

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) merupakan seseorang yang usianya sudah mencapai lebih dari 60 tahun. Menjadi lanjut usia ditandai dengan adanya kemunduran yang terlihat pada biologis diantaranya kemampuan-kemampuan kognitif seperti suka lupa, kemunduran orientasi terhadap waktu, ruang, tempat, dan tidak mudah menerima hal/ide baru. Kemunduran lain yang dialami lansia adalah kemunduran fisik diantaranya kulit yang mulai mengendur, munculnya keriput, rambut mulai beruban, beberapa gigi mulai ompong, pendengaran dan pengelihatannya berkurang, mudah lelah, gerakan menjadi lamban dan kurang lincah (Cahyono, 2016). Lansia akan membawa dampak terhadap berbagai kehidupan salah satunya ketergantungan lansia. Ketergantungan ini disebabkan oleh kemunduran fisik, psikis, dan sosial lansia yang bisa digambarkan melalui empat tahap, yaitu kelemahan, keterbatasan fungsional, ketidakmampuan, dan keterhambatan yang akan dialami bersamaan dengan proses kemunduran akibat dari pada proses penuaan itu sendiri (Amalia et al., 2014). Penduduk di seluruh dunia dengan kelompok lanjut usia (lansia) yang berumur 60 tahun keatas mengalami pertumbuhan dengan cepat dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Indonesia adalah salah satu negara yang terletak di Asia Tenggara yang memasuki era penduduk berstruktur lansia (aging structured population) karena jumlah penduduk yang berusia di atas 60 tahun sekitar 7,18 persen (Astari et al., 2015).

Bertambahnya penduduk diseluruh dunia dengan kelompok lanjut usia, jumlah lansia di Indonesia menunjukkan bahwa pada tahun 2014 jumlah lanjut usia (>60 tahun) diperkirakan mencapai 207.930.000 jiwa, sedangkan pada tahun 2035 diperkirakan jumlahnya bisa mencapai 481.987.0000 jiwa. Peningkatan jumlah secara signifikan membuat Indonesia masuk dalam 5 besar negara yang memiliki populasi lansia terbanyak di Dunia (WHO, 2014). Beberapa pencapaian suatu negara adalah keberhasilan dalam mencapai dan membangun peningkatan usia harapan hidup. Meningkatnya usia harapan hidup berbanding lurus dengan meningkatnya jumlah lansia. Pada tahun 2010, lansia di Indonesia berjumlah

18.043.712 jiwa atau 7,59% dari total jumlah penduduk (Badan Pusat Statistik, 2010). Sedangkan pada tahun 2014, lansia di Indonesia berjumlah 20,24 juta jiwa atau 8,03% dari total jumlah penduduk Indonesia yang diperkirakan angkanya akan terus meningkat setiap tahun (Badan Pusat Statistik, 2015). WHO menunjukkan penduduk lansia di Indonesia diperkirakan akan mencapai 11,34% dari total populasi ditahun 2020 atau 28,8 juta jiwa sehingga Indonesia memiliki jumlah lansia terbanyak di dunia (Ismayanti & Solikhah, 2013). Dengan meningkatnya populasi lansia hal ini perlu diperhatikan karena lansia rentan mengalami gangguan fungsi fisik dan banyaknya insiden masalah pada kesehatan kronis (Landi et al., 2007).

Lansia memiliki beberapa masalah yang tidak bisa dihindari, hal ini menunjukkan lansia yang sering melakukan aktivitas fisik mampu mempertahankan fungsi tubuh yang sehat lebih lama dibanding dengan lansia yang berdiam (Landi et al., 2007). Kegiatan aktivitas fisik lansia di Indonesia sebagian besar hanya melakukan kegiatan ringan dalam rumah seperti menonton TV, tidur, dan bersantai dengan keluarga. Sebagian lain lansia masih melakukan aktivitas yang bersifat sedang seperti membersihkan rumah serta kegiatan diluar rumah seperti pergi ke pasar dan mengikuti perkumpulan lansia. Hanya ada sekitar 10% dari total lansia di Indonesia yang aktif dan rutin melakukan olahraga untuk tetap menjaga kebugaran tubuh (Pratiwi et al., 2014). Aktivitas fisik sebenarnya salah satu yang tidak dapat dilepas dari kehidupan sehari-hari. Salah satu tanda kesehatan yaitu dengan mampunya seseorang dalam melakukan aktivitas fisik seperti berdiri, berjalan dan bekerja. Seringkali karena berbagai hal, seseorang malas untuk bergerak dan menjalankan aktivitas sehari-hari. Padahal dengan beraktivitas menjadikan suatu hal yang penting untuk kehidupan dalam menjaga kesehatan (Muzamil et al., 2014). Orang yang menjalankan aktivitas fisik juga mempunyai level aktivitas tinggi dinyatakan mempunyai kesehatan dan kualitas hidup yang baik (Activity et al., 2016).

Persepsi ukuran kualitas hidup dipandang secara global sehingga kualitas hidup dikaji untuk semakin berkembang termasuk pada lansia (Dewi, 2018). Kualitas hidup menjadi konsep penting untuk dijadikan sebuah kriteria yang mengevaluasi penetrasi dalam pelayanan kesehatan (Post, 2014). World Health

Organization mengatakan kualitas hidup merupakan respon individu tentang kesehatan fisik, status psikologis, level kemandirian, hubungan sosial, keyakinan pribadi, dan interaksi dengan lingkungan sekitar (WHO QOL, 1998). Kualitas Hidup merupakan hal penting agar diperhatikan karena menurut konstitusi WHO tahun 1948, kesehatan melibatkan kesehatan fisik, mental, serta sosial secara menyeluruh. Level kesehatan serta pemeriksaan kesehatan tidak hanya ditunjukkan dengan perubahan frekuensi dan keparahan sakit, tetapi harus meliputi kenyamanan hidup yang dapat diukur oleh peningkatan kualitas hidup (Rohmatul Azizah, 2016).

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur terbukti dapat meningkatkan kualitas hidup secara fisik dan mental seseorang (Setiawan & Wungouw, n.d.). Peningkatan kualitas hidup secara fisik diantaranya meningkatkan metabolisme glukosa, penguatan tulang dan otot, serta mengurangi kadar kolesterol dalam darah (Haskell et al., 2007). Peningkatan kualitas hidup secara mental yang diperoleh melalui aktivitas fisik diantaranya mengurangi stres, meningkatkan rasa antusias dan rasa percaya diri, serta mengurangi kecemasan dan depresi seseorang terkait dengan penyakit yang dialaminya (Sallis & Needle, 1985). Pada hasil penelitian Kusumaratna 2008, menjelaskan bahwa lansia yang melakukan aktivitas fisik yang tinggi maka memiliki kualitas hidup yang juga tinggi (Kusumaratna, 2008). Dengan ini, aktivitas fisik dilakukan pada gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot untuk mengeluarkan hasil dari pada energi (Garatachea et al., 2009).

Pada artikel penelitian (Vagetti et al., 2014) membahas tentang aktivitas fisik pada lansia diseluruh dunia tahun 2000-2012 memperlihatkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan konsisten akan berhubungan pada kapasitas fungsional, kualitas hidup keseluruhan, otonomi, aktivitas masa lampau, saat ini, masa yang akan datang, kematian, keintiman hubungan, kesehatan mental, vitalitas, dan kondisi psikologis. Berdasarkan rujukan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Senam A-pik (Anti Pikun) Terhadap Kualitas Hidup Pada Orang Dengan Demensia”, dimana senam A-Pik ini menggabungkan 6 test kebugaran jasmani yang sudah divalidasi gerakannya yaitu terdiri dari: 6-Minute Walk Test, Arm Curl test, Back Scratch, Chair Sit and Reach, 30 Second Chair stand dan 8-Foot Up And Go.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

Apakah terdapat pengaruh Senam A-Pik terhadap Kualitas Hidup Pada Orang Dengan Demensia?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini diarahkan untuk:

Untuk mengetahui pengaruh Senam A-Pik terhadap Kualitas Hidup Pada Orang Dengan Demensia.

1.4 Manfaat Penelitian

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

1.4.1 Secara Praktis

Secara praktis penelitian ini merupakan usaha untuk dijadikannya pembelajaran dalam mengaplikasikan ilmu untuk organisasi lansia agar dijadikan pembinaan terhadap para lansia serta nantinya dapat dijadikan sarana untuk mengevaluasi para lansia agar dapat lebih aktif sehingga memiliki kualitas hidup yang baik.

1.4.2 Secara Teoritis

Secara teoritis dapat dijadikan sebuah informasi dan keilmuan sebagai tolak ukur dalam menilai Kualitas Hidup Pada Orang Dengan Demensia, sehingga dapat memberikan tindakan yang tepat untuk meningkatkan kualitas hidup pada orang dengan demensia sesuai dengan rekomendasi yang diberikan.

1.4.3 Secara Isu dan Kebijakan Sosial

Secara isu, penelitian ini diharapkan dapat digunakan menjadi referensi dan pembelajaran untuk masyarakat. khususnya dalam memberikan aktivitas fisik untuk lansia. Selain itu, diharapkan agar penelitian ini dapat digunakan oleh penggiat masyarakat untuk membantu pemerintah dalam mengedukasi masyarakat

terhadap aktivitas fisik yang cocok untuk diberikan kepada lansia guna meningkatkan kualitas hidup pada orang dengan demensia.

Secara kebijakan sosial, penelitian ini sangat penting untuk memberikan pedoman dalam penanganan lansia untuk melakukan aktivitas fisik. Selain itu, diharapkan untuk RT dan RW menjadikan senam A-Pik ini sebagai kegiatan untuk para lansia didaerahnya masing-masing.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Bab I, berisikan latar belakang tentang lansia, peningkatan jumlah lansia, kualitas hidup, aktivitas fisik, dan penelitian yang relevan. Dalam bab ini berisi tentang alasan mengapa peneliti memilih masalah ini sebagai bahan yang harus diteliti, disertai pendapat para ahli.

Bab II, berisikan penjelasan tentang apa itu Senam A-Pik, Manfaat Senam Lansia, Kualitas Hidup, Aspek Kualitas Hidup, Lansia, Faktor Lansia. Selain itu bab ini juga menjelaskan mengenai penelitian yang relevan, kerangka konsep, teori yang relevan, asumsi peneliti, dan hipotesis penelitian.

Bab III, berisikan mengenai Metode penelitian yang digunakan adalah pre experiment dengan desain yang digunakan One-Group Pretest Posttest Design. Populasi yang digunakan adalah kelompok lansia yang berada di POSBINDU (Pos Binaan Terpadu) Tanjung, Kecamatan Cibeunying Kidul Kelurahan Padasuka RW 06. Sampel penelitian berjumlah 22 orang dengan demensia (ODD). Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan yaitu, *SF-36* (Short Form-36).

Bab IV, berisikan temuan yang didapatkan setelah tahap pengolahan data, hasil dari analisis masing-masing data temuan dan penjelasan dari masing-masing hasil yang ditampilkan dalam tabel, yang kemudian dibahas serta dikaitkan dengan penelitian-penelitian yang relevan. Hipotesis dari penelitian ini yaitu H1 terdapat pengaruh senam A-Pik terhadap kualitas hidup pada orang dengan demensia (ODD).

Bab V, berisikan kesimpulan, yaitu terdapat pengaruh senam A-Pik terhadap kualitas hidup pada orang dengan demensia (ODD), juga terdapat implikasi dan rekomendasi dari penelitian ini. Sehingga, dapat dijadikan referensi apabila akan

dilakukan penelitian selanjutnya. Diharapkan dengan ada implikasi dan rekomendasi dari peneliti dapat memudahkan peneliti selanjutnya agar dapat lebih baik dengan memperbaiki kekurangan yang ada dalam penelitian ini.