

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Lansia merupakan seseorang yang usianya 60 tahun ke atas, baik pria maupun wanita. Menurut *World Health Organization* (WHO), pengelompokan usia dapat di bagi menjadi 4 yaitu: Umur pertengahan (*middle age*) usia 45-59 tahun, Umur lanjut (*elderly*) usia 60-75 tahun, Umur tua (*old*) usia 76-90 tahun, Umur sangat tua (*very old*) usia > 90 tahun. Jumlah lansia dunia saat ini diperkirakan 500 juta jiwa dengan usia rata-rata 60 tahun. 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 (Prawiryo, 2012). Jumlah lansia di Indonesia mencapai 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta), dan tahun 2035 (48,19 juta) (Magdalena & Sakhan 2020).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru dari 21 puskesmas yang ada di Pekanbaru terjadi peningkatan jumlah Lansia, pada Tahun 2018 lansia usia 60-69 berjumlah 19.912 orang meningkat menjadi 42.948 pada tahun 2019. Jumlah lansia usia 60-70 tahun ke atas sebanyak 60.666 orang dengan jumlah lansia laki-laki sebanyak 30.131 orang dan perempuan sebanyak 30.535 orang. Jumlah lansia usia 65 tahun ke atas sebanyak 34.608 orang dengan jumlah lansia laki-laki sebanyak 16.397 orang dan perempuan. Jumlah lansia usia 70 tahun ke atas sebanyak 17.718 orang dengan jumlah lansia laki-laki sebanyak 7.720 orang dan perempuan 9.998 orang. Puskesmas Melur merupakan Puskesmas yang memiliki lansia paling banyak melaksanakan senam lansia, senam lansia juga di hadiri oleh lansia penderita hipertensi dan DM, selain kegiatan senam juga ada pemeriksaan kesehatan untuk lansia yang hadir. Jumlah lansia di Puskesmas Melur Kecamatan Sukajadi sebanyak 2.873 orang, usia 60 tahun ke atas sebanyak 1.542 orang dengan jumlah lansia laki-laki sebanyak 766 orang dan perempuan sebanyak 776 orang. Jumlah lansia usia 65 tahun ke atas sebanyak 881 orang dengan

jumlah lansia laki-laki sebanyak 417 orang dan perempuan sebanyak 450 orang. Jumlah lansia usia 70 tahun ke atas sebanyak 450 orang dengan jumlah lansia laki-laki sebanyak 196 orang dan perempuan sebanyak 255 orang.

Meningkatnya penduduk lanjut usia dibutuhkan perhatian dari semua pihak dalam mengantisipasi berbagai permasalahan yang ada. Penuaan penduduk membawa berbagai implikasi baik dari aspek social, ekonomi, hukum, politik dan terutama kesehatan (Komnas Lansia 2010). Meningkatnya populasi lansia ini tidak dapat dipisahkan dari masalah kesehatan yang terjadi pada lansia, menurunnya fungsi organ memicu terjadinya berbagai penyakit degenerative.

Penyakit degeneratif yang dominan pada pasien lanjut usia adalah hipertensi, stroke, dan osteoartritis. ketiganya berpotensi membutuhkan perawatan jangka panjang (*Long-Term Care*). Oleh karena itu, dapat disebutkan bahwa jenis penyakit yang dominan diderita oleh lansia adalah golongan penyakit tidak menular, penyakit kronik dan degeneratif terutama golongan penyakit kardiovaskular (Misnaniarti, 2017).

Memasuki masa lanjut usia, seseorang akan mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial sedikit demi sedikit sampai tidak dapat melaksanakan tugasnya sehari-hari. Sehingga bagi banyak orang, masa tua merupakan masa yang kurang menyenangkan. Dengan bertambahnya umur, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses penuaan sehingga penyakit tidak menular banyak muncul. Selain itu masalah degeneratif menurunkan daya tahan tubuh sehingga rentan terkena infeksi penyakit menular. Penyakit tidak menular pada lansia di antaranya hipertensi, stroke, diabetes mellitus, dan radang sendi atau rematik. Adapun penyakit menular yang banyak diderita lansia adalah tuberkulosis, diare, pneumonia dan hepatitis (Misnaniarti, 2017).

Kemunduran fungsi organ-organ akibat terjadinya proses penuaan terlihat pada otot dan persendian yaitu jumlah motor unit menurun, Jumlah mitokondria menurun sehingga akan menurunkan kapasitas respirasi otot dan memudahkan terjadinya kelelahan karena fungsi mitokondria adalah memproduksi adenosin triphospat (ATP). Kekakuan jaringan otot dan

persendian meningkat sehingga menyebabkan turunnya stabilitas dan mobilitas. proses penuaan terlihat pada tulang yaitu mineral tulang menurun sehingga terjadi osteoporosis dan akan meningkatkan resiko patah tulang. proses penuaan terlihat pada Peningkatan lemak tubuh yaitu menyebabkan gerakan menjadi lamban dan peningkatan resiko terserang penyakit. Proses penuaan terlihat pada kiposis yaitu tinggi badan menjadi menurun (Duwi Kurnianto P, 2015).

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).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi masalah kesehatan di atas yaitu dengan Senam lansia, yang merupakan salah satu alternatif yang positif untuk membina kesehatan jasmani dan memelihara kebugaran. Senam lansia selain memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dan tubuh manusia setelah latihan teratur. Senam lansia sendiri mempunyai banyak manfaat bagi lansia. Manfaat dari aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja secara optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang ada di dalam tubuh (Widianti & Atikah, 2010).

Kurangnya olahraga pada lansia disebabkan karena lansia tidak termotivasi dari dalam dirinya sendiri untuk melakukan olahraga senam lansia, sebagian besar lansia akan melakukan olahraga senam lansia jika sudah

didorong oleh keluarganya, dan tenaga kesehatan untuk melaksanakan olahraga senam lansia. Senam lansia memiliki efek realaksasi, menguatkan jantung, otot, persendian, tulang rawan serta mengencangkan ototkaki (Muchlis, 2020).

Senam lansia selain memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dan tubuh manusia setelah latihan teratur. Manfaat dari aktifitas olahraga adalah untuk membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja secara optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang ada di dalam tubuh (Widianti & Atikah, 2010).

Menurut Setiadi (2010), olahraga yang teratur memberikan banyak manfaat bagi kesehatan tubuh seperti menurunkan tekanan darah tinggi, menguatkan tulang-tulang, meningkatkan HDL (kolesterol yang baik), mencegah kencing manis, menurunkan resiko kanker, mengurangi stress dan depresi dan juga memberikan kebugaran. Kekurangan olahraga akan menimbulkan otot-otot tubuh lemah dan menurunkan kekuatan tulang sehingga berdampak menimbulkan nyeri sendi.

Penyakit nyeri sendi bisa menyerang lansia kapan dan dibagian tubuh mana saja apabila lansia tidak melakukan perilaku hidup sehat dan tidak melakukan pengobatan secepat mungkin dengan bantuan medis. Salah satu solusi untuk mengurangi nyeri sendi pada kelompok lansia yaitu dengan menjaga perilakuhidup sehat seperti melakukan olahraga ringan, mengurangi konsumsi makanan yang mengandung lemak tinggi dan menjaga lingkungan rumah agar selalu bersih (Purnomo, 2010).

Banyak lansia yang tidak mau mengikuti senam lansia disebabkan karena orang tersebut tidak atau belum tahu manfaat dari senam lansia. Serta kurangnya motivasi dari diri individu itu sendiri maupun dukungan dari keluarga yang kurang. Dukungan keluarga merupakan tindakan yang paling penting dilakukan mengingat keluarga adalah orang dekat lansia yang biasa berinteraksi. Dukungan tersebut tentu akan memberikan stimulus bagi lansia untuk giat mengikuti senam lansia (Atikah Pustikasari & Rima Restiana, 2019).

Rendahnya dukungan keluarga akan mempengaruhi perilaku lansia dalam

pemeliharaan kesehatan dan akan berdampak pada penurunan kualitas hidup lansia. Bila lansia mendapat dukungan yang cukup dari keluarga, maka lansia akan termotivasi untuk merubah perilaku untuk menjalani gaya hidup yang sehat secara optimal sehingga dapat meningkatkan status kesehatan dan kualitas hidupnya (Pustikasari & Restiana, 2019).

Dukungan keluargasangatlah penting karena dukungan keluarga menjadi sangat berharga ketika individu mengalami suatu masalah oleh karena itu individu yang bersangkutan membutuhkan orang-orang terdekat yang dapat dipercaya untuk membantu dalam mengatasi permasalahannya tersebut. Dukungan keluarga berperan penting dalam perkembangan manusia. Misalnya, orang yang relasi yang baik dengan orang lain, maka orang tersebut memiliki mental dan fisik yang baik, kesejahteraan subjektif tinggi, dan tingkat morbiditas dan mortalitas yang rendah (David & Oscar, 2017).

Friedman, Bowden, dan Jones (2010) Pentingnya dukungan emosional bagi lansia yakni mampu memberikan rasa aman, cinta kasih, membangkitkan semangat, dan rasa senang dan bahagia. Banyak lansia yang tidak mau mengikuti senam lansia disebabkan karena orang tersebut tidak atau belum tahu manfaat dari senam lansia. Serta kurangnya motivasi dari diri individu itu sendiri maupun dukungan dari keluarga yang kurang. Dukungan keluarga merupakan tindakan yang paling penting dilakukan mengingat keluarga adalah orang dekat lansia yang biasa berinteraksi. Dukungan tersebut tentu akan memberikan stimulus bagi lansia untuk giat mengikuti senam lansia (Liskha Ayuningrum, Haeruddin & Nurmiati Muchlis 2020).

Dukungan keluarga merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia, karena lansia akan menjalani masa tua yang berdampak pada perubahan fisik, psikologis dan sosial psikologis dan sosial yang memerlukan perawatan dan kehangatan hubungan dengan keluarga. Lansia dengan dukungan keluarga meningkat kepuasan hidupnya dengan hidup sejahtera. Hal ini menyatakan dukungan keluarga yang dimiliki oleh lansia dapat meningkatkan harapan kualitas hidupnya (Magdalena & Sakhan 2020).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kurangnya partisipasi lanjut usia dalam melaksanakan senam lanjut usia adalah faktor individu lanjut usia, kemampuan lanjut usia, faktor umur lanjut usia. Faktor dukungan keluarga yang diberikan sangat baik kepada lanjut usia, tetapi faktor individu lanjut usia lebih mengarah pada faktor kemauan dan kemampuan lanjut usia yang kurang serta pengetahuan lanjut usia yang kurang (Tanto Hariyanto & Vita Maryah A, 2017). Dukungan keluarga adalah fungsi yang penting dari hubungan sosial dan terbentuk dari ikatan jaringan sosial antara orang-orang yang menyediakan dukungan dan menerima dukungan. Dukungan keluarga sangat dibutuhkan dalam melaksanakan senam lansia sebab dengan adanya dukungan keluarga tentunya lansia akan lebih semangat dalam mengikuti senam lansia (Haeruddin & Nurmiati Muchlis, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Melur Kecamatan Sukajadi Senam yang dilaksanakan di Puskesmas Melur Sukajadi adalah senam Prolanis yang melibatkan peserta kesehatan BPJS menderita penyakit kronis seperti DM dan Hipertensi. Kegiatan senam prolanis dilaksanakan setiap hari Sabtu selama 30 menit disertai dengan pemeriksaan kesehatan kepada lansia. Manfaat senam prolanis untuk menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi sedangkan bagi penderita diabetes adalah untuk menjaga gula darah tetap terkendali. Jumlah lansia yang hadir melaksanakan senam setiap bulan rata-rata 4,23% dari jumlah keseluruhan lansia di Puskesmas Melur Sukajadi yang berjumlah 2.873 lansia. Jumlah kehadiran lansia yang melaksanakan senam setiap Bulan berbeda-beda di tahun 2019, pada bulan Juli 2019 lansia yang hadir 6,3% yaitu 181 lansia, Bulan Agustus 2019 lansia yang hadir 3,93% yaitu 113 orang, Bulan September 2019 lansia yang hadir 2,29% yaitu 66 orang, Bulan Oktober 2019 lansia yang hadir 5,08% yaitu 146 orang, Bulan November 2019 lansia yang hadir 4,21% yaitu 121 orang, Bulan Desember 2019 lansia yang hadir 3,61% yaitu 104 orang. Berdasarkan hasil studi pendahuluan lansia yang tidak ikut senam di Puskesmas Melur dikarenakan lansia tersebut sudah tidak kuat untuk melaksanakan senam lansia, sebagian juga sudah tidak sehat lagi atau

menderita penyakit sehingga tidak bisa mengikuti kegiatan senam lansia, ada juga lansia yang bepergian seperti keluar kota bersama keluarga. Hasil wawancara tentang 4 Dukungan keluarga di Puskesmas Melur di dapat Dukungan emosional: Tidak ada lansia yang di damping oleh keluarga pada saat lansia melaksanakan senam, Dukungan penghargaan: Sangat jarang keluarga lansia memberikan pujian atas pencapaian lansia, Dukungan instrumental: Ada juga beberapa lansia yang di antar oleh keluarga untuk melaksanakan senam lansia dan Dukungan informasi: Ada 139 lansia setiap bulan yang di hubungi oleh pihak puskesmas untuk mengikuti kegiatan senam lansia dan pemeriksaan kesehatan.

Berdasarkan masalah di atas, dalam penelitian ini, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara dukungan keluarga dengan partisipasi lanjut usia dalam melaksanakan senam lansia.

B. Rumusan masalah

Banyak lansia yang tidak mau mengikuti senam lansia disebabkan karena orang tersebut tidak atau belum tahu manfaat dari senam lansia. Serta kurangnya motivasi dari diri individu itu sendiri maupun dukungan dari keluarga yang kurang. Dukungan keluarga merupakan tindakan yang paling penting dilakukan mengingat keluarga adalah orang dekat lansia yang biasa berinteraksi. Dukungan tersebut tentu akan memberikan stimulus bagi lansia untuk giat mengikuti senam lansia (Atikah Pustikasari & Rima Restiana, 2019). Banyak responden yang disarankan oleh keluarga untuk mengikuti senam lansia. Berdasarkan pengamatan lapangan bahwa lansia yang memiliki dukungan keluarga yang cukup kemudian lansia tersebut patuh dikarenakan mereka mempunyai keinginan yang kuat kemudian didorong oleh dukungan keluarga mulai dari awal pendaftaran hingga setiap minggu jika jadwal senam tiba (Haeruddin & Nurmiati Muchlis 2020). Lansia merupakan seseorang yang usianya 60 tahun ke atas, baik pria maupun wanita. masalah kesehatan yang terjadi pada lansia yaitu menurunnya fungsi organ memicu terjadinya berbagai penyakit degenerative. lansia memerlukan dukungan karena dukungan keluarga adalah fungsi yang penting dari hubungan sosial dan terbentuk dari

ikatan jaringan sosial antara orang-orang yang menyediakan dukungan dan menerima dukungan. Dukungan keluarga sangat dibutuhkan dalam partisipasi senam lansia sebab dengan adanya dukungan keluarga tentunya lansia akan lebih semangat dalam mengikuti senam lansia Berdasarkan latar belakang dan uraian di atas, rumusan masalah untuk penelitian ini adalah **“Bagaimana hubungan dukungan keluarga terhadap partisipasi lansia mengikuti senam lansia di Puskesmas Melur Sukajadi?”**

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan partisipasi lansia mengikuti senam lansia di Puskesmas Melur Sukajadi.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui gambaran dukungan keluarga pada lansia dalam mengikuti senam lansia di Puskesmas Melur Sukajadi.
- b. Mengetahui partisipasi lansia dalam melaksanakan senam lansia.
- c. Mengetahui analisis hubungan dukungan keluarga dengan partisipasi lansia dalam melaksanakan senam lansia di Puskesmas Melur Sukajadi.

D. Manfaat penelitian

1. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, pengalaman, dan wawasan, serta dapat di jadikan sebagai masukan terutama untuk keperawatan keluarga dan keperawatan gerontik bahwa dukungan keluarga dapat meningkatkan motivasi keluarga.

2. Bagi tempat peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat di jadikan sebagai masukan untuk peningkatan senam kesehatan lansia.

3. Bagi keluarga

Dapat di jadikan sebagai masukan pentingnya dukungan keluarga terhadap keaktifan lansia mengikuti senam lansia, sehingga keluarga mengetahui

sejauh mana keluarga dapat menjadi pendukung bagi peningkatan kesehatan lansia.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat di jadikan sebagai sumber informasi dan data tambahan untuk peneliti selanjutnya mengenai dukungan keluarga dengan keaktifan lansia dalam mengikuti senam lansia.

