

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Lanjut usia (lansia) adalah fenomena biologis yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu. UU No.IV. Tahun 1965 Pasal 1 menyatakan bahwa seseorang dapat dinyatakan lanjut usia setelah mendapati umur 55 tahun, tidak mampu atau tidak berdaya mencari nafkah sendiri untuk keperluan hidupnya sehari – hari, dan menerima nafkah dari orang lain. Sedangkan menurut UU No. 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia, lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia di atas 60 tahun. Definisi lain lansia adalah seseorang yang telah berusia di atas 60 tahun dan tidak berdaya mencari nafkah sendiri untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sendiri (Ratnawati, 2018).

Lansia merupakan proses akhir perkembangan dari kehidupan manusia. Pada hakekatnya menjadi tua adalah proses alami yang akan dilalui setiap individu. Kemunduran baik fisik maupun psikis akan dialami setiap lansia pada masa tuanya. Kemunduran fisik seperti kulit mengendor, pendengaran menurun, gerakan melambat dan penurunan diberbagai organ vital. Menghilangnya proses kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi serta memperbaiki kerusakan yang ada (Sya'diyah, 2018).

Jumlah populasi penduduk di dunia pada tahun 2017 diperkirakan sudah diisi oleh kelompok usia ≥ 60 tahun sebanyak 962 juta, dan 13% dari populasi global. Populasi dengan usia ≥ 60 tahun berkembang pesat 3% per tahun. Diperkirakan semua wilayah di dunia kecuali bagian Afrika mempunyai seperempat atau lebih dari populasi penduduk yang berusia 60 tahun ke atas. Jumlah presentase dunia diproyeksikan mencapai 1,4 miliar pada tahun 2030 dan 2,1 miliar di tahun 2050 (United Nations, 2017).

Berdasarkan data survey dari Badan Pusat Statistik [BPS] Penduduk Lajut Usia (2017) menyatakan bahwa penduduk indonesia sudah diisi oleh kelompok usia 70 – 79 tahun

(lansia madya) dan 80 tahun lebih (lansia tua). Pada tahun 2017 lima provinsi yang memiliki penduduk lansia mencapai 10 persen yaitu: DIY (13,90%), Jawa Tengah (12,46%), Jawa Timur (12,16%), Bali (10,76%), dan Sulawesi Barat (10,37%). Sedangkan di Jawa Tengah sendiri jumlah lanjut usia mengalami peningkatan selang beberapa tahun, pada tahun 2014 lansia berjumlah 3,83 juta jiwa atau 11,43% dari seluruh penduduk Jawa Tengah dan pada tahun 2015 naik menjadi 3,96 juta jiwa atau 11,72%. Kemudian pada tahun 2018 jumlah lansia di Jawa Tengah meningkat menjadi 4,49 juta atau sebesar 13,03% (Bidang Statistik Sosial, 2018).

Perubahan sistem tubuh pada lansia akibat proses menua dapat mengakibatkan lansia mengalami penurunan kemampuan aktivitas fisik, sehingga lansia kurang produktif lagi secara sosial dan ekonomi. Keadaan ini merupakan suatu stressor yang berdampak pada sisi psikologis lansia. Akibatnya, dapat menimbulkan perasaan negatif yaitu perasaan tidak berdaya, tidak berguna, frustrasi, putus asa, sedih dan perasaan terisolasi, sehingga lansia akan meminimalkan interaksinya dengan orang lain (Masithoh dkk, 2012). Menurut Syadiyah H (2018) menyatakan bahwa dari perubahan psikologi lansia salah satunya adalah perubahan minat. Minat terhadap diri makin bertambah, minat terhadap penampilan semakin berkurang, dan minat terhadap kegiatan atau rekreasi tidak berubah hanya cenderung menyempit. Lansia membutuhkan motivasi yang tinggi untuk selalu menjaga kebugaran fisiknya agar tetap sehat secara fisik dan mental.

Dari berbagai masalah penurunan sistem tubuh baik fisik maupun biologis akibat proses menua yang sering dialami lansia, maka lansia harus didorong untuk memiliki pola hidup yang sehat yaitu senantiasa mengkonsumsi makanan yang bergizi, istirahat teratur dan melakukan aktifitas fisik ringan misalnya olahraga jalan kaki atau senam. Bertambah tua bukan berarti menghentikan aktivitas yang ada atau yang bisa dilakukan, justru lanjut usia bisa berperan aktif dalam kegiatan masyarakat untuk meningkatkan peran sosial dan kebahagiaannya (Uraningsari F & Djalali, 2016).

Salah satu kegiatan aktivitas fisik yang bisa diikuti oleh semua kalangan lansia adalah

senam lansia. Senam lansia sendiri merupakan senam yang melibatkan semua otot dan persendian (Suarti dkk, 2009). Senam lansia yang dilakukan secara teratur dapat memperbaiki kesegaran jasmani, sehingga lansia merasa bugar, rasa cemas berkurang, timbul rasa senang dan percaya diri yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidupnya (Wahyuni, 2015).

Aktifitas fisik senam lansia yang dilakukan selama delapan minggu oleh masyarakat di Nowshahr Iran membawakan dampak positif untuk masalah psikologi khususnya kebahagiaan penduduk lansia di negara tersebut. Dengan tahapan dan gerakan yang tepat dan disesuaikan untuk responden lanjut usia bisa menunjukkan hasil yang signifikan pada nilai-nilai kebahagiaan seperti harga diri, kepuasan hidup, suasana hati yang positif, dan kesehatan mental (M. Khazaee-pool dkk, 2014).

Berdasarkan pada uraian permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji apakah senam lansia dapat berpengaruh untuk meningkatkan kebahagiaan bagi lansia dan penulis akan mengambil judul "Efektifitas Senam Lansia Terhadap Kebahagiaan Lansia"

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang permasalahan di atas, dapat diambil rumusan masalah sebagai berikut :

Apakah aktifitas fisik senam lansia dapat meningkatkan kebahagiaan pada lansia.

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian dalam karya tulis ilmiah ini untuk menjawab atas rumusan masalah di atas yaitu :

- a. Tujuan umum

Mereview artikel terkait penerapan aktifitas fisik senam lansia dalam meningkatkan kebahagiaan pada lansia.

b. Tujuan khusus

Mampu mereview artikel terkait penerapan aktifitas fisik senam lansia dalam meningkatkan kebahagiaan pada lansia.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Pasien

Meningkatkan faktor psikologis kebahagiaan lansia untuk berperan aktif dalam kegiatan senam lansia.

1.4.2 Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi Keperawatan

Hasil karya tulis ilmiah ini bisa menjadi sumber referensi untuk studi kasus mengenai pengaruh senam lansia untuk meningkatkan kebahagiaan pada lansia di lingkungan masyarakat.

1.4.3 Bagi Tenaga Keperawatan

Manfaat bagi tenaga keperawatan adalah untuk memberikan gambaran tentang hasil dari penerapan senam lansia untuk meningkatkan kebahagiaan pada lansia di lingkungan masyarakat.