

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia (Lanjut Usia) adalah individu yang berusia 60 tahun lebih ke atas. Lansia yaitu sebuah siklus hidup manusia yang hampir pasti dialami setiap orang. Setiap kali kata lansia disebutkan, yang terpikirkan oleh kita adalah orang yang tidak berdaya, dan memiliki banyak keluhan kesehatan, padahal lansia sebenarnya dapat berdaya sebagai subjek dalam pembangunan kesehatan. Pengalaman hidup, menempatkan lansia bukan hanya sebagai orang yang dituakan dan di hormati dilingkungannya. Lansia dapat berperan sebagai agen perubahan (*agent of change*) di lingkungan keluarga dan masyarakat sekitarnya dalam mewujudkan keluarga sehat, dengan memanfaatkan pengalaman yang sudah di miliki dan di perkaya dengan pemberian pengetahuan kesehatan yang sesuai.

Berdasarkan hasil proyeksi penduduk tahun 2010-2035, Indonesia memasuki periode lansia (*aging*), dimana 10% penduduk akan berusia 60 tahun ke atas, di tahun 2020. Lanjut Usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas, berdasarkan Undang Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia (Infodatin, 2016). Penggolongan lansia menurut Depkes dibagi menjadi tiga kelompok yakni kelompok lansia dini (55 – 64 tahun), kelompok lansia (65 tahun ke atas), dan lansia resiko tinggi (lebih dari 70 tahun). Indonesia adalah termasuk negara yang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia (*aging structured population*) karena jumlah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas sekitar 7,18%. Badan Perencanaan dan Pembangunan Nasional (BAPPENAS) memperkirakan pada 2025, lebih dari seperlima penduduk Indonesia adalah orang lanjut usia (Widyasari DF dan Candrasari A, 2017).

Lanjut usia diIndonesia termasuk dalam 5 besar negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak di dunia yakni 18,1 juta jiwa pada tahun 2010, diperkirakan meningkat menjadi 27,1 juta jiwa pada tahun 2020, menjadi 33,7 juta jiwa pada tahun 2025, serta 48,2 juta jiwa pada tahun 2035 mendatang (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2016 Tentang rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019, 2016).

Dilihat dari perkembangan komposisi struktur penduduk indonesia, sudah ada pada penduduk berstruktur tua (PBB lebih dari 7%), hal ini tentunya sangat

mempengaruhi terhadap perkembangan isue sosial nasional yang akhirnya menjadikan paradikma pembangunan nasional khususna bidang kesejahteraan sosial akan mengalami perubahan. Disisi lain banyak pendapat yang mengatakan bahwa meningkatnya jumlah lansia merupakan suatu aset bangsa, disisi lain meningkatnya jumlah penduduk di pandang sebagai problematika sosial yang sangat memerlukan perhatian khusus. Hal ini bisa di cermati bahwa siklus kehidupan manusia secara terus menerus akan mengalami penurunan fisik, mental dan sosial, selanjut lanjutnya usia akan mengalami ketidak mampuan bahkan kehilangan daya tahan kehidupan ekonomi, pemeliharaan kesehatan dan sosial sehingga cenderung mengalami ketergantungan dan mengalami keterlantaran.

Melonjaknya peningkatan jumlah penduduk lanjut usia maka akan meningkat tugas dari tenaga kesehatan Indonesia. Tujuan dari keberhasilan pembangunan kesehatan Indonesia ditandai dengan penurunan angka kelahiran, penurunan angka kematian, angka kesakitan serta peningkatan umur harapan hidup (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2016 Tentang rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019, 2016). Artinya salah satu cara agar tujuan tersebut tercapai adalah dengan meminimalisir kemungkinan gangguan kesehatan pada lansia.

Dengan terjadinya peningkatan penduduk lansia ini adalah pandangan bahwa lansia bergantung kepada bagian penduduk yang lain, terutama pada pemenuhan kebutuhan hidupnya. Selain itu, keberadaan lansia juga dikaitkan dengan perhitungan rasio ketergantungan, yang merupakan perbandingan antara penduduk usia produktif dengan penduduk usia non produktif termasuk di dalamnya adalah lansia. Jika penduduk lansia tersebut semakin meningkat jumlahnya, maka beban penduduk usia produktif akan semakin besar.

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia juga terjadi di Provinsi Nusa Tenggara Barat yaitu suatu wilayah dengan proporsi penduduk 60 tahun ke atas melewati angka 7% pada tahun 2010, sedangkan tahun 2018, jumlah penduduk 60 tahun keatas sebanyak 8,25% dari 5.013.687 jiwa total jumlah penduduk Nusa Tenggara Barat (NTB).

Bertambahnya jumlah penduduk dan usia harapan hidup lansia akan menimbulkan masalah antara lain masalah kesehatan spikologi dan social ekonomi. Sebagian besar permasalahan kesehataan akibat proses penuaan ditambah dengan masalah lain seperti masalah keuangan kesepian merasa tidak berguna dan tidak

produktif. Dengan bertambahnya usia, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses degeneratif (penuaan), sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lansia. Selain itu proses penuaan menurunkan daya tahan tubuh sehingga rentan terkena infeksi penyakit menular. Angka kesakitan (*morbidity rates*) lanjut usia yaitu proporsi penduduk lanjut usia yang mengalami masalah kesehatan hingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Menurut Susenas (2014), angka kesakitan penduduk lanjut usia terdapat 25.05% artinya bahwa dari setiap 100 orang lansia terdapat 25 di antaranya mengalami sakit.

Proses penuaan sebagai akumulasi dari kerusakan pada tingkat seluler dan molekuler yang terjadi dalam waktu yang lama seringkali dikaitkan dengan kejadian penyakit tidak menular. Hasil dari Riskesdes tahun 2018. Menunjukkan bahwa prevalensi Diabetes Melitus, hipertensi, penyakit jantung dan sroke, meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Hipertensi, prevalensi meningkat yaitu pada usia 55-64 tahun sebesar 32,4 %, usia 65-74 tahun sebesar 63,2 %, sedangkan usia 75 tahun ke atas sebesar 69, 5 %. Diabetes Melitus, Prevalensi menurun yaitu pada usia 55 -64 tahun sebesar 6,29 %, pada usia 65-74 tahun sebesar 6,03 % sedangkan pada usia 75 tahun ke atas sebesar 3,32 %. Penyakit jantung, Prevalensi meningkat yaitu pada usia 55-64 tahun sebesar 3,9%, pada usia 65-74 tahun sebesar 4,6%, sedangkan pada usia 75 tahun ke atas sebesar 4,7%. Sroke, Prevalensi meningkat yaitu pada usia 55-64 tahun sebesar 32,4%, pada usia 65-74 tahun sebesar 45,3%, sedangkan pada usia 75 tahun ke atas sebesar 50,2%.

Lansia sangat rentan terhadap gangguan kesehatan. Makin bertambahnya usia seseorang maka makin besar kemungkinan seseorang mengalami permasalahan kesehatan (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2016 Tentang rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019, 2016). Perubahan yang terjadi pada lansia cenderung mengalami penurunan pada fisik, psikologi dan psikososial (Puzzy Handayani et al., 2020). Eviyanti et al., (2021) juga menguatkan hal tersebut bahwa seiring bertambahnya umur seseorang maka fungsi fisiologisnya menurun.

Karena fungsi fisiologisnya menurun maka lansia mempunyai penampilan khas. Penampilan yang khas pada lansia adalah adanya tanda dan gejala melalui caranya berjalan karena adanya penurunan regeneratif sendi yang menyebabkan lansia mengalami imobilitas fisik (Dyah Ayu et al., 2012).

Factor lingkungan juga mempengaruhi proses penuaan. Orang yang secara fisik dan mentalnya aktif cenderung memperlambat proses penuaan, sedangkan orang yang tidak atau kurang aktif cenderung mempercepat proses penuaan. Bagi orang-orang kurang memiliki kebiasaan merawat fisik dengan baik, belum terlambat untuk berubah, yakni melalui berbagai latihan fisik, beberapa hasil studi menunjukkan bahwa program latihan fisik bagi orang lanjut usia sangat bermanfaat dalam memelihara keberfungsian fisiologis, seperti latihan berjalan, berenang dan angkat besi.

Penyakit yang umum terjadi pada usia lanjut adalah penyakit tidak menular seperti hipertensi (Eviyanti et al., 2021). Kemunduran sel-sel yang disebabkan oleh lanjut usia akan menyebabkan penurunan fungsi sistem saraf, jantung dan pembuluh darah (Mulyadi et al., 2019). hal tersebut dikuatkan oleh (Yunding et al., 2021) bahwa peningkatan tekanan darah adalah salah satu perubahan fisik yang disebabkan oleh lansia dan hal tersebut bisa mengancam kesehatan. Oleh karena itu butuh satu tindakan yang tepat untuk menyelesaikan masalah tersebut..

Kesehatan tidak dapat dipisahkan dengan olahraga. (Eviyanti et al., 2021) Upaya untuk mengatasi penyakit yang disebabkan oleh usia lanjut adalah dengan farmakologis dan non-farmakologis dan salah satu non-farmakologis yang tepat adalah olahraga. Artinya latihan fisik menjadi pilihan kedua setelah farmakologi.

Salah satu olahraga yang aman untuk menurunkan perubahan fisik lansia adalah senam (Yanti et al., 2021). Khusus untuk lansia senam yang tepat adalah senam lansia (Yunding et al., 2021). Senam lansia merupakan salah satu alternative ang positif untuk membina kesehatan jasmani dan memelihara kebugaran. Menurut Depkes (199, dalam Indonesia nursing 2008:3) senam lansia selain memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur, senam lansia sendiri mempunyai banyak manfaat bagi lansia.

Senam lansia bermanfaat yaitu mampu mendorong peningkatan energi oleh sel, jaringan dan organ tubuh (Sartika & Ode Vebi, n.d.). Senam lansia juga dapat mencegah kehilangan organ fungsianol serta dapat mengurangi berbagai risiko penyakit (Yunding et al., 2021). Manfaat lain setelah dilakukan senam lansia adalah kebugaran jasmani, keseimbangan tubuh, pernafasan dan penurunan tekanan darah pada lansia yang terkena hipertensi (Puzzy Handayani et al., 2020).

Teori kognitif sosial menyebutkan bahwa pengetahuan tentang manfaat melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan motivasi untuk melakukan aktivitas fisik tersebut secara rutin. Sedangkan kepercayaan umum bahwa aktivitas fisik bermanfaat untuk kesehatan tidak bisa digunakan untuk memperkirakan motivasi dan perilaku seseorang.

Dalam suatu tingkat pengetahuan seseorang sekiranya dapat mempengaruhi perilaku karena suatu pengetahuan akan mendorong seseorang untuk melakukan yang mereka ketahui sebagai contoh pada pengetahuan lansia tentang senam lansia, mereka akan melakukan senam lansia jika mereka mengetahui manfaat mengikuti senam lansia agar sehat dan keluhan akan penyakit berkurang.

Berdasarkan hasil survei dari peneliti di Desa onko, sebagian besar pekerjaan penduduk khususnya lansia yaitu petani. Banyaknya lansia yang masih bekerja dapat disebabkan adanya kebutuhan ekonomi yang relative besar pada lansia. Menurut Wiltshire (2016), pekerjaan mengacu pada pentingnya suatu aktifitas, waktu dan tenaga yang dihabiskan, serta imbalan di peroleh. Wirakartakusumah dan Anwar (1994) mengatakan bahwa setidaknya ada 3 alasan yang mempengaruhi lansia untuk tetap bekerja. Pertama, masih banyak lansia yang tetap kuat secara fisik dan mental sehingga tidak ada alasan untuk berhenti atau keluar dari pekerjaannya. Kedua, terjunnya lansia ke pasar kerja karena desakan ekonomi yang sulit untuk mencukupi kebutuhan hidup lansia sendiri. Ketiga, alasan yang bukan didasarkan pada motif ekonomi, tetapi lebih di dasarkan pada motif aktualisasi diri dan emosi. Berdasarkan penelitian Faisal Abdul Muflikh (2019), tentang Subjectve Well-Being Pada Lansia Yang Masih Aktif Bekerja yaitu dari hasil penelitiannya menunjukkan bahwa faktor-faktor kesejahteraan pada lansia yang masih aktif bekerja yaitu penerimaan diri terhadap keadaan yang sudah memasuki usia lanjut namun masih bekerja, perasaan bangga terhadap diri sendiri dan masih berguna untuk keluarganya, memiliki hubungan baik dengan orang lain selama bekerja, dan selalu bersyukur dengan hasil yang diperoleh selama bekerja.

Dari hasil wawancara peneliti dari beberapa lansia terdapat lansia yang tidak datang untuk melakukan senam lansia di karenakan pekerjaannya tidak bisa di tinggalkan dan terlalu jauh tempat pelaksanaannya, karenanya tidak ada

yang bisa mengantarnya, ada yang pergi tapi hanya sekedar untuk pemeriksaan saja setelahnya langsung pulang.

Berdasarkan informasi yang peneliti dapat dari puskesmas Ongko populasi lansia di RW 10 Desa Ongko Maja Luar, Kabupaten Empang pada tahun 2023 terdapat 72 orang, dimana 16 orang lansia menderita penyakit hipertensi, 3 orang menderita DM, 14 orang menderita Asam Urat dan sebagian orang menderita pegal-pegal pada kaki dan punggung. Di puskesmas Ongko lansia jarang mengikuti posyandu lansia dikarenakan lansia sudah merasa tidak kuat lagi untuk berjalan kaki ketempat pelaksanaan senam lansia dilakukan. Pada kelompok senam lansia setiap minggu pertama dan minggu ke tiga yaitu setiap hari kamis dalam 1 bulan mengadakan pemeriksaan gula darah yang dilakukan oleh dokter, dan setiap akhir bulan lansia di RW 010 Desa Ongko Maja Luar, Kabupaten Empang akan mengadakan senam lansia.

Dengan keberagaman manfaat dari senam lansia tersebut tapi masih banyak laporan lansia terkena penyakit di desa Ongko maja luar seperti Asam Urat, oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang gambaran tingkat pengetahuan lansia tentang senam lansia di desa Ongko Maja Luar, Kec. Empang, Kab.Sumbawa Prov. NTB.

A. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran tingkat pengetahuan lansia tentang senam lansia, Di Desa Ongko Maja Luar, Kec. Empang, Kab.Sumbawa, Provinsi NTB.

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan lansia tentang senam lansia di RW 010, Desa Ongko, Maja Luar, Kecamatan Empang, Kab.Sumbawa, Provinsi NTB.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan lansia tentang pengertian senam lansia di RW 10, Desa Ongko, Kec. Empang, Kab.Sumbawa, Provinsi NTB.
- b. Mengetahui tingkat pengetahuan lansia mengenai Prinsip senam lansia di di RW 10, Desa Ongko, Kec. Empang, Kab.Sumbawa, Prov. NTB.

- c. Mengetahui tingkat pengetahuan lansia mengenai tahap-tahap senam lansia di RW 10, Desa Ongko, Kec. Empang, Kab.Sumbawa, Prov. NTB.
- d. Mengetahui tingkat pengetahuan mengenai gerak-gerakan yang tidak dianjurkan pada senam lansia di RW 10, Desa Ongko, Kec. Empang, Kab.Sumbawa, Prov. NTB.
- e. Mengetahui tingkat pengetahuan lansia mengenai manfaat senam lansia di RW 10, Desa Ongko, Kec. Empang, Kab.Sumbawa, Prov. NTB.

C. Manfaat Penelitian

1. Bagi masyarakat, dapat dijadikan bahan acuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang senam lansia.
2. Bagi peneliti, dapat dijadikan bahan pelajaran terkait kebutuhan pengobatan lansia dan menambah pengalaman belajar terhadap kesehatan lingkungan khususnya lansia
3. Bagi peneliti lain, dapat dijadikan rujukan untuk mengembangkan bahasan penelitiannya.