

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Senam lansia merupakan olahraga ringan dan mudah dilakukan, tidak memberatkan yang diterapkan pada lansia. Aktivitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat, membantu radikal bebas yang berkeliaran didalam tubuh (Noviyanti,2013). Sehingga untuk mempertahankan dan mengurangi keluhan-keluhan yang terjadi pada lansia tetap diperlukannya olahraga ringan untuk meningkatkan kesehatan terhadap lansia (Azizah, 2018).

Jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia menunjukkan peningkatan dari tahun ke tahun. Hal ini sejalan dengan meningkatkannya usia harapan hidup serta menjadi tanda membaiknya tingkat kesejahteraan masyarakat. Berdasarkan hasil sensus 2014, mencapai 20,24 juta jiwa, setara dengan 8,03% dari seluruh penduduk Indonesia pada tahun 2014 (BPA,2014). Pada tahun 2014 jumlah lansia di Jawa Timur telah mencapai 4,23 juta orang atau sekitar 10,96% dari penduduk Jawa Timur. Jumlah penduduk lansia perempuan lebih banyak dibanding jumlah penduduk lansia laki-laki, yaitu 2,32 juta penduduk lansia perempuan dibanding 1,9 juta penduduk laki-laki (BPS, 2014). Berdasarkan data dokumentasi kader lansia jumlah lansia di Posyandu Lansia Duta Kusuma Dusun Ngawonggo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang terdapat 85 lansia. Pada bulan Januari 2019 hadir 95% lansia,

pada bulan Februari 2019 hadir 95% lansia, pada bulan Maret 2019 hadir 90% lansia, pada bulan April 2019 hadir 85% lansia, pada bulan Mei 2019 hadir 42,5% lansia, pada bulan Juni 2019 hadir 37,5% lansia, pada bulan Juli 2019 hadir 25% lansia, pada bulan Agustus 2019 hadir 27,5% lansia. 50% lansia berusia 50-60 tahun, 45% lansia berusia 60-70 tahun, 5% berusia 70-80 tahun.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan tanggal 10 Agustus 2019 di Posyandu Lansia Duta Kusuma Dusun Ngawonggo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang, yang telah dilakukan sebelumnya diperoleh data dari hasil wawancara pada 5 lansia yang hadir pada saat senam lansia, mereka mengatakan bahwa mereka hadir karena paksaan, malu telah diberi fasilitas uang untuk kebutuhan hidupnya masak mau tidak datang, hanya ingin mencari teman karena kesepian dirumah, dan ingin hidup sehat, mungkin dengan mengikuti senam penyakit Asma mereka bisa sembuh. Ibu kader juga pernah mengatakan bahwa beberapa lansia disini diberi uang untuk kehidupannya maka dari itu mau tidak mau mereka harus hadir posyandu lansia, karena jika mereka tidak hadir uang untuk biaya hidupnya bisa ditarik kembali oleh pemerintah. Ibu kader juga pernah mengatakan bahwa program yang telah digalakan di Posyandu Lansia Duta Kusuma yaitu senam, lomba senam, menanam jahe merah dan dipanen sendiri untuk dibuat sari jahe. Dan senam yang diadakan itu adalah senam untuk mencegah stoke dan kesehatan buat jantung. Senam tersebut wajib diikuti oleh lansia di Posyandu Lansia Duta Kusuma Dusun Ngawonggo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang.

Faktor yang mempengaruhi motivasi yaitu kurangnya motivasi lansia dalam melaksanakan senam lansia, yang menyebabkan lansia cenderung tidak aktif dalam mengikuti senam lansia (Indrawati, 2013). Ketidakaktifan motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia juga disebabkan oleh waktu senam yang diadakan di hari Sabtu pagi pukul 08.00 WIB sampai dengan selesai, dimana jam-jam tersebut lansia melakukan kegiatan sehari-hari seperti membereskan rumah, mencuci baju, mencuci piring (Paryanti, 2011). Dampak yang terjadi pada lansia yang tidak mengikuti senam lansia mengalami penurunan fungsi tubuh yang mengakibatkan anggota gerak semakin lemah dan linu-linu, menurunnya kualitas tidur, meningkatkan kecemasan pada lansia (Maryam, 2011).

Oleh karena itu untuk mencapai pembinaan kegiatan senam lansia yang lebih maksimal untuk melakukan senam lansia perlu dilakukan KIE terhadap lansia, kader jika ada lansia yang tidak mengikuti senam dengan jarak rumah yang cukup jauh bagi lansia tertentu agar menjemput saat ada senam dan instruktur senam dapat memberikan jenis-jenis gerakan yang mudah untuk diikuti oleh lansia agar dapat melakukan kegiatan senam lebih baik lagi.

Berdasarkan masalah yang terjadi dalam mengikuti senam lansia penulis tertarik untuk melakukan penelitian dan memahami lebih jauh tentang gambaran motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Posyandu Lansia Duta Kusuma Dusun Ngawonggo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Posyandu Lansia Duta Kusuma Dusun Ngawonggo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia apakah motivasinya tinggi atau rendah di Posyandu Lansia Duta Kusuma Dusun Ngawonggo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengidentifikasi motivasi **intrinsik** lansia dalam mengikuti senam lansia di Posyandu Lansia Duta Kusuma Dusun Ngawonggo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang.
2. Untuk mengidentifikasi motivasi **ekstrinsik** lansia dalam mengikuti senam lansia di Posyandu Lansia Duta Kusuma Dusun Ngawonggo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Diharapkan lansia dapat lebih meningkatkan motivasinya dalam mengikuti olahraga seperti senam lansia karena banyak manfaat dalam melakukan senam lansia.

1.4.2 Manfaat praktis

1. Bagi Institusi Kesehatan

Sebagai kajian dan juga sebagai bahan untuk meningkatkan motivasi kesehatan pada lansia.

2. Bagi Peneliti yang Akan Datang

Penelitian ini diharapkan dapat mengetahui lebih baik lagi tentang senam lansia, khususnya motivasi melakukan senam lansia sehingga dapat dijadikan acuan peneliti yang akan datang.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai evaluasi peneliti untuk memberikan informasi atau gambaran motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Posyandu Lansia Duta Kusuma Dusun Ngawonggo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang.



