

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lanjut usia(lansia) merupakan seseorang yang telah berumur mencapai usia diatas 60 tahun. Lansia bukanlah suatu penyakit, tetapi tahap lanjut dari proses suatu kehidupan dengan ditandai adanya penurunan pada kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap masalah lingkungan (Yufezo, Sabrin, Novayelinda, 2015).

Berdasarkan hasil survey Badan Pusat Statistik [BPS] (2013) jumlah populasi lansia di Indonesia mengalami peningkatan di setiap tahunnya. Data pada tahun 2010 jumlah lansia sekitar 7,56% dari jumlah populasi penduduk Indonesia dan pada tahun 2015 meningkat 8,49%. Populasi lansia diprediksi akan terus meningkat dari tahun ke tahun. Berdasarkan survey tersebut telah diproyeksi populasi lansia pada tahun 2020 mencapai sebesar 9,99%, pada tahun 2025 meningkat menjadi 11,83% dan terus meningkat hingga 13,82% ditahun 2030.

Dengan adanya peningkatan populasi lansia merupakan sesuatu yang layak untuk dibanggakan karena mampu menunjukkan peningkatan Usia Harapan Hidup di Indonesia. Namun demikian, berbagai permasalahan muncul terkait dengan kesejahteraan lansia. Berbagai masalah yang timbul pada lansia antara lain : masalah fisik, psikologi, sosial dan spiritual. Perubahan fisik pada lansia pada fungsi biologis satu proses yang berangsur – angsur yang dimulai dari perubahan pada kekuatan otot, efisiensi sirkulasi, kelenturan, kecepatan respon kerangka tubuh, kulit mengendur, wajah keriput, system saraf berkurang, dan rambut mulai beruban (Suardiman, 2011). Oleh karena itu semakin tingginya penurunan kesehatan pada lansia maka lansia dituntut untuk menjaga kesehatannya seperti menjalankan aktivitas fisik yaitu olahraga yang teratur, melakukan pola hidup yang sehat, tidak merokok, dan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Selain untuk kepentingan tubuh, kesehatan yang baik pada lansia dapat menciptakan lansia

yang produktif, dan sekaligus menggambarkan kualitas hidup lansia (Rohmah, Purwaningsih, Bariyah, 2012).

Manfaat aktivitas fisik pada lansia yaitu dapat memperpanjang usia, menyehatkan jantung, otot, dan tulang, membuat lansia lebih mandiri, mencegah obesitas, mengurangi kecemasan dan depresi, juga memperoleh kepercayaan diri yang lebih tinggi (Ambardini, 2009). Jenis aktivitas fisik yang sesuai bagi lansia adalah aktivitas yang sifatnya aerobik seperti jalan kaki, berenang, dan senam (Sumintrasih, 2011).

Kegiatan aktivitas fisik lansia yang sederhana dan dapat dilakukan lansia secara rutin yaitu bisa berupa senam lansia. Senam lansia itu sendiri merupakan suatu bentuk kegiatan peran serta masyarakat lansia dalam upaya dibidang kesehatan untuk mencapai derajat kesehatan serta kondisi yang sehat dan mandiri (Sari, 2009). Terkait dengan adanya kegiatan aktivitas fisik yang berupa senam lansia dapat meningkatkan kesehatan pada lansia. Maka lansia perlu adanya dukungan dan motivasi yang dapat memunculkan perilaku sehat guna mewujudkan keadaan fisik, mental dan sosial yang sejahtera (Xu, 2009).

Dukungan sosial yang dimaksud bisa berupa dukungan sosial dari keluarga, lingkungan dan dukungan dari teman sebaya merupakan suatu unsur terpenting dalam penyelesaian masalah, dengan adanya dukungan sosial maka akan meningkatkan rasa percaya diri, dan membuat individu merasa dicintai, disayangi, bernilai, dan menjadi bagian dari jaringan sosial (Stuart & Sundeen dalam Mangasi, 2013).

Dari pemaparan diatas untuk meningkatkan dukungan sosial pada lansia dengan mengikuti senam lansia bersama kelompok lansia lainnya, sehingga lansia merasa bahwa dirinya masih berharga dilingkungannya. Maka dari itu penulis tertarik untuk mengambil judul “Efektifitas Senam Lansia Untuk Meningkatkan Dukungan Sosial Lansia”

1.2 Rumusan Masalah

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

Apakah senam lansia dapat meningkatkan dukungan sosial lansia ?

1.3 Tujuan Penulisan

1.3.1. Tujuan Umum

Mereview artikel terkait penerapan senam lansia untuk meningkatkan dukungan sosial pada lansia.

1.3.2. Tujuan Khusus

Mampu mereview artikel terkait dengan penerapan senam lansia untuk meningkatkan dukungan sosial pada lansia.

1.4 Manfaat Penulisan

Karya tulis ini, diharapkan dapat memberikan manfaat bagi :

1.4.1. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan

Karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat menjadi referensi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan gerontik mengenai penerapan senam lansia untuk meningkatkan dukungan sosial pada lansia

1.4.2. Bagi penulis selanjutnya

Karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan untuk mengembangkan dan menambah pengetahuan ataupun pengalaman dalam proses peningkatan dukungan sosial pada lansia dengan berperan aktif dalam kegiatan aktivitas sosial dimasyarakat serta dapat meningkatkan ketrampilan dalam memberikan asuhan keperawatan gerontik.

1.4.3. Bagi tenaga keperawatan

Menjadi sumber informasi yang bermanfaat dan ketrampilan dalam mendukung pelaksanaan program-program kesehatan keperawatan gerontik.