

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu tolak ukur kemajuan suatu bangsa seringkali dilihat dari angka harapan hidup penduduknya. Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang memiliki angka harapan hidup penduduk semakin meningkat sejalan dengan meningkatnya taraf hidup dan pelayanan kesehatan kepada masyarakat. (Hardywinoto & Setiabudhi, 2005).

Transisi demografi pada kelompok lanjut usia (lansia) terkait dengan status kesehatan lansia yang lebih terjamin, sehingga usia harapan hidup lansia lebih tinggi dibanding masa-masa sebelumnya. Pertambahan jumlah lansia di Indonesia dalam kurun waktu tahun 1990 – 2025, tergolong tercepat di dunia. Angka harapan hidup penduduk Indonesia berdasarkan data Biro Pusat Statistik (BPS) pada tahun 1968 adalah 45,7 tahun, pada tahun 1980 : 55.30 tahun, pada tahun 1985 : 58,19 tahun, pada tahun 1990 : 61,12 tahun, dan tahun 1995 : 60,05 tahun serta tahun 2000 : 64.05 tahun (BPS, 2000).

Menua (menjadi tua) adalah suatu proses menghilangnya perlahan-lahan kemampuan jaringan lunak untuk memperbaiki diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita Hal ini dipicu oleh laju peningkatan reaksi radikal bebas dan sistem penawar racun yang semakin berubah seiring berjalannya usia. Kecepatan proses penuaan pada

setiap individu berbeda-beda tergantung sikap dan kemauan dalam mengendalikan proses penuaan. Dalam hal ini pola hidup seseorang akan memberikan andil cukup besar dalam proses penuaan. Tidak jarang seseorang yang berusia lanjut tetap semangat, energic, optimis dan tidak merasa tua bahkan selalu berusaha mempertahankan diri untuk dapat tampil lebih muda. (Darmojo, 2006).

Diantara usaha untuk meningkatkan kesehatan lansia dengan adanya olah raga secara teratur yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik lansia yang semakin menurun sehingga lansia diharapkan dapat melakukan aktifitas secara mandiri. Kurang gerak dapat menimbulkan kelesuan dan menurunkan kualitas fisik dan dampak datangnya berbagai penyakit. Orang tua tetap dapat berolahraga hingga terjadi perbaikan atau kemajuan pada kapasitas kerja fisiknya. Bahkan kadang-kadang ada pula kemajuannya menyamai orang muda (Nugroho, 2000).

Olah raga yang sering diterapkan pada lansia adalah senam lansia dapat mengikuti senam sesuai tingkat kemampuannya dan diiringi musik lagu jawa yang menarik bagi lansia. Senam lansia bermanfaat dalam memperlambat proses penuaan, mengurangi kejadian kegemukan, diabetes militus, hipertensi, kelainan otot-otot sendi dan tulang, serta memperbaiki keadaan mental lansia (Suparto dalam Adinata, 2007). Senam lansia ini telah dilakukan diberbagai daerah sebagai program posyandu lansia untuk meningkatkan kebugaran lansia, bahkan pemerintah semakin menggalakkan senam lansia ini dengan mengadakan senam lansia bersama-sama disertai dengan pemeriksaan

kesehatan gratis dan perlombaan senam bugar lansia yang di tujukan untuk menarik minat lansia terhadap senam lansia dan peningkatam kesadaran terhadap kualitas kesehatan lansia.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Posyandu lansia Desa Ngargorejo, Ngemplak Boyolali diperoleh informasi dari kader posyandu lansia menyebutkan bahwa senam lansia dilakukan seminggu satu kali setiap hari Jum'at pagi jam 07.00-09.00. Sebanyak 90 peserta posyandu lansia yang terdaftar, rata-rata hanya 20 orang lansia (22,23%) yang aktif dan rajin mengikuti senam lansia di posyandu Desa Ngargorejo, Ngemplak Boyolali. Ketidakaktifan lansia dalam mengikuti senam lansia disebabkan karena jarak rumah lansia dengan lokasi senam di posyandu cukup jauh menurut ukuran lansia yang bersangkutan, lansia yang sakit. Faktor lain yang ikut mempengaruhi ketidakaktifan lansia adalah masalah waktu senam yang diadakan pada pagi hari dimana pada jam-jam tersebut lansia mempunyai aktivitas sendiri di rumah seperti mencuci baju atau membantu memasak.

Dari beberapa lansia yang ditemui dan ditanya mengemai pengetahuan tentang manfaat senam 17 lansia hanya dapat menyebutkan beberapa manfaat senam lansia, sedangkan 3 lansia dapat menyebutkan beberapa manfaat senam lansia. Walaupun sebagian lansia mengetahui tentang manfaat senam tetapi untuk mengikuti kegiatan senam masih sangat minim.

Hasil wawancara sekilas kepada 8 anggota keluarga lansia diperoleh informasi bahwa para lansia mengikuti senam hanya karena ajakan sesama

lansia. Lansia merasa belum mengetahui secara pasti manfaat dari senam yang diadakan di posyandu lansia. Lansia juga sering lupa gerakan-gerakan senam lansia yang diajarkan oleh kader posyandu lansia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah peneliti merumuskan masalah penelitian adalah “ Apakah ada hubungan antara pengetahuan lansia tentang senam dengan keaktifan dalam mengikuti kegiatan senam di Posyandu lansia Kondang Waras Desa Ngargorejo, Ngemplak Boyolali?“

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan lansia tentang senam dengan keaktifan dalam mengikuti kegiatan senam bugar lansia di Posyandu Kondang Waras Desa Ngargorejo, Ngemplak Boyolali”.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

- a. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan lanjut usia tentang senam lansia.
- b. Untuk mengetahui keaktifan lanjut usia dalam mengikuti kegiatan senam bugar lansia.

- c. Untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan lansia tentang senam dengan keaktifan dalam mengikuti kegiatan senam bugar lansia di Posyandu Kondang Waras Desa Ngargorejo, Ngemplak Boyolali.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Usia Lanjut

Diharapkan dapat lebih aktif dalam melakukan olahraga seperti senam karena banyak manfaat dalam melakukan senam.

2. Bagi Kader Posyandu

Dapat meningkatkan pengetahuan mengenai penelitian secara menyeluruh mengenai lansia. Mendapatkan wawasan dan gambaran nyata tentang pengetahuan lansia tentang senam dengan keaktifan dalam mengikuti kegiatan senam di Posyandu Desa Ngargorejo, Ngemplak Boyolali.

3. Bagi Puskesmas

Dapat dijadikan masukan dan upaya peningkatan terhadap senam lansia di Posyandu Desa Ngargorejo, Ngemplak Boyolali.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya antara lain :

1. Setyawan (2008), dengan judul penelitian “Hubungan Antara Jenis Kelamin Dan Tingkat Pendidikan Dengan Keaktifan Dalam Berpartisipasi Pada Kegiatan Posyandu Lansia III Di Desa Saren Wilayah Kerja

Puskesmas Kalijambe Sragen”. Penelitian ini menggunakan *Deskriptif Corelational*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan keaktifan lansia dalam berpartisipasi dan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dengan keaktifan lansia dalam berpartisipasi pada Posyandu Lansia III di desa Saren Wilayah Kerja Puskesmas Kalijambe Sragen.

2. Subari (2008), dengan judul penelitian “Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Keaktifan Penderita Diabetes Mellitus Dalam Mengikuti Senam Di Klub Diabetes Mellitus Rumah Sakit DR. OEN Solo Baru”. Penelitian ini menggunakan *Deskriptif Corelational* dengan pendekatan cross sectional. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara dukungan keluarga dengan keaktifan penderita Diabetes Mellitus dalam mengikuti senam. Dapat dilihat dari nilai probabilitas yang lebih kecil dari *level of significant* 5% ($0,001 < 0,05$), berarti H_0 ditolak dan H_a diterima.
3. Rejeki (2009), dengan judul penelitian “Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Melakukan Senam Lansia Dan Yang Tidak Melakukan Senam Lansia Di Panti Wreda Dharma Bhakti Surakarta Dan Posyandu Lansia Sakinah Trucuk I Klaten”. Penelitian ini menggunakan *Deskriptif Komparatif* dengan rancangan *cross sectional*. Hasil penelitian ini menunjukkan ada perbedaan tingkat kecemasan pada lansia yang melakukan senam lansia dan yang tidak melakukan senam lansia di Panti

Wreda Dharma Bhakti Surakarta dan posyandu lansia Sakinah Trucuk I Klaten. Diketahui bahwa nilai *mean rank* kelompok responden yang melakukan senam lansia adalah 41,50, sedangkan untuk kelompok yang tidak melakukan senam lansia adalah 51,49. Hasil uji *Mann-Whitney* diperoleh nilai Z_{hitung} sebesar -1,812 ($p = 0,070 < 0,05$). Sehubungan dengan penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan saran pada petugas agar memberikan motivasi dan memfasilitasi lansia untuk lebih rajin melakukan senam lansia untuk menurunkan tingkat kecemasan.

4. Suryani (2007), dengan judul penelitian “Gambaran Kegiatan Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur”. Penelitian ini menggunakan study deskriptif dengan *cross sectional*. Tehnik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling* dan instrumen yang digunakan yaitu dengan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan Lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur melakukan aktifitas seperti kegiatan senam lansia, kegiatan ketrampilan, kegiatan kesenian musik dan kegiatan keagamaan meliputi aspek waktu dan frekuensi sesuai dengan kemampuan dan kondisi lanjut usia.