

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Memasuki usia tua banyak lansia yang mengalami kemunduran fisik yang ditandai dengan pendengaran berkurang, penglihatan menurun, aktivitas fisik menjadi lambat dan penurunan nafsu makan serta kondisi tubuh lain juga mengalami kemunduran (Padila, 2013). Penuaan biasanya diikuti dengan penurunan kualitas hidup, untuk mempertahankan kualitas hidup tetap aktif dan produktif lansia perlu memperhatikan masalah faktor gizi dan olahraga (Sugaray, 2012).

Olahraga pada usia lanjut dapat dilakukan dengan memperhatikan tingkat kekuatan, seperti jalan cepat, bersepeda santai dan senam. Bahkan aktivitas sehari-hari seperti membersihkan rumah, berkebun dan mencuci pakaian dengan intensitas selama 30 menit juga baik bagi kesehatan. Penting bagi lansia untuk mengikuti senam karena akan membantu tubuh lansia agar tetap bugar dan tetap segar, karena senam lansia mampu melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja secara optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang terdapat didalam tubuh. Semua jenis senam dan aktivitas olahraga ringan sangat bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif atau proses penuaan (Novarina, 2012).

Jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia menunjukkan peningkatan dari tahun ke tahun. Hal ini sejalan dengan meningkatnya usia harapan hidup serta menjadi tanda membaiknya tingkat kesejahteraan masyarakat. Hasil sensus

penduduk pada tahun 2010 menunjukkan bahwa Indonesia termasuk lima besar negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak di Dunia yakni mencapai 18,1 juta jiwa pada tahun 2010 atau 9,6% dari jumlah penduduk (Anonim, 2013). Pada tahun 2014 jumlah lansia di Jawa Timur telah mencapai 4,23 juta orang atau sekitar 10,96% dari penduduk Jawa Timur. Jumlah penduduk lansia perempuan terhitung lebih banyak dibanding penduduk lansia laki-laki, yaitu 2,32 juta penduduk lansia perempuan berbanding 1,91 juta penduduk laki-laki (BPS, 2014).

Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Ponorogo jumlah lansia di Kabupaten Ponorogo telah mencapai 144.678 jiwa dengan rincian laki-laki sebesar 66.711 jiwa dan perempuan sebesar 77.967 jiwa. Sedangkan jumlah posyandu lansia yang ada di Kabupaten Ponorogo pada akhir tahun 2014 sebanyak 374 posyandu lansia dengan jumlah kader yang aktif sebesar 1297, tapi tidak semua posyandu lansia memiliki program senam lansia. Dari wilayah kerja Puskesmas Balong terdapat lansia sejumlah 7848 jiwa. Dan terdapat 27 posyandu lansia yang tersebar di wilayah kerja Puskesmas Balong, tetapi hanya terdapat 16 posyandu lansia yang memiliki program senam lansia. Di Desa Karang Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo jumlah lansia sebesar 563 jiwa. Dusun Karang Desa Karang merupakan salah satu desa yang posyandu lansianya memiliki program senam lansia yang berada di wilayah kerja puskesmas Balong dengan jumlah lansia sebesar 140 jiwa dan jumlah lansia yang tercatat mengikuti senam lansia pada tahun 2015 sebesar 50 orang, dengan jumlah kehadiran setiap bulannya pada bulan

Januari 50 orang, Februari 37 orang, Maret 41 orang, April 33 orang, Mei 38 orang, Agustus 32 orang, September 27 orang, Oktober 28 orang.

Banyak lansia yang tidak mau mengikuti senam lansia disebabkan karena orang tersebut tidak atau belum tahu manfaat dari senam lansia. Pada penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya dari faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi lansia dalam melakukan senam lansia di UPT Pelayanan Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru, pada 5 lansia yang sehat didapatkan 3 dari 5 orang lansia tidak mengikuti senam lansia dengan alasan malas, capek, ngantuk dan tidak ada keinginan untuk melakukan senam lansia. Padahal petugas panti selalu memberi arahan, perhatian, pengawasan dan motivasi, agar semua lansia tahu bahwa pentingnya melakukan senam lansia secara rutin. Namun kenyataannya masih banyak lansia tidak mau melakukan senam lansia. Hal ini disebabkan karena ketidakmampuan dan penurunan fungsi fisik dalam melakukan senam lansia (Sugaray, 2012).

Faktor yang dapat mempengaruhi kurangnya motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia yaitu kurangnya promosi kesehatan menyebabkan lansia cenderung tidak aktif dalam senam lansia dibandingkan dengan lansia yang didukung oleh promosi kesehatan (Indrawati, 2013). Ketidakaktifan lansia dalam mengikuti senam lansia juga disebabkan karena jarak rumah lansia dengan lokasi senam diposyandu cukup jauh menurut ukuran lansia yang bersangkutan, lansia yang sakit. Faktor lain yang ikut mempengaruhi ketidakaktifan lansia adalah masalah waktu senam yang diadakan pada pagi

hari dimana pada jam-jam tersebut lansia mempunyai aktivitas sendiri dirumah seperti mencuci baju atau membantu memasak (Paryanti, 2011). Kenyataannya melakukan olahraga secara teratur dapat memperbaiki morbiditas dan mortalitas yang diakibatkan oleh penyakit kardiovaskuler. Selain itu senam lansia juga akan membantu meningkatkan kualitas hidup, menambah kegembiraan dan memaksimalkan sisa kemampuan (Sigalingging, 2008). Dampak lansia yang kurang aktif dalam bergerak dan olahraga yaitu akan menyebabkan gangguan pada sistem musculoskeletal yaitu terjadinya atrofi otot, osteoporosis, serta timbulnya kekakuan pada sendi yang peka (terutama kaki) (Novarina, 2012).

Dalam mencapai kesehatannya lansia perlu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik yaitu motivasi yang berfungsi tanpa rangsangan dari luar tetapi sudah dengan sendirinya terdorong untuk berbuat sesuatu misalnya dari dalam dirinya lansia itu sendiri, sedangkan motivasi ekstrinsik yaitu motivasi yang berfungsi karena adanya rangsangan dari luar seperti lingkungan, teman, keluarga, dan informasi. Informasi senam lansia diberikan oleh kader posyandu atau pemandu senam, informasi diharapkan dapat membantu dan memotivasi lansia untuk melakukan senam lansia, selain motivasi dari diri sendiri diharapkan juga dukungan dari keluarganya sendiri (Sugaray, 2012). Selain itu cara untuk dapat meningkatkan motivasi lansia yaitu cara memotivasi dengan menggunakan ancaman atau kekersan agar yang dimotivasi dapat melakukan apa yang harus dilakukan, memotivasi dengan bujukan atau memberi hadiah agar melakukan sesuatu sesuai harapan



yang memberikan motivasi, dan yang terakhir yaitu memotivasi dengan menanamkan kesadaran sehingga lansia berbuat sesuatu karena adanya keinginan yang timbul dalam dirinya sendiri dalam mengikuti senam lansia (Sulistyorini, 2013).

Berdasarkan banyaknya masalah yang terjadi akibat kurangnya motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia penulis tertarik untuk melakukan penelitian dan memahami lebih jauh tentang motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan fenomena permasalahan pada latar belakang di atas maka penulis merumuskan masalah bagaimana motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia ?

## **1.3 Tujuan penelitian**

Untuk mengetahui motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia apakah motivasinya tinggi atau rendah.

## **1.4 Manfaat penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Diharapkan lansia dapat lebih meningkatkan motivasinya dalam mengikuti olahraga seperti senam lansia karena banyak manfaat dalam melakukan senam lansia.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

##### 1. Bagi Institusi Kesehatan

Sebagai kajian dan juga sebagai bahan untuk meningkatkan kualitas kesehatan lansia, dan motivasi dalam melaksanakan promosi kesehatan.

##### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat mengetahui lebih baik lagi tentang senam lansia, khususnya motivasi melakukan senam lansia sehingga dapat dijadikan acuan penelitian yang akan datang.

#### 1.5 Keaslian Penelitian

Sebatas pengetahuan peneliti, belum ada yang meneliti tentang “Motivasi Lansia Dalam Mengikuti Senam Lansia”. Akan tetapi ada beberapa penelitian yang memiliki kesamaan antara lain penelitian yang dilakukan oleh :

1. Romario Sugaray (2012). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Lansia dalam Melakukan Senam Lansia di UPT Pelayanan Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi lansia dalam melakukan senam lansia di UPT Pelayanan Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru tahun 2012. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, menggunakan metode *cross sectional*. Populasinya adalah seluruh lansia yang ada di UPT Pelayanan Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru yaitu sebanyak 70 orang. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dari empat variabel yang

dihubungkan dengan motivasi lansia dalam melakukan senam lansia hanya dua variabel yang mempunyai hubungan dengan motivasi lansia dengan nilai p value  $< 0,05$ . Yang membedakan dari penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah metode penelitian dan variabel, metode yang akan digunakan oleh peneliti ini adalah deskriptif, sedangkan variabel dalam penelitian ini adalah motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia.

2. Anny Rosiana Masithoh (2014). Hubungan Berpikir Positif dengan Motivasi Lansia Hipertensi untuk Mengikuti Senam Lansia Di Desa Tlogorejo Kecamatan Tegowanu Kabupaten Grobogan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan berpikir positif dengan motivasi lansia hipertensi untuk mengikuti senam lansia Di Desa Tlogorejo Kecamatan Tegowanu Kabupaten Grobogan tahun 2014. Penelitian ini menggunakan metode penelitian analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasinya adalah seluruh lansia pada kelompok senam lansia Di Desa Tlogorejo Kecamatan Tegowanu Kabupaten Grobogan yang berjumlah 97 orang. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara responden yang berpikir positif dengan motivasi untuk mengikuti senam lansia Di Desa Tlogorejo Kecamatan Tegowanu Kabupaten Grobogan tahun 2014. Yang membedakan dari penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah metode penelitian dan variabel, metode yang akan digunakan oleh peneliti ini adalah

deskriptif, sedangkan variabel dalam penelitian ini adalah motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia.

