

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Usia lanjut merupakan tahap akhir suatu perkembangan dalam daur ulang kehidupan manusia. Proses penuaan merupakan suatu proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri/mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya secara perlahan-lahan (Maryam dkk., 2011). Seiring dengan proses menua tersebut, tubuh akan mengalami penurunan kekuatan, kontraksi otot, fleksibilitas otot, elastisitas otot, serta kecepatan dan waktu reaksi. Pada umumnya lansia yang rentan kemudian rutin mengikuti senam akan mengalami perbaikan mobilitas, keseimbangan, gaya berjalan, serta berkurangnya kesulitan saat bangkit dari kursi atau tangga (Wibowo, 2018). Untuk meminimalisir hal tersebut maka lansia sangat disarankan untuk tetap beraktivitas ringan, salah satunya adalah senam lansia. Senam adalah suatu bentuk olahraga dimana gerakannya sangat mudah untuk diikuti oleh siapa saja, termasuk lansia. Walaupun senam lansia murah dan mudah untuk dilakukan, masih banyak lansia yang tidak teratur mengikuti senam lansia (Wahyuni, 2015). Beberapa faktor yang memengaruhi yaitu jarak, kurangnya pengetahuan seperti pengertian senam lansia, tujuan, manfaat, intensitas latihan, teknik dan cara berlatih serta dukungan keluarga

Menurut (WHO, 2017) populasi lansia di dunia meningkat secara substansial, beberapa tahun terakhir pertumbuhan tersebut diproyeksikan akan terus berlanjut hingga dekade berikutnya. Di seluruh dunia, terdapat 962 juta lansia (usia 60 tahun ke atas) di tahun 2017, meningkat 152 % dari 383 juta lansia di tahun 1980. Pada tahun 2030 diproyeksikan akan bertumbuh menjadi 1,4 milyar, serta pada tahun 2050, mencapai hingga dua kali lipat lansia di tahun 2017. Menurut hasil prediksi BPSN (Badan Pusat Statistik Nasional) jumlah penduduk lanjut usia mencapai 9,77% dari keseluruhan penduduk tahun 2010 menjadi 11,34% pada tahun 2020. Sementara menurut data dari infodatin lansia tahun 2016, di Indonesia terdapat lansia sejumlah 8,9 % di tahun 2013. Di Jawa Timur sendiri jumlah lansia sebesar 10,37%. Jumlah lansia di kota Malang sejumlah 7,37 %, dengan usia 60-69 sebesar 4,74%, usia 70-79 sebesar 2,25 %, dan usia 80 keatas sebanyak 7,41 % (BPS, 2012)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di Posyandu Lansia Duta Kusuma Ngawonggo Tajinan pada tanggal 1 Agustus 2019, diperoleh data hasil dari wawancara kader Posyandu Lansia Duta Kusuma Ngawonggo Tajinan bahwa terdapat 100 lansia. Sementara lansia yang aktif mengikuti senam sejumlah 15 orang. Berdasarkan hasil wawancara dari 5 responden didapatkan data bahwa mereka tidak mengikuti senam lansia karena jarak yang cukup jauh, minimnya dukungan keluarga, serta kurangnya

pengetahuan. Petugas kader telah memberikan informasi mengenai pentingnya kegiatan senam lansia ini. Namun pada kenyataannya para lansia masih tidak mau mengikuti senam lansia.

Dengan adanya peningkatan jumlah lansia maka sangat diperlukannya perhatian khusus untuk menstabilkan kesejahteraan lansia sesuai dengan apa yang diperlukan, dan apabila tidak segera ditangani maka akan membuat dampak yang cukup besar. Di dalam UU Kesehatan No.36 tahun 2009 mengatakan bahwa pemerintah harus menjamin ketersediaan fasilitas dalam pelayanan kesehatan serta memfasilitasi seluruh kelompok lanjut usia agar dapat hidup mandiri, produktif dalam bidang sosial ekonomis, maka diperlukan upaya pembentukan pos pelayanan terpadu untuk lansia (Kemenkes RI, 2010). Pos pelayanan terpadu lansia (Posyandu Lansia) merupakan suatu program puskesmas untuk para lansia yang bertujuan supaya setiap lansia dapat siap menghadapi usia lanjutnya dengan mandiri dan juga sehat (Wahyuni, 2011).

Salah satu pelayanan di posyandu lansia ini adalah olahraga ringan berupa senam lansia. Olahraga pada lansia dilakukan dengan memperhitungkan tingkat kekuatan, contohnya jalan cepat, bersepeda dengan santai dan dapat melakukan senam secara rutin. Bagi lansia sangat penting untuk mengikuti senam karena dapat membuat tubuh senantiasa segar dan bugar, melatih tulang agar tetap kuat, mendorong jantung untuk bekerja secara optimal serta dapat menghilangkan radikal

bebas di dalam tubuh. Semua jenis-jenis senam serta aktivitas olahraga yang ringan sangat bermanfaat dalam proses penghambatan, proses penuaan atau proses degeneratif (Widianti, 2010). Namun masih banyak lansia yang tidak mengikuti senam dikarenakan jarak yang cukup jauh, jarak adalah seberapa jauh jarak rumah ke posyandu. Jarak yang dekat membuat lansia bersemangat untuk datang serta terhindar dari kelelahan atau kecelakaan fisik tubuh. Dukungan keluarga, dukungan keluarga dapat berupa kesanggupan pihak keluarga untuk mengingatkan atau mengantarkan lansia agar datang ke posyandu. Bagusnya dukungan keluarga dapat meningkatkan motivasi lansia untuk datang ke posyandu. Kemudian adalah pengetahuan, pengetahuan merupakan domain, dimana sangat penting untuk membentuk tindakan seseorang. Upaya yang bisa dilakukan untuk mengatasi permasalahan lansia tidak mengikuti senam adalah dengan memberikan edukasi rutin dan pemberian motivasi kepada lansia maupun pihak keluarganya (Maryati, 2013).

Berdasarkan fenomena di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketidakaktifan Lansia Dalam Mengikuti Senam di Posyandu Lansia Duta Kusuma Dusun Ngawonggo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang”.

## 1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi lansia tidak mengikuti senam di Posyandu Lansia Duta Kusuma Dusun Ngawonggo Kabupaten Tajinan?

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi lansia tidak mengikuti senam di Posyandu Lansia Duta Kusuma Dusun Ngawonggo Kabupaten Tajinan

### 1.3.2 Tujuan Khusus

Mengetahui fakto-faktor yang mempengaruhi lansia tidak mengikuti senam :

1. Mengetahui faktor pengetahuan tentang senam lansia
2. Mengetahui faktor dukungan keluarga
3. Mengetahui faktor jarak

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini mengembangkan ilmu keperawatan khususnya gerontik mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi lansia tidak mengikuti senam di Posyandu Lansia Duta Kusuma Dusun Ngawonggo Kabupaten Tajinan.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

#### 1. Bagi Responden

Sebagai evaluasi diri bagi lansia mengenai hambatannya dalam mengikuti senam lansia.

#### 2. Bagi Posyandu Lansia

Penelitian ini dapat dijadikan masukan untuk memberikan edukasi

serta motivasi bagi lansia dalam meningkatkan kepatuhan mengikuti senam lansia.

#### 3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat mengembangkan penerapan pembelajaran mata kuliah keperawatan gerontik di masyarakat.

