

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Keberhasilan untuk menurunkan angka kematian berdampak pada perubahan struktur penduduk, semula penduduk di dominasi oleh kelompok muda namun dengan adanya kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dibidang kesehatan, memberikan pengaruh besar terhadap peningkatan jumlah lansia (Judha, 2016). *Help Age International* mengidentifikasi bahwa jumlah lansia meningkat sebanyak 810 juta orang yang berusia 60 tahun atau lebih selama beberapa dekade terakhir (Bullo et al., 2015). *United Nations Department of Economic and Social Affair* melaporkan bahwa orang yang berusia 60 tahun keatas di seluruh dunia dari 962 juta meningkat sebesar 7% berdasarkan perbandingan tahun 2015. Di Indonesia, diperkirakan terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia (9,03%) dan diprediksi akan terus meningkat hingga tahun 2035 menjadi 48,19 juta (Nugraheni, 2013). Dengan meningkatnya jumlah penduduk lansia ini menyebabkan perlunya perhatian khusus agar lansia tidak hanya berumur panjang tetapi juga dapat menikmati masa tuanya dengan bahagia (Vanny, Polan, Asrifuddin, & Kalesaran, 2018).

Dengan meningkatnya jumlah lansia, maka semakin meningkat pula permasalahan kesehatan akan membawa dampak terhadap berbagai kehidupan (Noerjoedianto, Arnild, Ivanti, Rini, & Putri, 2020). Dampak utama yaitu ketergantungan lansia, ini disebabkan oleh kemunduran fisik, psikis, dan sosial lansia yang dapat digambarkan melalui empat tahap, meliputi kelemahan, keterbatasan fungsional, ketidakmampuan, dan keterhambatan yang akan dialami bersamaan dengan proses kemunduran akibat proses menua (Purwaningsih, Ulfah, & Prihandana, 2020). Saat lanjut usia tubuh tidak akan mengalami perkembangan, sehingga tidak ada peningkatan kualitas fisik, tetapi dengan berolahraga maka lansia akan tetap bugar dan tingkat kesehatannya akan terjaga dengan baik (Rofika & Yuniastuti, 2018).

Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, meliputi pola makan, pola aktivitas, kebiasaan merokok dan tingkat aktivitas fisik, semua ini

merupakan pemicu terjadinya berbagai macam penyakit-penyakit degeneratif (Nugraheni, 2013). Tingkat aktivitas fisik bergantung pada kebugaran jasmani, yang berhubungan dengan kesehatan (Wardhana & Anwar, 2020). Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu aktivitas fisik yang diprogram sesuai kemampuan dan usia, seperti jalan kaki, tenis meja, aerobik, dan bulu tangkis (Kusmaedi, 2020). Oleh sebab itu lansia harus melakukan berbagai upaya pembinaan fisik secara teratur dan sistematis agar lebih bugar (Rizka & Agus, 2018). Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani tinggi sudah pasti sehat, tetapi seseorang yang sehat belum tentu memiliki kebugaran jasmani yang tinggi, dengan derajat kebugaran jasmani yang tinggi maka mampu untuk melakukan pekerjaan atau olahraga yang cukup berat dan lama (Kushartanti, 2013).

Menurut penelitian dr.R.W Bowers menunjukkan setelah 10 minggu melakukan olahraga ternyata dapat meningkatkan daya ingat dan berpikir lebih tajam, dan sering dihubungkan dengan rendahnya resiko demensia (Shah & Zarate-Escudero, 2014). Olahraga aerobik sangat baik untuk lansia guna meningkatkan kebugaran jasmani, dengan meningkatkan kesehatan jantung dan pembuluh darah, meningkatkan serta memperbaiki kekuatan otot, daya tahan tubuh dan meringankan stress (Rizka & Agus, 2018). Olahraga ini dapat meningkatkan fungsi otak dengan meningkatkan aliran darah otak, aerobik sesi tunggal akan meningkatkan aktivitas serotonin dan Insulin *Growth Factor 1* (IGF1) pada otak, Kedua hormon ini berperan penting dalam *neurogenesis hippocampus* serta kinerja memori jangka pendek Sebuah studi memiliki membuktikan bahwa seseorang melakukan senam aerobik secara teratur memiliki fungsi kognitif yang lebih baik (Putri, Puruhito, Pramono, & Kumaidah, 2020). Secara khusus, senam aerobik ini membantu memfasilitasi suplai nutrisi menuju kapiler dan meningkatkan aliran darah otak dan sel otak pertumbuhan, sehingga menghambat penurunan sel otak, gangguan keseimbangan yang meningkatkan kebugaran jasmani. (Han et al., 2016). Senam untuk lansia memiliki gerakan-gerakan yang sederhana dengan tempo lambat dan yang diperlukan juga singkat sehingga tenaga yang dikeluarkan tidak terlalu besar, meskipun gerakannya sederhana tetapi olahraga tersebut memiliki manfaat yang besar terutama bagi kaum lanjut usia (Asy'ari, 2015).

Berdasarkan uraian diatas, terdapat pengaruh senam terhadap kebugaran jasmani lansia berdasarkan penelitian (E. Fitria, Utari, & Yunitaningrum, n.d.) bahwa terdapat pengaruh senam lansia terhadap kebugaran jasmani di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma. Sehingga, tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani lansia melalui senam A-PIK (Anti Pikun), karena senam ini mengandung berbagai komponen kebugaran jasmani. Dengan demikian senam ini sangat sesuai untuk lansia, agar dapat melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan dapat membantu dalam aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian diatas, rumusan masalah penelitian ini apakah terdapat pengaruh senam A-Pik (Anti Pikun) terhadap kebugaran jasmani pada orang dengan demensia?

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh senam A-Pik (Anti Pikun) terhadap kebugaran jasmani pada orang dengan demensia.

1.4 Manfaat Penelitian

Pada penelitian ini, terdapat beberapa manfaat yang didapatkan. Manfaat tersebut terbagi dalam beberapa bagian yaitu :

1.4.1 Secara Teoritis

Secara teoritis dapat meningkatkan kebugaran jasmani orang dengan demensia melalui senam A-Pik (Anti pikun) serta sebagai sumbangan informasi dan keilmuan yang berarti sebagai tolak ukur atau patokan untuk kebugaran jasmani pada orang dengan demensia.

1.4.2 Secara Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan setiap organisasi perkumpulan lansia melakukan pembinaan senam A-pik secara rutin, agar kebugaran jasmani lansia terjaga dengan baik.

1.4.3 Secara Kebijakan

Secara kebijakan, dapat dijadikan oleh pemerintah menjadi senam wajib, baik di tingkat Rt/Rw maupun tingkat nasional, agar kebugaran jasmani lansia baik dan meningkatkan usia harapan hidup.

1.5 Struktur Organisasi

Dalam penulisan skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai pedoman penulisan karya ilmiah UPI tahun 2018 (Rektor, Indonesia, Penulisan, & Ilmiah, 2018) dengan penjelasan secara singkat sebagai berikut :

Bab I berisikan latar belakang yang membahas tentang peningkatan jumlah lansia, masalah kesehatan lansia, upaya pencegahan penyakit, aktivitas fisik lansia, olahraga aerobik lansia, alasan masalah ini harus diteliti, juga bab ini membahas tentang rumusan masalah, tujuan penelitian dan manfaat penelitian.

Bab II berisikan tentang teori-teori yang terkait dalam penelitian ini secara mendalam mengenai definisi kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani, faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, manfaat kebugaran jasmani, senam kebugaran jasmani dan senam A-Pik (Anti Pikun). Selain itu bab ini juga menjelaskan mengenai penelitian yang relevan, teori yang relevan, hipotesis penelitian dan asumsi peneliti.

Bab III menjelaskan mengenai alur penelitian, yang mana penelitian ini menggunakan desain one group pretest posttest design. Populasi dan sampel yang terlibat dalam penelitian ini adalah orang dalam demensia yang berasal dari kecamatan Cibeunying kidul, kelurahan padasuka yang di kelola oleh POSBINDU (Pos Binaan Terpadu) yang bernama tanjung. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 69 lansia dan sampling yang digunakan adalah purposive sampling, dengan jumlah sampe 22 orang dengan demensia (ODD).

Bab IV berisi tentang temuan yang didapatkan setelah tahap pengolahan data, hasil dari analisis masing-masing data temuan serta penjelasan dari masing-masing hasil yang ditampilkan dalam tabel, yang kemudian dibahas serta dikaitkan dengan penelitian penelitian yang relevan yang sudah ada. Hipotesis dari penelitian ini yaitu H0 terdapat pengaruh senam A-Pik (Anti Pikun) terhadap kebugaran jasmani orang dengan demesia (ODD).

Bab V berisi tentang kesimpulan, yaitu terdapat pengaruh senam A-Pik (Anti Pikun) terhadap kebugaran jasmani orang dengan demensia (ODD), juga terdapat implikasi dan rekomendasi dari penelitian ini. Sehingga, dapat dijadikan referensi apabila akan dilakukan penelitian selanjutnya. Diharapkan, dengan adanya implikasi dan rekomendasi dari peneliti dapat memudahkan peneliti

selanjutnya agar dapat lebih baik dengan memperbaiki kekurangan yang ada dalam penelitian ini.