

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu indikator keberhasilan pembangunan kesehatan di Indonesia adalah meningkatnya usia harapan hidup (UHH) manusia Indonesia. Rencana pembangunan jangka menengah nasional (RPJMN) diharapkan dapat meningkatkan UHH tahun 2004 dari 66,2 % menjadi 70,6% pada tahun 2009. Meningkatnya UHH, diikuti dengan peningkatan populasi penduduk lanjut usia pada tahun 2010 jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia, sebesar 24 juta jiwa atau 9,77% dari total jumlah penduduk (Setiabudi, 2008). WHO berpendapat bahwa penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2020 mendatang sudah mencapai 11,34% atau 28,8 juta orang. BPS (2012) menyebutkan bahwa berdasarkan hasil sensus yang dilakukan pada tahun 2007, lima provinsi dengan jumlah lansia terbesar adalah Daerah Istimewa Yogyakarta (14,04%), Jawa Tengah (11,16%), Jawa Timur (11,14%), Bali (11,02%) dan Sulawesi Selatan (9,05%).

Lanjut usia adalah periode dimana organisme telah mencapai kematangan dalam ukuran dan fungsi dan juga telah menunjukkan kemunduran sejalan dengan waktu. Beberapa pendapat mengenai “usia kemunduran” yaitu ada yang menetapkan 60 tahun, 65 tahun dan 70 tahun. *World Health Organization* (WHO) menetapkan 65 tahun sebagai usia yang menunjukkan proses menua yang berlangsung secara nyata dan seseorang telah disebut lanjut usia (WHO, 2010).

Seiring dengan bertambahnya usia, lansia akan mengalami perubahan-perubahan yaitu perubahan fisik, perubahan psikologis dan perubahan psikososial pada lansia. perubahan-perubahan fisik pada lansia salah satunya pada sistem muskuloskeletal, ketegapan fisik berkurang, badan mulai membungkuk (*kyphosis*), terjadi penurunan massa dan kepadatan tulang sehingga tulang menjadi rapuh menyebabkan osteoporosis yang dapat menimbulkan kecemasan pada lansia (Stockslager & Jaime, 2007).

Penyebab penyakit pada lansia pada umumnya berasal dari dalam tubuh (*endogen*) serta penanganan penyakit pada lansia bersifat khusus, hal itu karena

penyakit pada lansia biasanya tidak berdiri sendiri atau *multipatologi* yang saling berkaitan dan memperberat kesehatan dari lansia. Kelompok lansia memerlukan perhatian dalam upaya kesehatan yaitu dengan olah raga secara teratur. Hal ini dikarenakan fungsi organ tubuh sudah menurun, rentan terhadap penyakit atau stress, lebih sering memerlukan rehabilitasi yang tepat (Wibowo, 1999 dalam Stanley, 2007). Perubahan fisiologis yang terjadi pada lansia diakibatkan oleh adanya degenerasi fungsi alat-alat tubuh karena adanya senyawa radikal bebas, arteriosklerosis, dan kurangnya aktivitas fisik salah satunya senam (Maryam, 2008).

Secara umum dapat dikatakan terdapat kecenderungan menurunnya fungsi organ tubuh sejalan dengan proses menua. Akibat penurunan kapasitas fungsi organ tubuh tersebut lansia umumnya tidak berespon terhadap berbagai rangsangan, internal atau eksternal seefektif yang dapat dilakukan oleh orang yang lebih muda. Menurunnya kemampuan berespon terhadap lingkungan internal yang berubah cenderung membuat lansia sulit memelihara kestabilan fisik dan kimiawi dalam tubuh atau memelihara homeostatis tubuh. Gangguan homeostasis tersebut dapat memudahkan disfungsi berbagai organ dan turunnya toleransi terhadap obat-obatan (Setiati, 2006 cit Bahana, 2011).

Lanjut usia bukan merupakan suatu penyakit, meskipun hal tersebut dapat menimbulkan masalah sosial. Dengan banyaknya perubahan yang terjadi pada lansia banyak pula masalah kesehatan yang dihadapi. Untuk mempertahankan kesehatan perlu adanya upaya-upaya baik bersifat perawatan, pengobatan, pola hidup sehat dan juga upaya lain seperti senam lansia (Maryam, 2008).

Bagi mereka yang berusia lebih dari 60 tahun, perlu melaksanakan olahraga secara rutin untuk mempertahankan kebugaran jasmani dan memelihara serta mempertahankan kesehatan di hari tua. Salah satu komponen kebugaran jasmani yang dapat dilatih adalah kelenturan (*flexibility*) yang merupakan kemampuan untuk menggerakkan otot dan sendi pada seluruh daerah pergerakannya. Kurang gerak dapat menimbulkan kelesuan dan menurunkan kualitas fisik yang berdampak seseorang akan lebih sering /mudah terserang penyakit, oleh sebab itu latihan fisik secara teratur perlu dilaksanakan. Senam Lansia adalah bagian dari olah raga yang merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, melibatkan

gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Maryam, 2008).

Senam lansia adalah olahraga ringan dan mudah dilakukan, tidak memberatkan yang diterapkan pada lansia. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berada di dalam tubuh (Nawawi, 2009).

Senam lansia telah dilakukan diberbagai daerah sebagai program posyandu lansia untuk meningkatkan kebugaran lansia, pemerintah semakin menggalakkan senam lansia dengan mengadakan senam lansia bersama-sama disertai dengan pemeriksaan kesehatan gratis dan perlombaan senam bugar lansia yang di tujuan untuk menarik minat lansia terhadap senam lansia dan peningkatan kesadaran terhadap kualitas kesehatan lansia. Meskipun telah diberikan informasi tentang senam lansia oleh kader posyandu, namun masih banyak tingkat kepatuhan lansia terhadap senam lansia yang rendah, hal itu dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain dukungan keluarga (Suparto, 2010 cit Adinata, 2007).

Dukungan keluarga adalah sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap anggotanya. Anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan (Friedman, 2004). Dukungan keluarga sangat diperlukan untuk membantu kebutuhan lansia terutama dalam segi kesehatan, salah satunya yaitu peran sebagai edukator, keluarga dapat memberikan informasi tentang pentingnya berperan aktif dalam mengikuti senam lansia, hal ini dapat berfungsi sebagai usaha promotif dari keluarga itu sendiri (Khairuddin, 2008).

Puskesmas Bambanglipuro merupakan salah satu Puskesmas yang terdapat di Kabupaten Bantul. Menurut data yang ada, jumlah lansia di Wilayah Puskesmas Bambanglipuro sebesar 6.715 lansia dengan jumlah laki-laki 3.069 dan perempuan 3.646 yang terdiri dari 3 desa yaitu Sidomulyo, Mulyodadi, dan Sumbermulyo (profil Puskesmas Bambanglipuro Bantul). Berdasarkan studi pendahuluan tanggal 2 Mei 2012 di Puskesmas Bambanglipuro, terdapat 4 posyandu yang strata Posyandu Purnama dan Posyandu Wijaya Kusuma merupakan jumlah lansia paling

aktif sedikit diantara ke 4 posyandu tersebut sehingga peneliti mengambil Posyandu Wijaya Kusuma untuk melihat adakah hubungan dukungan keluarga dengan keaktifan senam lansia di Posyandu Wijaya Kusuma Bambanglipuro Bantul Yogyakarta. Di Posyandu Wijaya Kusuma dari data yang di peroleh peneliti melalui wawancara dengan kader bahwa jumlah lansia yang tercatat di posyandu sebanyak 158 lansia, 60 lansia aktif mengikuti senam lansia. Senam lansia dilakukan sebulan sekali setiap minggu pertama jam 06.00 pagi sd selesai.

Dari 3 keluarga lansia yang diwawancarai mengatakan bahwa keluarga kurang mendukung lansia dalam mengikuti senam lansia, dikarenakan keluarga lansia sibuk dengan pekerjaannya sendiri yang mayoritas mata pencahariaan sebagai petani, terbukti dari lansia yang hadir mengikuti senam lansia hanya sekitar 37,9% dari jumlah lansia yang ada. Dari fenomena di atas peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan dukungan keluarga dengan keaktifan senam lansia Di Posyandu Wijaya Kusuma Bambanglipuro Bantul Yogyakarta.

A. Rumusan Masalah

“Adakah hubungan dukungan keluarga dengan keaktifan senam lansia di Posyandu Wijaya Kusuma Puskesmas Bambanglipuro Bantul Yogyakarta?”.

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan dukungan keluarga dengan keaktifan senam lansia di Posyandu Wijaya Kusuma Bambanglipuro Bantul Yogyakarta.

2. Tujuan khusus

- a. Diketahui dukungan keluarga dengan keaktifan senam lansia di Posyandu Wijaya Kusuma Bambanglipuro Bantul Yogyakarta.
- b. Diketahui dukungan Emosional keluarga dengan keaktifan senam lansia di Posyandu Wijaya Kusuma Bambanglipuro Bantul Yogyakarta.

- c. Diketahui dukungan Penghargaan keluarga dengan keaktifan senam lansia di Posyandu Wijaya Kusuma Bambanglipuro Bantul Yogyakarta.
- d. Diketahui dukungan Informasional keluarga dengan keaktifan senam lansia di Posyandu Wijaya Kusuma Bambanglipuro Bantul Yogyakarta.
- e. Diketahui dukungan Instrumen keluarga dengan keaktifan senam lansia di Posyandu Wijaya Kusuma Bambanglipuro Bantul Yogyakarta.
- f. Diketahuinya keaktifan senam lansia di Posyandu Wijaya Kusuma Bambanglipuro Bantul Yogyakarta.
- g. Diketahui dukungan keluarga yang paling dominan terhadap keaktifan senam lansia di Posyandu Wijaya Kusuma Bambanglipuro Bantul Yogyakarta.

C. Manfaat Penelitian

1. Bagi Keluarga

Dapat dijadikan sebagai masukan untuk mengetahui sejauh mana keluarga dapat memberikan dukungan kepada lansia untuk meningkatkan kesehatan dan lansia aktif mengikuti senam lansia.

2. Bagi Kader

Dapat memotivasi keaktifan lansia dan menumbuhkan kesadaran keluarga untuk mendukung melaksanakan senam lansia.

3. Bagi ilmu pengetahuan

Menambah pengetahuan, pengalaman dan wawasan, serta bahan dalam penerapan ilmu metode penelitian, khususnya keperawatan keluarga dan komunitas.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan kajian lebih lanjut untuk lebih memahami pentingnya dukungan keluarga.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang hubungan dukungan keluarga, senam lansia dan kajian kesehatan lansia, yaitu :

1. Alif (2010) meneliti tentang “ Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kepatuhan Lanjut Usia Dalam Melaksanakan Senam Lansia Di Posyandu Kondang Waras Desa Ngargorejo Boyolali 2010”. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dukungan keluarga dengan tingkat kepatuhan lansia dalam melaksanakan senam lansia di Posyandu Lansia Kondang Waras desa Ngargorejo Boyolali sebagian besar adalah cukup ($r_{hit} = 0,542$; $p \text{ value} = 0,001$) . Tujuan penelitian adalah mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kepatuhan lanjut usia dalam melaksanakan senam lansia di Posyandu Kondang Waras Desa Ngargorejo Boyolali. Penelitian merupakan penelitian kuantitatif, desain penelitian deskriptif korelasi. Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di posyandu Kondang Waras desa Ngargorejo Boyolali tercatat hanya 20 lansia dari 60 lansia yang aktif mengikuti senam lansia. Beberapa faktor yang mempengaruhi kepatuhan lansia dalam mengikuti senam lansia antara lain dukungan keluarga, pemahaman tentang instruksi, kualitas interaksi, keyakinan, sikap dan kepribadian lansia. Persamaan dari penelitian ini adalah analitik kuantitatif dengan variabel bebas dukungan keluarga serta perbedaan responden, waktu dan tempat penelitian.
2. Bahana (2011) meneliti tentang “Hubungan Senam Lansia dengan fungsi kognitif pada Lansia di Empat Posyandu Lansia di Yogyakarta pada tahun 2011”. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *cross sectional* dengan subyek penelitian lansia yang berada di empat Posyandu lansia di Yogyakarta. Subyek terdiri atas individu yang berusia lebih dari 60 tahun dan setidaknya sudah mengenyam pendidikan formal selama 3 tahun. Pengukuran fungsi kognitif dilaksanakan menggunakan instrument *mini mental state examination*. Fungsi kognitif dikatakan normal apabila skor MMSE lebih dari 24. Dari seluruh subyek terdapat 75% subyek dengan fungsi kognitif normal (43,3% pada kelompok senam, 31,7% pada kelompok tidak senam) dan 25% subyek

dengan fungsi kognitif terganggu (6,7% pada kelompok senam, 18,3% pada kelompok tidak senam). Analisis statistik dengan uji kai quadrat (X^2) menghasilkan angka signifikansi 0,00 ($<0,05$) yang berarti bahwa terdapat hubungan antara status pelaksanaan senam lansia dengan fungsi kognitif pada lansia. Persamaan dari penelitian ini adalah analitik kuantitatif dengan rancangan penelitian *cross sectional* serta perbedaan responden, waktu dan tempat penelitian.

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA