BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia merupakan salah satu fase hidup yang akan dialami oleh setiap manusia, meskipun usia bertambah dengan diiringi penurunan fungsi organ tubuh tetapi lansia tetap dapat menjalani hidup sehat. Salah satu hal yang paling penting adalah merubah kebiasaan. Tidak hanya meninggalkan kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan, tetapi beberapa pola hidup sehat seperti olah raga dan menjaga pola makan memang harus dilaksanakan (PKPU Lembaga Kemanusiaan Nasional, 2011).

Menurut organisasi kesehatan dunia, WHO (World Health Organization) seseorang disebut lanjut usia (*elderly*) jika berumur 60-74 tahun. Berdasarkan pengertian lanjut usia secara umum, seseorang dikatakan lanjut usia (lansia) apabila usianya 65 tahun keatas (Effendi dan Makhfudli, 2009). Menurut WHO batasan lanjut usia meliputi usia pertengahan (middle age), yaitu kelompok usia 45 sampai 59 tahun, lanjut usia (elderly), antara 60 sampai 74 tahun, lanjut usia tua (old), antara 75 sampai 90 tahun, usia sangat tua (very old), diatas 90 tahun.

Proporsi lansia di dunia diperkirakan mencapai 22 persen dari penduduk dunia atau sekitar 2 miliar pada tahun 2020, sekitar 80% lansia hidup di negara berkembang. Rata-rata usia harapan hidup di negara-negara kawasan Asia Tenggara adalah 70 tahun. Jumlah penduduk di 11 negara kawasan Asia Tenggara yang berusia di atas 60 tahun berjumlah 142 juta orang dan diperkirakan akan terus meningkat hingga 3 kali lipat di tahun 2050 sedangkan di Indonesia termasuk cukup tinggi yaitu 71 tahun (riskesdas, 2013).

Di Indonesia proporsi penduduk berusia lanjut terus membesar. Indonesia termasuk lima besar negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak di dunia yakni mencapai 18,1 juta jiwa pada 2010 atau 9,6% dari jumlah penduduk (Sensus Penduduk, 2010). Jumlah lansia meningkat di seluruh Indonesia menjadi 15,1 juta jiwa pada tahun 2000 atau 7,2% dari seluruh penduduk dengan usia harapan hidup 64,05 tahun. Tahun 2006 usia harapan hidup meningkat menjadi

66,2 tahun dan jumlah lansia menjadi 19 juta orang, dan diperkirakan pada tahun 2020 akan menjadi 29 juta orang atau 11,4% (riskesdas, 2013).

Pengetahuan (knowledge) adalah hasil tahu dari manusia, yang sekedar menjawab pertanyaan "*what*". Pada dasarnya pengetahuan merupakan hasil tahu dari manusia terhadap sesuatu, atau segala perbuatan dari manusia untuk memahami suatu objek tertentu. Pengetahuan dapat berwujud barang-barang baik lewat indera maupun lewat akal, dapat pula objek yang dipahami oleh manusia berbentuk ideal atau bersangkutan dengan masalah kejiwaan.

Dengan bertambahnya jumlah penduduk dan usia harapan hidup lansia akan menimbulkan berbagai masalah antara lain masalah kesehatan, psikologi dan sosial ekonomi. Sebagian besar permasalahan pada lansia adalah masalah kesehatan akibat proses penuaan ditambah dengan masalah lain seperti masalah keuangan, kesepian, merasa tidak berguna dan tidak produktif.

Kesegaran jasmani cenderung mengalami penurunan seiring dengan bertambahnya usia seseorang. Penurunan semakin terlihat setelah seseorang berusia 40 tahun dan akan menurun 30-50% pada saat usia lanjut. Salah satu faktor presdisposisi penurunan kesegaran jasmani adalah kurangnya aktivitas fisik seorang lansia biasanya akan mengalami keterbatasan dalam melakukan aktifivitas sehingga cenderung kurang beraktivitas. Terutama dalam melakukan olahraga seperti jogging, jalan sehat dan senam lansia. (Hilda fauziah, 2012)

Senam lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia yang dilakukan dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan tersebut. (Santosa, 2010). Dalam Indonesia Nursing (2008) senam lansia disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur.

Olahraga pada usia lanjut dapat dilakukan dengan memperhatikan tingkat kekuatan, seperti jalan cepat, bersepeda santai dan senam dapat dilakukan secara rutin. "Bahkan aktivitas sehari-hari seperti membersihkan rumah, berkebun dan mencuci pakaian dengan intensitas selama 30 menit juga baik bagi kesehatan. Penting bagi lansia untuk mengikuti senam karena akan membantu tubuh lansia agar tetap bugar dan tetap segar, karena senam lansia mampu melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja secara optimal dan membantu menghilangkan

radikal bebas yang terdapat didalam tubuh. Semua jenis senam dan aktivitas olahraga ringan sangat bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif atau proses penuaan (Widianti, 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh Warda Jamilah (2012) dari hasil penelitian ini menunjukkan tingkat pengetahuan lansia tentang senam lansia dalam kategori baik. Hal ini dapat dilihat dari hasil jawaban responden dengan kategori baik sebanyak 67,3%, sedang 11,5%, dan kategori sangat baik 21,1 %. Sikap Lansia dalam penelitian ini mayoritas responden dalam kategori baik yaitu sebanyak 80,7%, sedangkan kategori sedang sebanyak 19,2%.

Faktor yang mendukung pengetahuan lansia dapat dikategorikan baik yaitu bila dilihat dari keadaan responden hal ini memungkinkan responden memiliki pengetahuan baik karena didukung oleh pengalaman dan motivasi responden yang kuat untuk tetap memperoleh informasi. Hal ini kemungkinan juga dapat berhubungan dengan pengalaman, budaya dan kesempatan untuk mendapatkan informasi yang didapatkan responden dalam kehidupannya sehari - hari. Sebagai saran penelitian selanjutnya perbandingan pengetahuan lansia terhadap motivasi melakukan senam lansia terhadap lansia yang ada di panti dengan lansia di masyarakat.

Dari hasil penelitian Veronica, dkk (2011) Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan lansia dalam kategori baik (54%), cukup (6%), dan kurang (40%). Berdasakan hasil uji Spearman’s Rho diketahui bahwa arah korelasi positif dan terdapat kekuatan hubungan tingkat sedang antara tingkat pengetahuan tentang senam lansia dengan keaktifan mengikuti senam lansia. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,435 dan nilai signifikansi p=0,002 (P<0,05). Berdasarkan hasil penelitian diatas diharapkan dengan semakin baiknya tingkat pengetahuan lansia tentang senam lansia.

Didapatkan data lansia yaitu jumlah lansia pada tahun 2015 di Panti Sosial Tresna Werdha Budi pertiwi ini adalah 29 lansia. Semua lansia yang tinggal dip anti semuanya adalah lansia perempuan. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 04 April 2015 dari lima lansia yang diwawancarai, semua lansia mengatakan selalu mengikuti senam lansia dua kali dalam seminggu setiap hari selasa dan rabu. Lima lansia tersebut mengatakan senam lansia yang diadakan

di panti sosial hanya sebagai rutinitas yang harus dijalaninya saja. Dua diantara lima lansia kurang motivasi mengikuti kegiatan senam lansia karena lelah sedangkan tiga yang lainnya mengatakan jika sedang sakit tidak pernah mengikuti senam lansia.

Dari hasil pemaparan di atas maka peneliti tertarik untuk mengangkat judul penelitian "Gambaran pengetahuan lansia mengenai senam lansia".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas tersebut maka peneliti tertarik rumusan masalah "Bagaimanakah Gambaran Pengetahuan Lansia Mengenai Senam Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi"?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui gambaran pengetahuan lansia mengenai senam lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi pengembangan ilmu keperawatan. Khususnya keperawatan gerontik mengenai senam lansia.

2. Manfaat Praktis

   a. Bagi Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi

      Sebagai masukan dan informasi untuk pengurus panti Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi secara objektif mengenai manfaat senam lansia bagi lansia itu sendiri sehingga lansia berpartisipasi dalam mengikuti senam lansia serta mengetahui senam lansia.

   b. Bagi Lanjut Usia Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi

      Dari hasil penelitian ini diharapkan lansia berpartisipasi dalam kegiatan senam lansia dan menambah wawasan mengenai senam lansia tersebut.

   c. Bagi Penelitian Selanjutnya

      Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi atau gambaran mengenai manfaat senam lansia dengan menggunakan desain

penelitian yang lebih baik dan memperluas variable, serta dapat menjadi bahan unutk penelitian selanjutnya.

E. Struktur Organisasi Karya Tulis Ilmiah

Dalam sistematika penulisan karya tulis ilmiah dan Untuk mempermudah dalam penyusunan selanjutnya, maka penulis memberikan rancangan isi dan materi yang akan dibahas, yaitu sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan Latar belakang penelitian, dan perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II Kajian Pustaka dan Kerangka Pemikiran. Merupakan landasan teori tentang Manfaat senam Lansia dan kerangka pemikiran.

BAB III Metode Penelitian. Lokasi dan subjek penelitian, desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data ,analisa data serta prosedur penelitian.

BAB IV Temuan dan Pembahasan. Pembahasan hasil penelitian.