

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu tolak ukur kemajuan suatu bangsa sering kali dilihat dari angka harapan hidup penduduknya. Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang memiliki angka harapan hidup penduduk semakin meningkat sejalan dengan meningkatnya taraf hidup dan pelayanan kesehatan kepada masyarakat kepada masyarakat (Hardywinoto & Setiadi, 2005).

Transisi demografi pada kelompok lanjut usia (lansia) terkait dengan status kesehatan lansia yang lebih terjamin, sehingga usia harapan hidup lansia lebih tinggi dibanding masa-masa sebelumnya. Pertambahan jumlah lansia di Indonesia dalam kurung waktu tahun 1990-2005, tergolong tercepat di dunia. Angka harapan hidup penduduk Indonesia berdasarkan data Biro Pusat Statistik (BPS) pada tahun 1968 adalah 45,7 tahun 1980 : 55.30 tahun 1985 : 60.05 tahun serta tahun 2000 : 64.05 tahun (BPS, 2000).

Menua (menjadi tua) adalah suatu proses menghilangnya perlahan-lahan kemampuan jaringan lunak untuk memperbaiki diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (jenis infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Hal ini dipicu oleh laju peningkatan reaksi radikal bebas dan sistem penawar racun yang semakin berubah seiring berjalannya usia. Kecepatan proses penuaan pada setiap individu berbeda-beda tergantung sikap dan kemauan dalam mengendalikan proses penuaan. Dalam hal

ini pola hidup seseorang akan memberikan andil cukup besar dalam proses penuaan. Tidak jarang seseorang yang berusia lanjut tetap semangat, energic, optimis dan tidak merasa tua bahkan selalu berusaha mempertahankan diri untuk dapat tampil muda (Darmojo, 2006).

Diantara usaha untuk meningkatkan kesehatan lansia dengan adanya olahraga secara teratur yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik lansia yang semakin menurun sehingga lansia diharapkan dapat melakukan aktivitas secara mandiri. Kurang gerak dapat menimbulkan kelesuan dan menurunkan kualitas fisik dan dampak datangnya berbagai penyakit. Orang tua tetap dapat berolahraga hingga terjadi perbaikan atau kemajuan pada kapasitas kerja fisiknya. Bahkan kadang-kadang adapula kemajuannya menyamai orang muda (Nugroho, 2000).

Olahraga yang sering diterapkan pada lansia adalah senam lansia dapat mengikuti senam sesuai tingkat kemampuannya dan diiringi musik lagu jawa yang menarik bagi lansia. Senam lansia bermanfaat dalam memperlambat proses penuaan, mengurangi kejadian kegemukan, diabetes mellitus, hipertensi, kelainan otot-otot dan tulang, serta memperbaiki keadaan mental lansia. Senam lansia ini telah dilakukan diberbagai daerah sebagai program posyandu lansia untuk meningkatkan kebugaran lansia, bahkan pemerintah semakin menggalakan senam lansia ini dengan mengadakan senam lansia bersama-sama disertai dengan pemeriksaan kesehatan gratis dan perlombaan senam bugar lansia agar tetap menarik minat lansia terhadap senam lansia dan peningkatan kesadaran terhadap

senam lansia dan peningkatan kesadaran terhadap kualitas kesehatan lansia (Nugroho, 2000).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di posyandu lansia Dusun Gaten, Desa Sumberrejo, Kecamatan Tempel Sleman Yogyakarta diperoleh informasi dari kader posyandu lansia menyebutkan bahwa senam lansia dilakukan setiap dua minggu sekali setiap hari Senin sore pukul 14.00-16.00. Sebanyak 87 peserta terdaftar, rata-rata 33 orang lansia (34,48%) yang aktif dan rajin mengikuti senam lansia sedangkan rata-rata 57 orang lansia (65,51%) tidak aktif mengikuti senam lansia di posyandu Dukuh Gaten, Desa Sumberejo, Kecamatan Tempel, Sleman Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah peneliti merumuskan masalah penelitian adalah “Apakah ada hubungan antara pengetahuan lansia tentang senam lansia dengan keaktifan dalam mengikuti kegiatan senam lansia di Posyandu lansia Dusun Desa Sumberrejo, Kecamatan Tempel Sleman Yogyakarta ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan lansia tentang senam dengan keaktifan dalam mengikuti kegiatan senam bugar lansia di Dusun Gaten Desa Sumberejo, Tempel Sleman.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

- a. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan lanjut usia tentang senam lansia di Dukuh Gaten Desa Sumberejo, Tempel Sleman Yogyakarta.
- b. Untuk mengetahui keaktifan lanjut usia dalam mengikuti kegiatan senam bugar lansia Dusun Gaten Desa Sumberejo, Tempel Sleman Yogyakarta.
- c. Untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan lansia tentang senam dengan keaktifan dalam mengikuti kegiatan senam bugar lansia di Dusun Gaten Desa Sumberejo, Tempel Sleman Yogyakarta.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan informasi berkaitan dengan kesehatan komunitas pada lansia tentang senam lansia.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Bidan

Sebagai bahan informasi yang bermanfaat untuk mengetahui pengetahuan lansia tentang senam lansia sehingga dapat sebagai bahan pertimbangan dalam pengambilan kebijakan dalam memberi pelayanan posyandu lansia di Dusun Gaten Desa Sumberejo Kecamatan Tempel Yogyakarta.

b. Bagi Kader Kesehatan Dukuh Gaten.

Sebagai sumber informasi dan masukan bagi kader kesehatan dalam memberikan pelayanan dalam posyandu lansia, agar pelayanan menjadi lebih baik.

c. Bagi perpustakaan STIKES A.Yani prodi DIII Kebidanan

Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai tambahan informasi apabila dibutuhkan dalam pencarian referensi yang berkaitan dengan kesehatan dan komunitas tentang hubungan pengetahuan lansia tentang senam lansia terhadap keaktifan mengikuti senam lansia.

d. Bagi Peneliti

Sebagai pengalaman langsung dalam meneliti dan mengaplikasikan dari materi penelitian yang telah diberikan selama proses perkuliahan.

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

E. Keaslian penelitian

Tabel 1.1
Tentang Keaslian Penelitian

No	Nama, Judul Penelitian	Metodologi penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan, persamaan Penelitian
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1.	Widyastuti V.W. 2010. Hubungan Tingkat Pengetahuan Senam Lansia dengan Keaktifan Mengikuti Senam Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran	Jenis penelitian ini adalah <i>observasional</i> dengan pendekatan <i>crosssectional</i> . Teknik pengambilan sample adalah <i>purposive sampling</i> dengan jumlah 50 responden. Rumus yang digunakan adalah uji korelasi <i>Spearman's Rho</i> . Alat ukur : kuesioner	Terdapat kekuatan hubungan tingkat sedang antara tingkat pengetahuan tentang senam lansia dengan keaktifan mengikuti senam lansia. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,435 dan nilai signifikansi $p=0,002$ ($P<0,05$).	Perbedaan dengan penelitian penulis adalah uji korelasi yang digunakan yang digunakan, lokasi dan jumlah sampel. Persamaannya yaitu jenis penelitian menggunakan observasional pendekatan <i>crosssectional</i> .
2.	Wijayanti Resti2012 dengan judul "Pengaruh Senam Lansia dan Jalan Kaki Terhadap Kestabilan Tekanan Darah Pada Lansia di Posyandu Wreda Utama Rt 04, Rw 11 Kelurahan PurwosariLaweyan Surakarta"	Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimental atau eksperimen pura-pura, karena eksperimen ini belum memenuhi persyaratan yang dapat dikatakan ilmiah mengikuti peraturan-peraturan tertentu. Rancangan penelitian pretest – posttest dua kali	Hasil penelitian berdasarkan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji <i>Mc Nemar Test</i> diperoleh nilai signifikansi 0,0001. Karena nilai $p < 0,05$, maka menolak H_0 dan menerima H_a , artinya terdapat pengaruh senam lansia dan jalan kaki terhadap	Perbedaan dengan penelitian penulis adalah pendekatan yang digunakan jumlah sampel dan lokasi penelitian. Persamaannya adalah menggunakan variable tentang senam lansia.

		yaitu sebelum dan sesudah eksperimen. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling.	kestabilan tekanan darah pada lansia di posyandu Wreda Utama Surakarta
3.	Pratiwi Indah Y.A. 2007 dengan judul “Hubungan Keaktifan Lansia Dalam Mengikuti Kegiatan Posyandu Dengan Asupan Makan dan Status Gizi Lansia di Posyandu Ngudi Waras, Kampung Sambeng, Kecamatan Banjarsari, Solo”	jenis penelitian observasional dengan pendekatan waktu <i>cross sectional</i> . Tehnik pengambilan sampel yaitu total sampling dengan jumlah sampel 56 lansia. Analisa daya menggunakan rumus <i>chi square</i> .	Hasil penelitian ini menyatakan Ada perbedaan asupan makanan dan status gizi lansia berdasarkan keaktifan kegiatan posyandu di posyandu Ngudi Waras
			Perbedaan dengan penelitian penulis adalah : metode yang digunakan, jumlah sampel dan lokasi penelitian. Persamaanya yaitu variable yang digunakan tentang keaktifan senam lansia.