 jmlah meningkat menjadi ±18,3 juta (8,5%).

Pada tahun 2005-2010, jumlah lanjut usia akan sama dengan jumlah balita, yaitu sekitar 19,3 juta jiwa (±9%) dari jumlah penduduk. Bahkan pada tahun 2020-2025, Indonesia akan menduduki peringkat negara dengan struktur dan jumlah penduduk lanjut usia setelah RRC, India dan Amerika Serikat, dengan umur harapan hidup di atas 70 tahun (Nugroho, 2012).

Peningkatan jumlah lansia tidak terlepas dari keberhasilan pembangunan nasional inonesia. Keberhasilan itu dapat dinilai dari adanya peningkatan

kesejahteraan rakyat dan kemajuan di bidang teknologi. Peningkatan kesejahteraan rakyat meliputi peningkatan status ekonomi, pendidikan dan kesehatan.

Kemajuan di bidang teknologi khususnya teknologi bidang kedokteran memungkinkan ditemukannya peralatan untuk diagnosis dan terapi, obat-obatan dan teknologi pengolahan pangan/nutrisi yang berkualitas. Hal ini mengakibatkan perubahan pola penyakit dari penyakit infeksi ke penyakit degenerasi dan kardiovaskuler, penurunan angka kematian bayi dan peningkatan umur harapan hidup (Pudjiastuti dan utomo, 2003).

Lansia merupakan suatu proses alami yang ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir. Dimasa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap (Azizah 2011).

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia nomor 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia Bab I pasal 1, yang dimaksud dengan lanjut usia adalah seorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas (Indriana, 2012).

Penuaan adalah suatu proses alami yang tidak dapat dihindari, berjalan secara terus-menerus, dan berkesambungan. Selanjunya akan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis dan biokimia pada tubuh, sehingga akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan (Maryam, 2008).

Penurunan fungsi dan kemampuan tubuh pada lansia akan menurun, begitu pula dengan aktivitas sehari-hari akan ikut terganggu pula. Aktivitas kehidupan harian yang dalam istilah bahasa inggris disingkat ADL (*activity of daily living*) adalah aktivitas pokok bagi perawatan diri. ADL meliputi antara lain: ke toilet,

makan, berpakaian (berdandan), mandi, dan berpindah tempat. Penurunan ADL dapat dicegah dengan melakukan aktivitas fisik atau senam.

Olahraga senam dianggap sebagai olahraga tertua jika dilihat dari bentuknya sebagai olahraga kompetitif. Senam berasal dari istilah dalam bahasa Inggris, yaitu *gym*. Senam telah dilakukan sejak zaman kuno. Bentuk-bentuk kegiatan yang menyerupai senam sudah ada sejak zaman Yunani kuno, Cina kuno, Mesir kuno, dan India kuno. Kegiatan-kegiatan tersebut ditujukan untuk meningkatkan kesehatan tubuh (Neggala, 2007).

Olahraga senam dapat bermacam-macam dari senam aerobik, senam lantai, senam ritmik dan juga senam untuk pada lansia yaitu senam lansia. Senam kesegaran/kebugaran jasmani pada lansia adalah kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, yaitu kebugaran jantung-paru, peredaran darah, kekuatan otot, dan kelenturan sendi (Maryam, dkk. 2008).

Menurut penelitian Adnyana tahun 2013 dengan judul “pengaruh senam lansia terhadap kemampuan fungsional pada lansia yang mengalami *low back pain* (nyeri punggung) di desa leyangan kecamatan ungaran timur kabupaten semarang”, diperoleh hasil penelitian ada perbedaan kemampuan fungsional lansia yang mengalami *low back pain* (nyeri punggung) sebelum dan sesudah senam lansia di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang pada kelompok intervensi, dengan  $p\text{ value } (0,001) < \alpha (0,05)$ .

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan pada tanggal 2 maret 2015 di Puskesmas Berlian Kecamatan Paguyaman Kabupaten Boalemo, didapatkan jumlah lansia yang mengikuti kelompok binaan lansia sebanyak 15 orang,

dengan jumlah laki-laki 2 orang dan perempuan 13 orang dengan rata-rata usia dari 45 tahun sampai 80 tahun. Berdasarkan wawancara dengan beberapa orang lansia, sebagian lansia mengalami penurunan kemampuan fungsional, seperti ketidak mampuan mandi sendiri, menyiapkan dan menggunakan pakaian sendiri, memelihara kebersihan diri, mengontrol pengeluaran feses, buang air kecil di kamar mandi, berjalan tanpa menggunakan alat bantu, melakukan pekerjaan rumah, dan melakukan aktivitas di waktu luang. Para lansia menganggap penurunan kemampuan tersebut hanya disebabkan oleh faktor umur saja dan akan terjadi pada semua lansia. Di Puskesmas Berlian belum pernah diterapkan senam lansia dan para lansia belum mengetahui betul manfaat senam.

Pada penelitian Adnyana, dalam pengumpulan data peneliti menggunakan Indeks Barthel. Perbedaan dengan penelitian saya, dalam pengumpulan data saya menggunakan Indeks Kats. Indeks Kats antara lain mandi, berpakaian, ke kamar kecil, berpindah, kontinen dan makan.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengambil judul, “Pengaruh Senam Lansia terhadap Kemampuan Fungsional Lansia di Puskesmas Berlian Kecamatan Paguyaman Kabupaten Boalemo”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang maka permasalahan penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Di Puskesmas Berlian Kecamatan Paguyaman Kabupaten Boalemo, sebagian responden mengalami penurunan kemampuan fungsional.

2. Di Puskesmas Berlian Kecamatan Paguyaman Kabupaten Boalemo, belum pernah dilakukan senam lansia.
3. Kurangnya informasi dan pengetahuan yang didapat responden tentang senam lansia.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas maka dapat di rumuskan masalah “Apakah terdapat pengaruh senam lansia terhadap kemampuan fungsional lansia di Puskesmas Berlian Kecamatan Paguyaman Kabupaten Boalemo.

### **1.4 Tujuan Penelitian**

#### **1.4.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap kemampuan fungsional lansia di Puskesmas Berlian Kecamatan Paguyaman Kabupaten Boalemo.

#### **1.4.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi kemampuan fungsional sebelum dan sesudah penerapan senam lansia.
2. Menganalisis pengaruh senam lansia terhadap kemampuan fungsional lansia di Puskesmas Berlian Kecamatan Paguyaman Kabupaten Boalemo.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

#### **1.5.1 Bagi Tempat Penelitian**

Memberikan gambaran tentang pengaruh senam lansia terhadap kemampuan fungsional yang sering dialami lansia khususnya di Puskesmas Berlian Kecamatan Paguyaman Kabupaten Boalemo.

### **1.5.2 Bagi Institusi**

Sebagai tambahan masukan dalam manajemen keperawatan lansia khususnya mengenai nyeri nonfarmakologi untuk pemenuhan kebutuhan rasa nyaman pada perawatan Gerontik.

### **1.5.3 Bagi Peneliti**

Memberi informasi, pengalaman dan menambah pengetahuan peneliti dalam melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian perlakuan senam lansia terhadap masalah fungsional yang menjadi keluhan kesehatan yang dirasakan oleh sebagian besar lansia.