

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penduduk lansia (lanjut usia) merupakan bagian dari masyarakat yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan kita. Siapapun pasti akan mengalami masa fase lanjut usia tersebut. Penduduk Lanjut usia dua tahun terakhir mengalami peningkatan yang signifikan tahun 2007, jumlah penduduk lanjut usia sebesar 18,96 juta jiwa dan meningkat menjadi 20.547.541 pada tahun 2009 (*U.S. Census Bureau, International Data Base, 2009*) Badan kesehatan dunia WHO bahwa penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2020 mendatang sudah mencapai angka 11,34% atau tercatat 28,8 juta orang, yang menyebabkan jumlah penduduk lansia terbesar di dunia (Subijanto, 2011).

Tahun 2020 jumlah lansia di Indonesia diproyeksikan sebesar 11,34% (Maryam, 2008). Provinsi di DIY merupakan salah satu 5 provinsi jumlah lansia terbesar di Indonesia yaitu sebanyak 21.941 lansia dan jumlah lansia di Kabupaten Sleman sebanyak 5647 lansia (BPS Provinsi DIY, 2010). Peningkatan harapan hidup di DIY merupakan yang terbaik di Indonesia bersama dengan DKI dan Bali, bila dibandingkan dengan negara-negara Asia Tenggara masih tetap lebih rendah (misal Singapura). Berikut gambaran perkembangan umur harapan hidup (UHH) sesuai hasil Sensus Penduduk tahun 1971 sampai dengan Sensus Penduduk Tahun 2010 di Provinsi DIY bersumber dari BPS umur harapan hidup tahun 1971 pada Laki-laki 52 tahun dan Perempuan 55 tahun, dan tahun 2010 umur harapan hidup pada Laki-laki

72 tahun dan Perempuan 76 tahun. Telah terjadi peningkatan yang cukup signifikan selama 30 tahun dari tahun tersebut yang baru mencapai 45,5 tahun. Gambaran perkembangan tersebut memperlihatkan telah terjadinya transisi demografi di DIY yang sebenarnya ditunjukkan dengan semakin meningkatnya usia lanjut (Profil Kesehatan Provinsi DIY, 2010).

Struktur penduduk di kabupaten Sleman tahun 2010 tergolong produktif, artinya proporsi penduduk usia 15-64 tahun mempunyai proporsi terbesar (68%) hal ini juga terlihat dari angka beban ketergantungan yakni ratio jumlah penduduk usia produktif (15-64 tahun) dengan jumlah penduduk usia tidak produktif (0-14 tahun dan > 65 tahun lebih) sekitar 81,8%. Melihat data di atas berarti 100 penduduk usia produktif menanggung 82 orang penduduk usia tidak produktif (Profil Kesehatan Kabupaten Sleman, 2010). Hal ini berkorelasi positif dengan peningkatan kesejahteraan masyarakat Indonesia khususnya di bidang kesehatan dengan semakin membaiknya angka harapan hidup masyarakat Indonesia yang tentunya akan menambah jumlah penduduk lansia. Peningkatan jumlah penduduk usia lanjut dan makin panjangnya usia harapan hidup sebagai akibat yang telah dicapai dalam pembangunan selama ini, maka mereka yang memiliki pengalaman, keahlian dan kearifan diberi kesempatan untuk berperan dalam pembangunan. Kesejahteraan penduduk lansia yang karena kondisi fisik dan mentalnya tidak memungkinkan lagi untuk berperan dalam pembangunan, maka lansia perlu mendapat perhatian khusus dari pemerintah dan masyarakat (Maryam, 2008).

Usia lanjut yang merupakan sebagai tahap akhir siklus kehidupan merupakan tahap perkembangan normal yang setiap manusia akan mengalami hal tersebut. Perubahan yang berupa fisik antara lain berkurangnya stamina dan penampilan. Penurunan atau kemunduran fisik ini pada umumnya dialami oleh para lansia sebagaimana digambarkan *defisit* atau *dekremental* yang berpandangan menjadi tua akan selalu disertai kemunduran baik fisik maupun mentalnya. Secara individu, pada usia diatas 55 tahun terjadi proses penuaan secara alamiah yang nantinya akan menimbulkan masalah baik fisik, mental, sosial, ekonomi dan psikologi (Nugroho, 2008).

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi diharapkan dapat membawa dampak terhadap kesehatan dan kesejahteraan yang dapat mengatasi permasalahan pada lansia. Salah satu kemajuan yang pesat adalah semakin diket ahui dan diterapkan cara-cara hidup yang sehat. Hidup yang sehat adalah terpenuhinya makanan yang bergizi, pentingnya menjaga kesehatan, diselenggarakannya aktivitas -aktivitas lansia (posyandu lansia dan senam lansia) yang digunakan untuk mencegah kelainan yang muncul pada lansia (Subijanto, 2011)

Upaya pelayanan kesehatan terhadap lansia melalui kegiatan *preventif* pada lansia, baik perorangan maupun kelompok salah satunya adalah *Exercise* (olahraga ringan/senam lansia) (Maryam, 2008). Olahraga dengan teratur seperti senam lansia dapat mencegah atau memperlambat kehilangan fungsional organ. Bahkan dari berbagai penelitian menunjukan bahwa latihan atau olahraga seperti senam lansia dapat mengeliminasi berbagai resiko penyakit seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit arteri koroner dan kecelakaan (Darmojo, 2004).

Pengikut senam lansia, merasa berbahagia, senantiasa bergembira, bisa tidur lebih nyenyak, pikiran tetap segar. Antara usaha untuk meningkatkan kesehatan lansia dengan adanya olah raga secara teratur yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik lansia yang semakin menurun sehingga lansia diharapkan dapat melakukan aktifitas 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 ada pula kemajuannya menyamai orang muda (Nugroho, 2008).

Olah raga 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 militus, hipertensi, kelainan otot-otot sendi dan tulang, serta memperbaiki keadaan mental lansia (Nugroho, 2008).

Senam lansia juga memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh, meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur sehingga kesehatan dan kesejahteraan dari lansia bisa tetap terjaga. Senam lansia ini telah dilakukan diberbagai daerah sebagai program posyandu lansia untuk meningkatkan kebugaran lansia, bahkan pemerintah semakin menggalakkan senam lansia ini dengan mengadakan senam lansia bersama-sama disertai dengan pemeriksaan kesehatan gratis dan perlombaan senam bugar lansia yang ditujukan untuk menarik minat lansia terhadap senam lansia dan peningkatam kesadaran terhadap kualitas kesehatan lansia. Bertahannya aktivitas senam lansia tersebut maka

harus diketahui motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia sebagai pendorong untuk mempertahankan dan meningkatkan kegiatan senam lansia tersebut.

Study pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 24 Februari 2012 di Puskesmas II Tempel, Desa Banyurejo Sleman jumlah lansia tersebut sebanyak 1572 orang yang merupakan jumlah keseluruhan dari 15 dusun dan diperoleh informasi dari bidan yang bertanggung jawab pada lansia yang berada di Banyurejo bahwa dusun yang paling aktif senam lansianya di dusun Barongan dengan jumlah ibu-ibu lansia 50 orang, dari 50 jumlah ibu-ibu lansia tersebut yang mengikuti senam lansia sebanyak 22 ibu-ibu lansia yang rajin mengikuti senam lansia di dusun Barongan. Sedangkan 28 orang yang tidak aktif dalam mengikuti senam lansia disebabkan karena jarak rumah dengan lokasi senam cukup jauh. Pihak keluarga tidak ada dorongan yang memperhatikan sampai tidak ada yang mau mengantar atau menemani atau paling tidak mengingatkan mengikuti kegiatan senam lansia.

Faktor lain yang ikut mempengaruhi ketidakaktifan lansia adalah masalah waktu senam yang diadakan pada sore hari pada jam-jam tersebut lansia mempunyai aktivitas sendiri di rumah seperti mencuci, membantu memasak dan bekerja. Walaupun sebagian lansia mengetahui tentang manfaat senam lansia tetapi untuk mengikuti kegiatan senam masih sangat minim. Hasil wawancara sekilas kepada 8 anggota keluarga lansia diperoleh informasi bahwa para ibu-ibu lansia mengikuti senam hanya karena ajakan sesama ibu-ibu lansia. Ibu-ibu lansia juga sering lupa gerakan-gerakan senam lansia yang diajarkan oleh pelatih/ instruktur senam lansia.

Study pendahuluan di atas penting untuk diteliti yaitu tentang “ Gambaran motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Barongan Desa Banyurejo, Tempel, Sleman Yogyakarta”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka diambil rumusan masalah yaitu “Apakah yang menjadi motivasi ibu-ibu lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Barongan Desa Banyurejo Sleman Yogyakarta”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui motivasi ibu-ibu lansia dalam Mengikuti senam lansia di Dusun Barongan Desa Banyurejo, Tempel Sleman.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui karakteristik ibu-ibu lansia yang mengikuti senam lansia di Dusun Barongan Desa Banyurejo, Tempel Sleman.
- b. Mengetahui jenis motivasi yang mendukung lansia mengikuti senam lansia di Dusun Barongan Desa Banyurejo, Tempel Sleman.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan sebagai sarana untuk melatih diri melakukan penelitian, serta menerapkan ilmu-ilmu yang diperoleh.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi masyarakat (Lansia) sebagai motivasi agar mengikuti senam lansia
- b. Bagi kader posyandu lansia supaya dapat memberikan motivasi agar lansia termotivasi mengikuti senam lansia.
- c. Bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan data dasar untuk melakukan penelitian-penelitian lebih lanjut dengan variabel yang belum diteliti tentang motivasi ibu-ibu lansia dalam mengikuti senam lansia.

E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang diteliti oleh Wahyuni. (2011) yang berjudul “Gambaran pengetahuan motivasi dalam melaksanakan senam lansia di RW XVIII Kelurahan Panembahan Kraton Yogyakarta”. Jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan bentuk rancangan *cross sectional*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan motivasi dalam melaksanakan senam lansia di Kelurahan Panembahan RW XVIII Kraton Yogyakarta termasuk dalam kategori cukup 54,4%. Perbedaan dengan penelitian ini adalah penelitian ini menggunakan *variabel* tunggal yaitu motivasi lansia untuk mengikuti senam lansia.
2. Penelitian yang diteliti oleh Rokhman. (2008), yang berjudul “Hubungan Senam Lansia dengan Kebugaran Jasmani pada Lansia di Unit Pelaksanaan Teknik Pelayanan Sosial Lanjut Usia”. Penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan pengembailan *sample* melalui *simple random sampling* dengan menggunakan uji statistik *chi-square* hasil penelitian ada hubungan antara senam lansia (intensitas, frekuensi dan lama/ durasi senam lansia) dengan kebugaran jasmani pada lansia. Perbedaannya dengan penelitian ini adalah penelitian ini ada dua variabel, variabel bebas dan terikat.