

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Seseorang yang memasuki lanjut usia atau biasa disingkat lansia adalah proses yang mengalami berbagai perubahan yang bersifat fisik, mental maupun sosial. Hal ini menyebabkan beberapa orang mengalami tekanan atau merasa tidak senang saat memasuki masa lanjut usia. (Namora. 2013, h.55). Peningkatan jumlah penduduk lansia akan membawa dampak terhadap sosial ekonomi baik dalam keluarga, masyarakat, maupun dalam pemerintah. Implikasi ekonomis yang penting dari peningkatan jumlah penduduk adalah peningkatan dalam ratio ketergantungan lansia (*old age ratio dependency*). Setiap penduduk usia produktif akan menanggung semakin banyak penduduk lansia (Kusumo, 2020).

Saat ini, di seluruh dunia, jumlah lanjut usia diperkirakan lebih dari 629 juta jiwa (satu dari sepuluh orang berusia lebih dari 60 tahun), dan Pada Tahun 2025, lanjut usia akan mencapai 1,2 milyar Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018, kasus pada lanjut usia menduduki peringkat tertinggi di Indonesia. Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI) Tahun 2017 yang menyatakan bahwa Indonesia telah memasuki era penduduk berstruktur tua (*aging population*), yaitu suatu negara dengan penduduk lansia lebih dari 7 %. 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). Jumlah lansia

terbanyak di Indonesia, yang pertama Yogyakarta (13,81%), kemudian Jawa Tengah (12,59%), dan Jawa Timur (12,25%).

Senam lansia salah satunya adalah olahraga ringan yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan pada lansia. Adapun jenis senam yang bisa diterapkan yaitu: senam kebugaran lansia (senam bugar lansia, senam tera), senam otak, senam osteoporosis, senam hipertensi, senam diabetes melitus, dan olahraga rekreatif atau jalan santai. Semua jenis senam dan aktivitas olahraga ringan yang diberikan oleh lansia sangat bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif atau proses penuaan yang dapat terjadi (Novarina, 2012).

Senam juga merupakan salah satu bentuk latihan-latihan tubuh dan anggota tubuh untuk mendapatkan kekuatan otot, kelentukan persendian, kelincahan gerak, keseimbangan gerak, daya tahan, kesegaran jasmani dan stamina. Dalam latihan senam dilakukan oleh semua anggota tubuh (otot-otot) mendapat suatu perlakuan. Otot-otot tersebut adalah *gross muscle* (otot untuk melakukan tugas berat) dan *fine muscle* (otot untuk melakukan tugas ringan). Selain itu senam juga mempunyai manfaat lainnya seperti halnya dapat menjaga keseimbangan antara osteoblast dan osteoclast. Apabila senam terhenti maka pembentukan osteoblast akan berkurang sehingga pada pembentukan tulang juga dapat berkurang dan dapat mengakibatkan pengeroposan tulang. Senam yang diiringi dengan latihan stretching dapat memberikan efek otot yang tetap kenyal karena ditengah-tengah serabut otot ada impuls saraf yang dinamakan *muscle spindle*, apabila otot diulur (*recking*) maka *muscle spindle* akan bertahan atau mengatur sehingga terjadi tarik-menarik, akibatnya otot menjadi kenyal. Seseorang yang

melakukan stretching maka akan menambah cairan sinovial sehingga persendian akan licin dan mencegah terjadinya cedera (Suroto, 2014).

Permasalahan khusus yang terjadi pada lansia adalah proses penuaan dengan konsekuensi timbulnya masalah fisik, mental dan sosial. Salah satu yang sering terjadi pada lansia yaitu stres yang merupakan gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan adanya perubahan dan tuntutan kehidupan yang dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu didalam lingkungan tersebut (Oktavianti, 2012). Sedangkan stressor adalah faktor-faktor dalam kehidupan manusia yang dapat mengakibatkan terjadinya respon stres, apabila lanjut usia tidak dapat mengatasi atau menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan yang akan terjadi, maka lanjut usia tersebut akan memikirkan dan memiliki persepsi yang buruk, dan lansia akan mengalami pusing, mudah lelah, sulit tidur dan gangguan lain sebagainya. (Ponto, Bidjuni, & Karundeng, 2015). Salah satu cara untuk mengoptimalkan fungsi kognitif lansia adalah dengan menggunakan Senam lansia. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Abdus Salam Hindyah Ike, Sumatri Endah Purnamaningsih (2019). Pengaruh Senam lansia Terhadap Stres Pada Lansia (Studi di Desa Balongbesuk Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang). Menunjukkan bahwa sebagian besar stres lansia sebelum senam lansia adalah stres sedang (55%), setelah dilakukan senam lansia (70%) stres ringan.

## **B. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan dari *Literature Review* penelitian yang dilakukan yaitu untuk mengetahui adanya pengaruh senam lansia terhadap penurunan tingkat stres.

### **2. Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dari penelitian ini yaitu:

- a. Menggambarkan karakteristik lanjut usia berdasarkan usia dan jenis kelamin
- b. Mengetahui tingkat stres sebelum dan sesudah penerapan senam lansia.
- c. Mengetahui pengaruh penerapan senam lansia terhadap tingkat stres lanjut usia.

## **C. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Institusi Keperawatan**

Menambah kepustakaan bagi program sarjana keperawatan khususnya pada keperawatan gerontik tentang pengaruh senam lansia terhadap penurunan tingkat stres

### **2. Bagi Tenaga Kesehatan**

Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi bagi tenaga kesehatan tentang pengaruh senam lansia terhadap penurunan tingkat stress.