

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) selama ini memiliki makna cukup beragam. Beberapa pandangan tentang ukuran usia seseorang bisa dikategorikan lansia secara sederhana lansia dapat diartikan sebagai fase, dimana organisme telah mencapai kematangan dan telah mengalami tahap akhir perkembangan dalam ukuran fungsi, dan ukuran waktu. Lansia adalah masa dimana proses produktifitas berfikir, mengingat, menangkap dan merespon sesuatu sudah mulai mengalami penurunan secara berkala. (Muhammad, 2010).

Nugroho (2000) dalam Azizah (2011), mengemukakan bahwa lansia merupakan kelanjutan dari usia dewasa. Kedewasaan dapat dibagi menjadi 4 bagian fase *iufentus*; antara 25 dan 40 tahun, fase *verilitas*; antara 40-50 tahun, fase *prasenium*; antara 55 dan 65 tahun dan fase *senium*; antara 65 hingga tutup usia. Menurut Undang-Undang No 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia pada bab I pasal 1 ayat 2, yang dimaksud lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas.

Mangoenprasodjo (2005), mengemukakan jumlah pertumbuhan penduduk usia lanjut (lansia) di dunia semakin meningkat yang diperkirakan akan menjadi masalah baru yaitu angka ketergantungan khususnya bagi dunia kesehatan. WHO mencanangkan program peningkatan kesehatan untuk mencegah munculnya masalah tersebut sehingga diharapkan seseorang memiliki usia yang lebih panjang dan tetap produktif. Penduduk di 11 Negara anggota WHO kawasan Asia Tenggara yang berusia diatas 60 tahun sampai saat ini berjumlah 142 juta orang dan diperkirakan akan terus meningkat hingga 3 kali lipat di tahun 2050. Rata-rata usia harapan hidup di Negara-Negara kawasan Asia Tenggara adalah 70 tahun, sedangkan usia harapan hidup di Indonesia sendiri termasuk cukup tinggi yaitu 71 tahun, berdasarkan Profil Data Kesehatan Indonesia tahun 2011. Sedangkan jumlah keluarga lansia di DIY tahun 2012 sebanyak 9724 (Prawiryo, 2012).

Lansia merupakan kelompok penduduk yang secara kesehatan beresiko tinggi terhadap kesehatan bila dibandingkan dengan mereka berusia lebih muda. Beberapa

masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia berbeda dari orang dewasa, yang sering disebut dengan istilah 14 I, yaitu *Immobility* (kurang bergerak), *Instability* (berdiri dan berjalan tidak stabil atau mudah jatuh), *Incontinence* (buang air kecil), *Intellectual impairment* (gangguan intelektual/ dementia), *Infection* (infeksi), *Impairment of vision and hearing, taste, smell, communication, convalescence, skin integrity* (gangguan pancaindera, komunikasi, penyembuhan, dan kulit), *Impaction* (sulit buang air besar), *Isolation* (depresi), *Inanition* (kurang gizi), *Impecunity* (tidak punya uang), *Iatrogenesis* (menderita penyakit akibat obat-obatan), *Insomnia* (gangguan tidur), *Immune deficiency* (daya tahan tubuh yang menurun), dan *Impotence* (Azizah, 2011).

Lanjut usia merupakan salah satu fase hidup yang akan dialami oleh setiap manusia. Lansia sering mengeluhkan sakit pada muskuloskeletal akibat massa tulang berkurang serta jumlah dan ukuran otot berkurang. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya aktivitas (Tamher & Noorkasiani, 2012).

Meningkatkan aktivitas fisik secara teratur, dapat mengatasi masalah fisik dan menjaga kesegaran jasmani selain dengan asupan nutrisi, misalnya melakukan pekerjaan rumah dan berkebun. Cara tersebut berguna untuk memperbaiki kemampuan pengambilan zat asam (O_2) yang berarti memperbaiki fungsi jantung, paru-paru, peredaran darah dan lain-lain. Aktivitas fisik lebih baik jika dikombinasi dengan bentuk dan latihan yang lain seperti mengikuti senam lansia, serta latihan kekuatan otot tubuh bagian atas dan bawah yang seimbang (PKPU, 2011).

Olah raga pada usia lanjut dapat dilakukan dengan memperhatikan tingkat kekuatan seperti jalan cepat, bersepeda santai dan senam dapat dilakukan secara rutin. Penting bagi lansia untuk mengikuti senam karena akan membantu tubuh lansia agar tetap bugar dan tetap segar. Salah satu jenis senam untuk lansia yaitu senam lansia. Senam lansia dapat menghilangkan radikal bebas yang terdapat di dalam tubuh untuk menghambat proses degeneratif atau proses penuaan (Muhammad, 2010).

Senam lansia telah dilakukan di berbagai daerah sebagai program posyandu lansia untuk meningkatkan kebugaran lansia, bahkan pemerintah semakin menggalakkan senam lansia yang diadakan setiap 1 bulan sekali bersama-sama disertai dengan pemeriksaan kesehatan gratis dan senam bugar lansia yang ditujukan untuk menarik

minat lansia terhadap senam lansia dan peningkatan kesadaran terhadap kualitas kesehatan lansia. Informasi tentang senam lansia sudah diberikan oleh kader posyandu, namun masih banyak tingkat kepatuhan lansia terhadap senam lansia yang rendah disebabkan oleh beberapa hal antara lain dukungan keluarga yang merupakan unsur terpenting dalam memotivasi lansia (Amirullah,2012).

Dukungan keluarga merupakan salah satu bentuk dari terapi keluarga, melalui keluarga timbul berbagai masalah dan sekaligus dapat diatasi. Dukungan dari keluarga terdekat dapat saja berupa anjuran yang bersifat mengingatkan lansia untuk tidak bekerja secara berlebihan, memberikan kesempatan kepada lansia untuk melakukan kreativitas yang menjadi hobinya, memberikan kesempatan kepada lansia untuk menjalankan ibadah dengan baik, dan memberikan waktu istirahat yang cukup kepadanya sehingga lanjut usia tidak mudah stress dan cemas (Ismayadi, 2004).

Hubungan Dukungan Keluarga Tentang Senam Lansia Dengan Keaktifan Mengikuti Senam Lansia di Posyandu Peduli Insani di Mendungan Desa Pabelan Kartasura, hasil penelitian berdasarkan tingkat dukungan keluarga menunjukkan 38 responden (52%) buruk, 22 responden (30%) sedang dan 13 responden (18%) baik. Untuk tingkat keaktifan lansia menunjukkan yang tidak aktif sebanyak 44 responden (60%) dan 29 responden (40%) aktif. Hasil uji hipotesis menunjukkan ada hubungan dukungan keluarga dengan tingkat keaktifan dalam mengikuti senam lansia di posyandu “Peduli Insani”. Hal ini disebabkan oleh keluarga sibuk bekerja, keluarga tidak tahu manfaat senam dan keluarga tidak tahu jadwal senam lansia (Novarina, 2012).

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 06 Februari 2013, Kelurahan Ngestiharjo terdiri dari 12 Pedukuhan dan mengadakan posyandu lansia setiap satu bulan sekali. Namun di Pedukuhan Sonosewu rutin mengadakan senam lansia di Posyandu Anggrek setiap seminggu satu kali pada hari Rabu pukul 16.00-17.00 dan pukul 07.30-08.30 setiap tanggal 13 saat Posyandu lansia. Data yang diperoleh peneliti, melalui wawancara dengan kader bahwa jumlah lansia yang tercatat di posyandu sebanyak 290 lansia. Kegiatan yang ada di posyandu Anggrek selain senam lansia antara lain penimbangan berat badan, pemeriksaan kesehatan, dan penyuluhan tentang kesehatan. Pada tahun 2012 tercatat ada 64 lansia yang aktif mengikuti senam, tetapi bulan Februari

2013 hanya tercatat 38 lansia yang mengikuti senam dari 47 orang anggota senam lansia. Dari studi pendahuluan diatas peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Keaktifan Lansia Dalam Melaksanakan Senam Lansia Di Posyandu Anggrek Sonosewu Ngestiharjo Kasihan Bantul”

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti ingin mengetahui “Adakah hubungan antara dukungan keluarga dengan keaktifan lansia dalam melaksanakan senam lansia di Posyandu Anggrek Sonosewu Ngestiharjo Kasihan Bantul”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dengan keaktifan lansia dalam melaksanakan senam lansia di Posyandu Anggrek Sonosewu Ngestiharjo Kasihan Bantul

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat dukungan keluarga terhadap keaktifan lansia dalam melaksanakan senam lansia di Posyandu Anggrek Sonosewu Ngestiharjo Kasihan Bantul.
- b. Mengetahui tingkat keaktifan lansia dalam melaksanakan senam lansia di Posyandu Anggrek Sonosewu Ngestiharjo Kasihan Bantul.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan terutama untuk keperawatan keluarga dan keperawatan gerontik bahwa dukungan keluarga dapat meningkatkan motivasi keluarga.

2. Bagi Kader Posyandu Lansia

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan terhadap upaya peningkatan kesehatan lansia dan upaya pengambilan kebijakan terhadap kelangsungan kegiatan senam lansia di Posyandu Anggrek Sonosewu Ngestiharjo Kasihan Bantul.

3. Bagi keluarga dan lansia

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan untuk pentingnya dukungan keluarga terhadap keaktifan lansia mengikuti senam lansia, sehingga keluarga mengetahui sejauh mana keluarga dapat menjadi pendukung bagi peningkatan kesehatan lansia dengan fungsinya dan khususnya bagi lansia dapat memotivasi dan menumbuhkan kesadaran.

4. Bagi Peneliti lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan data tambahan bagi peneliti selanjutnya mengenai dukungan keluarga dengan keaktifan lansia dalam mengikuti senam lansia.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan pemahaman peneliti, penelitian dukungan keluarga dengan keaktifan lansia dalam melaksanakan senam lansia pernah dilakukan. Di bawah ini beberapa sumber penelitian memiliki persamaan dan perbedaan dengan penelitian ini:

1. Rahmawati (2007), dengan judul "Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Akibat Hospitalisasi Pada Anak Usia Prasekolah di Bangsal L dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten". Penelitian tersebut merupakan penelitian yang menggunakan rancangan *cross-sectional* dengan jenis *deskriptif korelasional*. Sampel penelitian ini diambil dengan total sampling. Hasilnya adalah ada hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan akibat hospitalisasi pada anak usia prasekolah di bangsal L dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten dan sebagian besar termasuk dalam kategori baik. Perbedaan dengan penelitian ini ada pada variabel terikat yaitu keaktifan lansia mengikuti senam lansia. Subyek penelitian ini adalah lansia yang tinggal bersama keluarga. Populasi penelitian di Sonosewu Ngestiharjo Kasihan Bantul. Persamaan penelitian ini pada variabel bebas yaitu dukungan keluarga dan jenis penelitian *deskriptif korelasi*, dan rancangan penelitian *cross sectional* dengan pendekatan *kuantitatif*.
2. Anita (2011), dengan judul "Hubungan Dukungan Keluarga dan Kejadian Stutented Pada Anak Balita di Kabupaten Simeule". Penelitian tersebut merupakan jenis penelitian *observasional* dengan pendekatan *kuantitatif* menggunakan rancangan *cross-sectional* dan didukung data kualitatif. Subyek penelitian berjumlah 156 balita berusia 24 - 59 bulan. Pengambilan sampel menggunakan *three stage* sampling dimodifikasi dengan *purposif* dan *random sampling*. Hasilnya adalah ada hubungan dukungan keluarga dan kejadian stutented pada anak balita di Kabupaten Simelue. Perbedaan dengan penelitian ini ada pada variabel terikat yaitu keaktifan lansia mengikuti senam lansia. Subyek penelitian ini adalah lansia yang tinggal bersama keluarga. Tempat

penelitian di Sonosewu Ngestiharjo Kasihan Bantul. Persamaan penelitian ini pada variabel bebas yaitu dukungan keluarga dan jenis penelitian *deskriptif korelasi*, dan rancangan penelitian *cross sectional* dengan pendekatan kuantitatif.

3. Krisna (2012), dengan judul "Hubungan Frekuensi Senam Lansia Dengan Kualitas Tidur di Sasana Tamansari Yogyakarta". Penelitian ini adalah penelitian *non-experimental* dengan studi *cross-sectional*. Hasil penelitian ini tidak ada hubungan yang signifikan antara senam lansia dan kualitas tidur pada lansia di sasana tamansari Yogyakarta. Perbedaan pada penelitian ini yaitu variabel bebas dukungan keluarga dan variabel terikatnya keaktifan mengikuti senam lansia di Posyandu Anggrek Sonosewu Ngestiharjo Kasihan Bantul. Persamaan pada penelitian ini yaitu menggunakan rancangan penelitian *cross sectional*.