

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu indikator keberhasilan pembangunan kesehatan di Indonesia adalah meningkatnya usia harapan hidup (UHH) manusia Indonesia. Hampir setiap tahunnya negara Indonesia selalu menempati peringkat keempat dunia, untuk kategori penduduk orang berusia lanjut terbanyak di dunia yaitu setelah Cina, India, dan Amerika Serikat. Hal itu didorong dengan keberhasilan pemerintah dalam pelaksanaan pembangunan nasional telah mewujudkan hasil yang positif diberbagai bidang, yaitu adanya kemajuan ekonomi, perbaikan lingkungan hidup terutama dibidang kesehatan sehingga dapat meningkatkan umur harapan hidup manusia. Akibatnya jumlah penduduk yang berusia lanjut meningkat dan peningkatannya cenderung lebih cepat (Nugroho, 2000).

Lanjut usia (lansia) sebagai tahap akhir dari siklus kehidupan manusia, sering diwarnai dengan kondisi hidup yang tidak sesuai dengan harapan. Jumlah penduduk lanjut usia di dunia diperkirakan 500 juta dengan usia rata-rata 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar. Di negara maju seperti Amerika Serikat penambahan orang lanjut usia \pm 1000 orang perhari (Nugroho, 2000). Pada tahun 2020 jumlah penduduk usia lanjut di Indonesia diperkirakan sebesar 28,8 juta jiwa dengan usia harapan hidup 71,1 tahun (Menkokesra, 2007).

Budiharjo dalam Depkes (2008), menyatakan peningkatan jumlah penduduk usia lanjut akan diikuti dengan meningkatnya permasalahan kesehatan seperti masalah kesehatan indera pendengaran dan penglihatan, kesehatan jiwa dan sebagainya. Pada lanjut usia terjadi kemunduran sel-sel karena proses penuaan yang dapat berakibat pada kelemahan organ, kemunduran fisik, timbulnya berbagai macam penyakit terutama penyakit degeneratif. Hal ini akan menimbulkan masalah kesehatan, sosial dan membebani perekonomian baik pada lanjut usia maupun pemerintah karena masing-masing penyakit tersebut cukup banyak memerlukan dana baik untuk terapi dan rehabilitasinya, untuk itu rencana hidup seharusnya sudah dirancang jauh sebelum memasuki masa lanjut usia, paling tidak individu sudah mempunyai bayangan aktivitas apa yang akan dilakukan kelak sesuai dengan kemampuan dan minatnya. Diharapkan para lanjut usia melakukan pola hidup sehat yakni dengan mengkonsumsi makanan bergizi seimbang, melakukan aktivitas fisik/olahraga secara benar dan teratur serta tidak merokok. Kegiatan ini perlu terus untuk disosialisasikan bagi masyarakat sejak berusia muda maupun yang telah berusia lanjut (Hambuako, 2008).

Pemerintah dalam hal ini Depkes telah merumuskan berbagai kebijakan program dan kegiatan yang dapat menunjang derajat kesehatan dan mutu kehidupan lanjut usia. Program pokok kesehatan menanamkan pola hidup sehat dengan lebih memprioritaskan upaya pencegahan penyakit (preventif) dan peningkatan kesehatan (promotif), tanpa mengabaikan upaya pengobatan (kuratif) dan rehabilitatif. Pelayanan bagi para lanjut usia yang

tergolong miskin diupayakan untuk dapat diberikan secara gratis melalui prosedur yang berlaku (Hambuako, 2008).

Program pemerintah (Depkes, 1995) dalam peningkatan kesehatan yaitu dengan adanya latihan atau exercise sangat penting untuk menghindari perubahan tiba-tiba yang terjadi pada lansia ataupun resiko jatuh. Latihan yang meliputi komponen keseimbangan akan menurunkan insiden jatuh pada lansia. Latihan fisik diharapkan mengurangi resiko jatuh dengan meningkatkan kekuatan tungkai dan tangan, memperbaiki keseimbangan, koordinasi, dan meningkatkan reaksi terhadap bahaya lingkungan.

Latihan fisik yang dianjurkan yang melatih kekuatan tungkai, tidak terlalu berat dan semampunya, salah satunya adalah berjalan kaki. Jenis latihan yang bisa dilakukan pada lansia antara lain senam lansia. Aktivitas olahraga ini akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh. Senam lansia disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur.

Dari hasil studi tentang kondisi sosial ekonomi dan kesehatan lanjut usia (lansia) yang dilaksanakan Komnas Lansia di 10 propinsi tahun 2006, diketahui bahwa penyakit terbanyak yang diderita lansia yang merupakan masalah fisik diantaranya adalah penyakit sendi (52,3%), hipertensi (38,8%),

anemia (30,7%) dan katarak (23%). Penyakit–penyakit tersebut merupakan penyebab utama disabilitas pada lansia (www.depkes.go.id, 2008).

Memperhatikan akan pentingnya derajat kesehatan dan mutu kehidupan usia lanjut, peneliti melakukan survey di wilayah Koripan Kecamatan Susukan. Lansia di wilayah Koripan berjumlah 101 orang, sebagian masih ada yang bekerja sebagai petani, tetapi ada juga yang sudah tidak bekerja. Diantara mereka ada yang tinggal dengan pasangan ataupun sendiri tanpa ditemani anggota keluarga yang lain. Program yang ada dikelurahan Koripan adalah BKL (Bina Keluarga Lansia). Kegiatan yang dilakukan BKL Koripan salah satunya yaitu: senam lansia. Jumlah lansia di desa Koripan yang mengikuti kegiatan senam lansia sebanyak 40 orang lansia. Berdasarkan informasi yang peneliti dapatkan, sebagian lansia jarang mengikuti senam lansia ataupun tidak aktif mengikuti senam lansia yang telah diadakan di wilayahnya. Hasil wawancara peneliti terhadap beberapa lansia menyebutkan bahwa kendala yang dihadapi lansia dalam mengikuti kegiatan senam lansia antara lain jarak rumah lansia dengan tempat diadakannya senam lansia relatif jauh, adanya kendala kesehatan dimana kadang ketika pelaksanaan senam lansia, lansia yang bersangkutan sedang sakit sehingga tidak dapat mengikuti kegiatan senam lansia. Peneliti juga mendapati bahwa terdapat beberapa lansia yang mengalami gangguan keseimbangan diri. Hasil wawancara peneliti dengan beberapa lansia menunjukkan keseimbangan tubuhnya dalam melakukan tindakan atau pekerjaan telah berkurang. Beberapa lansia menyatakan bahwa mereka pernah terjatuh ketika berjalan,

dan sebagian merasa tidak kuat untuk berdiri lama karena merasa akan jatuh. Hasil pengamatan peneliti saat pelaksanaan senam lansia, terdapat beberapa lansia yang menunjukkan keseimbangan diri kurang baik, seperti lansia oleng ketika melakukan gerakan tertentu misal dari gerakan membukuk ke berdiri.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian tentang “Hubungan antara keaktifan mengikuti senam lansia dengan keseimbangan tubuh pada lansia di wilayah Koripan Kecamatan Susukan Semarang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah : Adakah hubungan antara keaktifan lansia mengikuti senam lansia dengan keseimbangan tubuh pada lansia di wilayah Koripan Kecamatan Susukan Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian perlu adanya tujuan yang berfungsi sebagai acuan pokok terhadap masalah yang diteliti, sehingga peneliti akan dapat bekerja lebih terarah dalam penelitian. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara keaktifan lansia mengikuti senam lansia dengan keseimbangan tubuh pada lansia di wilayah Koripan Kecamatan Susukan.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah untuk mengetahui :

- a. Tingkat keaktifan lansia mengikuti senam lansia pada lansia di wilayah Koripan Kecamatan Susukan Semarang.
- b. Tingkat keseimbangan tubuh pada lansia di wilayah Koripan Kecamatan Susukan Semarang.
- c. Perbedaan antara keaktifan lansia mengikuti senam lansia dengan keseimbangan tubuh pada lansia di wilayah Koripan Kecamatan Susukan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pendidikan Keperawatan

Memperkaya dan memperluas ilmu pengetahuan terutama bagi keperawatan lansia, mengingat akan pentingnya kebutuhan aktivitas.

2. Bagi Peneliti

a. Memperkaya dan memperluas ilmu pengetahuan terutama bagi keperawatan lansia, mengingat akan pentingnya kebutuhan aktivitas.

b. Menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam penelitian yang dilakukan, serta membantu memberi masukan tentang manfaat olahraga dan kebugaran dalam rangka meningkatkan kualitas hidup usia lanjut.

3. Bagi Masyarakat

a. Memperkaya dan memperluas ilmu pengetahuan terutama bagi keperawatan lansia, mengingat akan pentingnya kebutuhan aktivitas.

b. Memberikan masukan tentang perilaku hidup sehat untuk meningkatkan kualitas hidupnya dimasa tua melalui komunikasi, informasi serta edukasi.

4. Bagi Lansia

Meningkatkan pemahaman, kesadaran dan minat lansia untuk membiasakan melakukan aktivitas senam lansia secara teratur.

E. Keaslian Penelitian

Sejauh ini belum didapatkan penelitian yang sama, akan tetapi ada beberapa penelitian yang hampir serupa, antara lain :

1. Adinata (2007) : “ Pelaksanaan Senam Lansia Terhadap Perubahan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Panti Wredha “. Penelitian ini menggunakan metode non-eksperimental, dengan analisa komparatif dan menggunakan pendekatan *prospective cohort study*, dengan sampel sebanyak 31 lansia yang dipilih secara total sampling. Instrumen yang digunakan berupa *Geriatric Depression Scale* (Skala Depresi Geriatrik). Hasil penelitiannya yaitu terdapat perubahan tingkat depresi pada lansia yang dirawat dipanti wredha lebih bermakna/efektif pada lansia yang melaksanakan senam dengan frekuensi lima kali seminggu dari pada lansia yang melaksanakan senam dengan frekuensi satu kali seminggu.
2. Santi (2009) : “Hubungan Antara Senam Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budhi Luhur“. Penelitian ini menggunakan metode non-eksperimen, dan data diperoleh secara

observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner. Sampel diambil dengan metode total sampling, dengan sampel sebanyak 32. Hasil penelitian menyebutkan kualitas hidup lansia di PSTW Budhi Luhur dalam 7 domain adalah lansia memiliki fungsi fisik yang tinggi, lansia memiliki nyeri tubuh yang ringan dan tidak berpengaruh pada aktivitas, lansia di PSTW Budhi Luhur memiliki kesehatan umum yang sedang sampai tinggi, lansia memiliki kesehatan mental yang tinggi dan tidak ada lansia yang memiliki kesehatan mental yang rendah, lansia mempunyai vitalitas tinggi, lansia memiliki fungsi sosial yang tinggi, lansia memiliki fungsi peran sedang sampai tinggi.