

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Lanjut usia (Lansia) adalah proses tumbuh kembang tahap akhir dari setiap manusia. Semua orang akan menjadi tua dan melewati proses menua. Proses penuaan merupakan suatu proses yang sedang terjadi pada tubuh lansia, yang berjalan perlahan tapi pasti, pada proses tersebut terjadi penurunan fungsi tubuh baik secara anatomis, fisiologis, maupun kimiawi (Asmunandar et al. 2021). Status kesehatan yang menurun dengan seiring bertambahnya usia akan mempengaruhi kualitas hidup pada lansia. Kondisi fisik yang semakin rentan menyebabkan seorang lansia merasa kehidupannya sudah tidak berarti lagi dan putus asa dengan kehidupan yang dijalani saat ini (M. R. Pamungkas et al., 2021).

Perkembangan populasi usia lanjut selalu mengalami peningkatan. Pertumbuhan lansia secara global, data dari tahun 2022 jumlah penduduk berusia 65 tahun akan mencapai 727 juta jiwa. Proyeksi ini memperkirakan bahwa pada tahun 2050, jumlah penduduk lanjut usia di seluruh dunia akan meningkat dua kali lipat menjadi 1,5 miliar. BPS memperkirakan pada tahun 2045, terdapat 63,31 juta penduduk lanjut usia di Indonesia atau sekitar 20% dari jumlah penduduk lanjut usia. Presentase lansia akan terus meningkat dengan seiring bertambahnya waktu (Handayani, Sari, and Wibisono 2020). Dari hasil data Penduduk Tahun 2022, diketahui dengan penduduk lansia di Provinsi Jawa Timur telah mencapai 13,57%, meningkat dibandingkan tahun sebelumnya sebesar 13,10%. Pada tahun

2022 jumlah lansia perempuan di Jawa Timur mencapai 2,95 juta jiwa, lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki yang mencapai 2,59 juta jiwa. Pada tahun 2022 jumlah lansia di Kabupaten Ponorogo mencapai 291.058 dengan lansia laki-laki berjumlah 144.595. dan 146.463 dengan jumlah lansia perempuan (BPS, 2022). Pada tahun 2023 data lansia keseluruhan di Kecamatan Jambon mencapai 9.012 dengan lansia laki-laki dan lansia perempuan (Dinkes, 2023). Populasi lansia di Indonesia menjadi meningkat sehingga Indonesia menjadi salah satu negara yang berstruktur *tua (Aging Population)*. Dengan meningkatnya jumlah populasi lansia dengan penyakitnya yang berkaitan dengan usia dan tantangan yang berkaitan dengan perawatan pada lansia, sangat penting untuk menyelidiki kondisi kesejahteraan, status klinis, dan mengevaluasi kualitas hidup pada lansia (Rahmawati et al.,2022).

The World Health Organization (WHO) mendefinisikan bahwa kualitas hidup adalah sistem yang menghubungkan fisik dan status psikologis, termasuk tingkat kemandirian lanjut usia, hubungan sosial, keyakinan pribadi, dan faktor lain yang berkaitan dengan hidup lanjut usia (Ferreira, Meireles, and Ferreira 2018). Kondisi fisik yang semakin rentan menyebabkan seorang lansia merasa kehidupannya sudah tidak berarti lagi dan putus asa dengan kehidupan yang saat ini dijalani. Hal ini merupakan salah satu tanda rendahnya kualitas hidup lanjut usia yang dikarenakan lansia tidak dapat lagi menikmati masa tuanya. Demikian, pelayanan kesehatan bagi lansia sangat menuntut perhatian, agar lansia dapat menghabiskan sisa usia dengan optimal (Pamungkas et al. 2021).

Dampak dari penurunan kualitas hidup adalah hilangnya rasa percaya diri dalam beraktivitas karena adanya rasa takut jatuh, patah tulang, cedera kepala serta kecelakaan akibat kecenderungan jatuh. Semuanya dapat menurunkan kualitas hidup dan meningkatkan ketergantungan seseorang dalam melakukan aktivitas kehidupan. Kualitas hidup adalah suatu indikator untuk menilai kesejahteraan seseorang, kualitas hidup bukan hanya melihat dari kekayaan ataupun pekerjaan seseorang melainkan konteks kesehatan serta dapat dilihat dari lingkungan binaan, kesehatan mental dan fisik, rekreasi, pendidikan, ataupun waktu luang seseorang (Pravitasari, 2019).

Kualitas hidup secara umum yang dapat meningkatkan kesehatan lansia, dapat dilakukan melalui peningkatan gaya hidup sehat sehari-hari. Gaya hidup yang sehat dapat dilakukan dengan cara melakukan berbagai program. Salah satunya dengan melakukan latihan atau olahraga secara rutin yang memiliki efek positif terhadap kualitas hidup lansia. Olahraga juga sebagai alternatif untuk terapi bagi lansia yang mempunyai masalah kualitas hidup rendah. Jenis olahraga yang bisa dilakukan pada lansia yaitu senam lansia (Pamungkas et al., 2016). Senam lansia adalah salah satu dari 50 aktivitas olahraga yang bisa dilakukan di usia lanjut, dengan melakukan kegiatan olahraga ini dapat membantu lansia untuk menjaga kebugaran tubuh karena senam lansia ini dapat membantu untuk menghilangkan radikal bebas yang berada dalam tubuh (Asmunandar et al. 2021). Selain itu senam dapat meningkatkan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari. Beberapa bukti menunjukkan bahwa latihan fisik terutama senam

lansia dapat meningkatkan sistem oksigen, meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, kekuatan otot, dan kesejahteraan fisik pada lansia (Knips et al. 2019).

Didalam Al-Quran menggambarkan tentang bagaimana tanda-tanda lansia. tanda bahwa seseorang telah menginjak usia lanjut seperti fisik mulai melemah, dan menjadi mudah lupa (dimensia). Sebagaimana digambarkan dalam Al-Quran surat An-Nahl ayat 70) yang ditafsirkan *“Dan Allah telah menciptakan kamu, kemudian mewafatkanmu, diantara kamu ada yang dikembalikan kepada usia yang tua renta (pikun), sehingga dia tidak mengetahui lagi sesuatu yang pernah diketahuinya. Sungguh, Allah Maha Mengetahui, Mahakuasa”*. Seiring bertambahnya usia, kekuatan otot mereka secara bertahap menurun dan kembali ke masa kanak-kanak. Mereka mlemah, penuaan, dan tidak dapat lagi mengingat apa yang pernah mereka ketahui.

Berdasarkan latar belakang senam lansia sangat penting dilakukan karena dapat meningkatkan kualitas hidup pada lansia menjaga kekuatan otot maupun gerak sendi yang terbatas maka peneliti tertarik mengambil judul *“Hubungan Keaktifan Senam Lansia Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Srandil Kecamatan Jambon Kabupaten Ponorogo”*.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah *“Bagaimana Hubungan Keaktifan Senam Lansia Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa*

Srandil Kecamatan Jambon Kabupaten Ponorogo?”

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

- a. Mengetahui hubungan keaktifan senam lansia dengan kualitas hidup pada lansia di Posyandu Lansia Desa Srandil Kecamatan Jambon Kabupaten Ponorogo

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi keaktifan senam lansia di Posyandu Lansia Desa Srandil Kecamatan Jambon Kabupaten Ponorogo
- b. Mengidentifikasi kualitas hidup lansia di Posyandu Lansia Desa Srandil Kecamatan Jambon Kabupaten Ponorogo
- c. Menganalisis hubungan keaktifan senam lansia dengan kualitas hidup pada lansia di Posyandu Lansia Desa Srandil Kecamatan Jambon Kabupaten Ponorogo

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menjelaskan hubungan keaktifan senam lansia dengan kualitas hidup pada lansia di Posyandu Desa Srandil.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

- a. Sebagai sarana penelitian dalam menerapkan ilmu riset keperawatan yang didapatkan di perkuliahan
- b. Menambah wawasan, pengetahuan, dan keterampilan bagi peneliti

2. Bagi Klinik

Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan agar dapat mengadakan program senam lansia dan meningkatkan kualitas hidup pada lansia

3. Bagi Institusi

Dapat dijadikan sumber informasi sebagai bahan bacaan dan wawasan untuk mahasiswa dalam pemahaman mengenai hubungan keaktifan senam lansia dengan kualitas hidup pada lansia.

1.5. Keaslian Penelitian

1. (Hasan and Pane. 2022). *Physical Fitness Is Correlaed with Quality of Life among Elderly Gymnastics from Haji General Hospital Surabaya, Indonesia*. Metode: penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional* yang melibatkan anggota klub senam lansia. Hasil: secara total, 33 lansia direkrut, dengan usia rata-rata $67,85 \pm 6,11$ tahun (kisaran 60-78), rata-rata tinggi badan $1,49 \pm 0,09$ m, rata-rata berat $57,65 \pm 10,53$ kg, rata-rata BMI $24,92 \pm 3,69$. Rerata V_{O2max} adalah $16,96 \pm 2,37$, dan QOL adalah $64,61 \pm 6,82$ mL/kg menit. 6MWT menghasilkan kebugaran jasmani buruk (15%; n=5), sedang (36%; n=12), dan baik 48%; n=16). Penilaian WHOQOL menunjukkan kualitas hidup sedang (30%; n=10) dan baik (61%; n=23). Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan adanya korelasi antara kebugaran jasmani dengan kualitas hidup (koefisien 0,356 dan $p = 0,042$). Kesimpulan yang didapat dari penelitian terdapat hubungan antara kebugaran jasmani pada lansia yang disesuaikan dengan kondisi kesehatan jasmani merupakan hal

yang penting untuk mendapatkan kualitas hidup yang baik. Perbedaan dalam penelitian ini menggunakan Uji Spearman. Persamaan dalam penelitian ini menggunakan metode cross sectional.

2. (Silva and Cardoso. 2023). *Quality of Life of Elderly Physical Ativos DTHE City of Goiania Goias*. Metode: Studi cross-sectional dilakukan di berbagai akademi di Kota Goiania-Go. Delapan puluh tujuh praktisi lanjut usia dan non-praktisi latihan fisik dievaluasi menggunakan kuesioner QoL-WHOQOL-OLD. Data dianalisis menggunakan uji-t Student untuk perbandingan rata-rata antara dua kelompok. Signifikansi yang diadopsi adalah 5%. Hasil: Pada domain kemampuan sensorik dan aktivitas masa lalu saat ini dan masa depan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok latihan dan non latihan, masing-masing $p=0,00$ dan $p=0,05$. Variabel Aspek, partisipasi sosial dan kematian dan kematian tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara kelompok ($p>0,05$). Kesimpulan lansia yang melakukan latihan jasmani mempunyai kualitas hidup yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan lansia yang tidak melakukan latihan jasmani. Domain, kemampuan sensorik dan aktivitas masa lalu, sekarang dan masa depan, merupakan faktor yang menunjukkan faktor yang menunjukkan pentingnya latihan olahraga. Perbedaan dalam penelitian ini menggunakan Uji-t Student. Persamaan penelitian ini menggunakan metode cross-sectional.
3. (Awick et al. 2017). *Hubungan Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia Yang Menderita Hipertensi di Klinik HC UMMI*

Kedaton Bandar Lampung. Desain penelitian ini adalah menggunakan penelitian observasional dengan metode yang digunakan adalah cross-sectional dengan sampel menggunakan sampel total dan di dapatkan 58 responden penelitian. Penelitian ini menggunakan uji chi-square. Hasil: menunjukkan sebagian besar lansia yang menderita hipertensi memiliki kualitas hidup yang sangat baik, lalu sebagian besar menunjukkan sebagian besar lansia di Klinik HC UMMI Kedaton melakukan senam lansia, dan sebagian besar lansia yang menderita hipertensi adalah lansia berjenis kelamin perempuan serta terdapat hubungan yang signifikan ($p=0,000$) antara senam lansia terhadap kualitas hidup lansia yang menderita hipertensi. Kesimpulan terdapat hubungan antara senam lansia dengan kualitas hidup lansia yang menderita hipertensi. Perbedaan dalam penelitian ini menggunakan sampel total berjumlah 58 responden penelitian. Persamaan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode cross sectional dan menggunakan uji chi-square.

4. (Pravitasari, 2018). *Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pendapatan Kualitas Hidup dan Pendapatan Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia di Dusun Nyatnyono Desa Nyatnyono Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang*. Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel diambil menggunakan teknik sampling yaitu 104 responden. Penelitian ini menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan lansia yang memiliki aktivitas fisik baik sejumlah 53 orang (51.0%), pendapatam sedang sejumlah

43 orang (41.3%) dan kualitas hidup baik sejumlah 51 orang (49.0%). Lansia yang memiliki aktivitas kategori baik memiliki kualitas baik yaitu sejumlah 30 lansia (56,6%), dan lansia dengan pendapatan sedang di dominasi oleh kualitas hidup baik sejumlah 26 lansia (60,5%). Berdasarkan hasil $p \text{ value } 0,000 < \alpha (0,05)$. Kesimpulan yang terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan pendapatan dengan kualitas hidup lansia di Dusun Nyatnyono Desa Nyatnyono. Perbedaan dari penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Persamaan dari penelitian ini menggunakan metode *cross sectional* dan menggunakan uji *chi square*.

