

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Jumlah penduduk usia lanjut dunia diperkirakan ada 500 juta dengan usia rata-rata 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar. Di negara maju seperti Amerika Serikat penambahan orang lanjut usia ± 1000 orang per hari. Pada tahun 1985 dan diperkirakan 50% dari penduduk berusia diatas 50 tahun sehingga istilah *Baby Boom* pada masa lalu berganti menjadi “Ledakan Penduduk Lanjut Usia” yang biasa disebut lansia (Nugroho dalam Maryam R. Siti 2008).

Generasi kita saat ini tidak akan pernah ada, jika tidak didahului oleh orang tua kita, yang kini sudah berstatus lanjut usia (Lansia). Beberapa diantara lansia itu adalah pejuang bagi kemerdekaan bangsa dan negara, minimal pejuang bagi keluarga mereka agar menjadi manusia yang berguna. Dalam rangka memperingati Hari Lanjut Usia Nasional (HLUN), perhatian, rasa sayang perlu kita curahkan kembali pada mereka para lansia. Meningkatnya usia harapan hidup penduduk Indonesia membawa konsekuensi bertambahnya jumlah lansia. Abad 21 ini merupakan abad lansia (*era of population ageing*), karena pertumbuhan lansia di Indonesia akan lebih cepat dibandingkan dengan negara-negara lain.

Indonesia diperkirakan mengalami *aged population boom* pada dua dekade permulaan abad 21 ini (Hamson dalam Putri Aliss, 2009).

Berdasarkan data yang ada menunjukkan jumlah penduduk lansia tahun 2003 sebanyak 16,1 jiwa dan pada tahun 2004 sebanyak 17,7 juta jiwa dan diestimasikan pada 2020 jumlah lansia Indonesia sekitar 35 juta jiwa. Dari 17,7 juta jiwa penduduk lansia saat ini, sekitar 3 juta orang diantaranya terlantar ditandai mereka tergolong miskin dan tidak memiliki anggota keluarga dan 4,6 juta jiwa lansia diantaranya rawan terlantar yakni tergolong miskin, tetapi masih memiliki keluarga. Harapan hidup penduduk Indonesia mengalami peningkatan jumlah dan proporsi pada 1980 (Darmojo dalam Nugroho Wahjudi, 2008).

Di masa datang, jumlah lansia di Indonesia semakin bertambah. Tahun 1990 jumlah lansia 6,3% (11,3 juta jiwa), pada tahun 2015 jumlah lansia diperkirakan mencapai 24,5 juta jiwa dan akan melewati jumlah balita yang pada saat itu diperkirakan mencapai 18,8 juta jiwa. Laporan Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDK) tahun 1995 jumlah lansia 60 tahun keatas sebesar 7,5% atau 15 juta jiwa dibanding tahun 1986 sebesar 5,3% atau 9,5 juta jiwa Survey Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) (Pujiastuti dalam Nugroho Wahjudi, 2008).

Berdasarkan hasil Pendataan Keluarga Tahun 2008, dapat diketahui bahwa jumlah anggota keluarga usia 60 tahun ke atas (lansia) di Kabupaten Kulonprogo berjumlah 56.985 jiwa atau 14,71 persen dari total jumlah jiwa dalam keluarga sebanyak 387.272 jiwa.

Dibandingkan dengan kabupaten/kota lain di DIY, proporsi lansia di Kulonprogo merupakan yang tertinggi, karena rata-rata proporsinya masih dalam kisaran 11 persen kecuali Kabupaten Gunungkidul yang besarnya mencapai 13,85 persen. Proporsi lansia tertinggi ini juga terbaca dari hasil Pendataan Keluarga Tahun 2007 di mana saat itu proporsi Kulonprogo sudah mencapai 14,43 persen dari total anggota keluarga. Lebih tinggi dari proporsi lansia Kabupaten Gunungkidul (13,89 persen), Bantul (11,35 persen), Sleman (11,25 persen), maupun Kota Yogyakarta (10,84 persen).

Kepandaian menyiasati berbagai serangan yang melemahkan kondisi tubuh, seperti berbagai perubahan-perubahan fisik dan mental juga adanya berbagai penyakit merupakan kunci kebahagiaan lansia. Kecenderungan pola hidup tidak sehat yang semakin meluas terutama dipekotaan perlu diantisipasi. Misalnya, pola makan tidak teratur, kurangnya asupan serat (sayuran dan buah-buahan), lebih senang dengan makanan berlemak dan bergaram tinggi, pola tidur tidak teratur, kurang olahraga, polusi udara yang semakin pekat, dan berbagai tekanan atau masalah-masalah yang memicu stres dan depresi, semuanya itu akan membuat tubuh semakin rentan penyakit dan mempercepat proses penuaan. Keinginan kuat untuk tetap tampil muda dan energik di usia lanjut tak jarang mendatangkan godaan untuk mengabaikan cara-cara hidup sehat yang dianjurkan (Trubus Agriwidya dalam Wira Kusumah Ema S, 2002).

Pilihan untuk mengambil jalan pintas dengan memanfaatkan kecanggihan berbagai penemuan dibidang kedokteran dan farmakologi semakin diminati. Hal tersebut memang tidak keliru. Namun, semua itu tidak akan berarti tanpa dukungan kesiapan fisik dan mental. Langkah instant tidak dapat menumpas datangnya berbagai penyakit, perubahan atau penurunan fungsi tubuh, kecemasan, atau depresi. Oleh karena itu, untuk mencapai kondisi tetap bugar di usia lanjut, langkah yang terbaik adalah dengan menerapkan pola hidup sehat sedini mungkin dan juga dengan latihan aktivitas fisik dengan senam khusus lansia.

Dalam suatu tingkat pengetahuan seseorang sekiranya dapat mempengaruhi perilaku karena suatu pengetahuan akan mendorong seseorang untuk melakukan yang mereka ketahui sebagai contoh pada pengetahuan lansia tentang senam lansia, mereka akan melakukan senam lansia jika mereka mengetahui manfaat mengikuti senam lansia agar sehat dan keluhan akan penyakit berkurang.

Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, dimana diharapkan bahwa dengan pendidikan yang tinggi maka masyarakat akan semakin luas pula pengetahuannya. Akan tetapi perlu ditekankan, bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah mutlak berpengetahuan rendah pula. Hal ini mengingat bahwa peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan non formal saja, akan tetapi dapat diperoleh melalui pendidikan non formal. Pengetahuan masyarakat tentang suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif.

Kedua aspek ini yang akan menentukan sikap seseorang, semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap makin positif terhadap objek tertentu (Notoatmodjo dalam Wira Kusumah Ema S, 2002).

Program latihan olahraga lansia hendaknya dilakukan secara bertahap, dimulai dari yang ringan / mudah, meningkat kepada yang lebih sulit atau lebih kompleks, disesuaikan dengan kondisi masing-masing. Batasan bagi lansia untuk melakukan senam lansia adalah 3-5 kali/minggu dengan durasi 30-60 menit. (Suhardo dalam Wira Kusumah Ema S, 2002).

Berdasarkan informasi yang penulis dapat dari puskesmas Panembahan populasi lansia di RW XVIII Kelurahan Panembahan Kraton Yogyakarta pada tahun 2009 terdapat sebanyak 90 orang, dimana 56 orang lansia yang ikut program senam lansia, dan 34 orang lansia tidak mengikuti program senam lansia. Di puskesmas Panembahan lansia jarang mengikuti posyandu lansia dikarenakan lansia sudah merasa tidak kuat lagi untuk berjalan kaki ketempat pelaksanaan senam lansia. Pada kelompok senam lansia setiap 1 bulan sekali mengadakan pemeriksaan gula darah yang dilakukan oleh dokter, setiap akhir bulan lansia di Kelurahan Panembahan Kraton RW XVIII Yogyakarta mengadakan jalan sehat di sekitar Kraton. Terdapat perbedaan yang mengikuti senam lansia dan yang tidak. Perbedaan tersebut adalah pada 34 orang lansia yang tidak ikut senam lansia didapatkan frekuensi memeriksakan penyakit ke Puskesmas biasanya penyakit yang diperiksa pegal-pegal pada kaki, punggung

dan penyakit osateoarthritis dibanding 56 orang yang ikut senam lansia secara rutin berkurang sampai 50%.

Dari data yang penulis dapat, alasan lansia mengikuti senam lansia karena mereka ingin dimasa tua dapat menikmati hidup sehat dan mempererat tali silaturahmi antar lansia di kelurahan. Namun masih terdapat lansia yang tidak memiliki motivasi untuk mengikuti senam lansia yang diadakan dengan alasan sudah tidak kuat untuk jalan ke lokasi senam diadakan.

Sehingga dari data tersebut memotivasi penulis untuk mengetahui lebih jauh hubungan tingkat pengetahuan lansia 60 tahun ke atas dengan kepatuhan melaksanakan senam lansia di RW XVIII Kelurahan Panembahan Kraton Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka diambil satu rumusan masalah yaitu “Bagaimana gambaran tingkat pengetahuan lansia tentang kepatuhan melaksanakan senam lansia di RW XVIII Kelurahan Panembahan Kraton Yogyakarta ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui tingkat pengetahuan lansia dan kepatuhan melaksanakan senam lansia di RW XVIII Kelurahan Panembahan Kraton Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat pengetahuan lansia mengenai pengertian senam lansia di RW XVIII Kelurahan Panembahan Kraton Yogyakarta
- b. Mengetahui tingkat pengetahuan lansia mengenai macam-macam senam lansia di RW XVIII Kelurahan Panembahan Kraton Yogyakarta.
- c. Mengetahui tingkat pengetahuan lansia mengenai tahap-tahap senam lansia di RW XVIII Kelurahan Panembahan Kraton Yogyakarta.
- d. Mengetahui tingkat pengetahuan lansia mengenai gerakan-gerakan yang tidak dianjurkan pada senam lansia di RW XVIII Kelurahan Panembahan Kraton Yogyakarta.
- e. Mengetahui tingkat pengetahuan lansia mengenai manfaat pada senam lansia di RW XVIII Kelurahan Panembahan Kraton Yogyakarta.
- f. Mengetahui tingkat kepatuhan lansia mengikuti senam lansia di RW XVIII Kelurahan Panembahan Kraton Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti.

Meningkatkan pengetahuan dan memberi pengalaman tentang penelitian secara ilmiah serta dapat menambah kajian tentang hubungan tingkat pengetahuan lansia dengan kepatuhan melaksanakan senam lansia.

2. Bagi Institusi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jendral Ahmad Yani Yogyakarta. Sebagai literatur/informasi mengenai gambaran tingkat pengetahuan lansia dan kepatuhan melaksanakan senam lansia khususnya pada RW XVIII Panembahan Kraton Yogyakarta.
3. Bagi pembaca.
Hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan gambaran tingkat pengetahuan dengan kepatuhan melaksanakan senam lansia RW XVIII Panembahan Kraton Yogyakarta.
4. Bagi tempat penelitian
Untuk memberikan gambaran mengenai tingkat pengetahuan lansia tentang senam lansia dan kepatuhan melaksanakan senam lansia.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang Gambaran Tingkat Pengetahuan Lansia dengan kepatuhan melaksanakan Senam Lansia Di RW XVIII Kelurahan Panembahan Kraton Yogyakarta. Sepengetahuan peneliti merupakan hal yang pertama kali dilakukan di Kelurahan Kraton Yogyakarta. Sedangkan penelitian yang hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti antara lain :

1. Penelitian yang diteliti oleh Ni Made Evi Tursina Sari (2009) yang berjudul “Pengaruh Pelaksanaan Senam Lansia Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di RW 11 Kelurahan Muja Muju Yogyakarta” dengan jenis penelitian *pre-eksperimental* dengan bentuk rancangan *One Group Pretest-Posttest*. Hasil penelitian menunjukkan

bahwa senam lansia mempunyai pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia dimana sebelum dilakukan senam lansia 19 orang yang mengalami kecemasan ringan atau 63,3%, setelah dilakukan senam lansia 19 orang tidak mengalami kecemasan atau 63,3% responden. Persamaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah lansia. Sedangkan perbedaan terletak pada metode penelitian yaitu penelitian *pre-eksperimental* dengan bentuk rancangan *One Group Pretest-Posttest* serta tempat penelitian.

2. Penelitian yang diteliti oleh Novita Ardiyanti (2009) yang berjudul “Hubungan antara senam lansia dengan kemandirian melakukan aktivitas dasar sehari-hari di PSTW Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta” dengan jenis penelitian *inferensial analitik kuantitatif* dengan pendekatan *cross sectional*. Hasil penelitian senam lansia dalam kategori sangat baik (90,57%). Kemandirian melakukan aktivitas dasar sehari-hari dalam kategori mandiri (96,23%). Pada hasil penelitian didapat ada hubungan antara senam lansia dengan kemandirian melakukan aktivitas dasar sehari-hari di PSTW unit Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. Persamaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah pendekatan yang digunakan adalah *cross sectional*. Sedangkan perbedaannya terletak pada jenis penelitian *inferensial analitik kuantitatif* serta tempat penelitian. Pada penelitian sebelumnya dilakukan

di PSTW Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta, sedangkan pada penelitian ini dilakukan di RW XVIII Kelurahan Panembahan Kraton Yogyakarta.

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA