

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

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

Lanjut usia (lansia) adalah proses akhir perkembangan dari kehidupan manusia. Pada hakekatnya menjadi tua adalah proses alami yang pasti akan dilalui seseorang yang terdiri dari tiga tahap yaitu masa anak, masa dewasa dan masa tua. Pada masa tua akan mengalami kemunduran secara fisik maupun psikis. Kemunduran secara fisik seperti kulit mengendor, pendengaran menurun, gerakan melambat dan penurunan diberbagai organ vital (Sya'diyah, 2018). Proses penuaan dapat berakibat terjadinya penurunan fungsional pada berbagai jaringan, organ, dan juga sistem organ. Penurunan tersebut diantaranya adalah sistem muskuloskeletal, sistem saraf, sistem kardiovaskular dan sistem respirasi. Pada sistem muskuloskeletal dapat terjadi penurunan fleksibilitas otot dan sendi, penurunan fungsi kartilago, kepadatan tulang dan kekuatan otot yang dapat berimbas terhadap kemampuan aktivitas fisik (Purnama & Suaahda, 2019).

Pada tahun 2017 diperkirakan ada 962 juta orang berusia  $\geq 60$  tahun di dunia atau sekitar 13% penduduk dunia. Penduduk berusia  $\geq 60$  tahun meningkat dengan kecepatan 3% per tahun. Pada tahun 2017, Eropa memiliki presentase terbesar penduduk yang berusia  $\geq 60$  tahun yaitu 25%. Pada tahun 2050 semua wilayah di dunia kecuali Afrika akan memiliki hampir seperempat atau lebih populasi usia  $\geq 60$  tahun. Jumlah lansia di dunia diperkirakan sebesar 1,4 miliar pada tahun 2030 dan 2,1 miliar pada tahun 2050, dan dapat meningkat menjadi 3,1 miliar dalam 2100 (United Nations, 2017). Menurut Badan Pusat Statistik Penduduk Lanjut Usia (2017) di Indonesia jumlah lansia tiap tahunnya mengalami peningkatan. Presentase lansia di Indonesia meningkat dua kali lipat dari tahun 1971 sampai tahun 2017, yaitu menjadi 8,97% (23 juta) dimana lansia perempuan lebih banyak 1% dibandingkan dengan lansia laki-laki (9,47% banding 8,48%). Selain itu, di Indonesia didominasi lansia kelompok umur 60-69 tahun (lansia muda) dengan presentase 5,65% dari penduduk Indonesia sisanya diisi oleh kelompok umur 70-

79 tahun (lansia madya) dan 80 tahun lebih (lansia tua). Pada tahun 2017 ada lima provinsi yang memiliki penduduk lansia mencapai 10 persen, yaitu: DIY (13,90%), Jawa Tengah (12,46%), Jawa Timur (12,16%), Bali (10,79%), dan Sulawesi Barat (10,37%). Peningkatan jumlah lansia di Jawa Tengah daritahun 2014 sampai tahun 2018 yaitu sebesar 1.6%, yaitu dari 3,83 juta jiwa menjadi 4,49 juta jiwa (Bidang Statistik Sosial, 2018). Seiring dengan meningkatnya jumlah lansia, masalah kesehatan pada lansia berupa penyakit degeneratif pun ikut meningkat. Pada tahun 2050 diperkirakan sekitar 75% lansia penderita penyakit degeneratif tidak dapat beraktivitas. untuk mencegah hal tersebut, maka perlu kiranya lansia dianjurkan untuk terus melakukan aktivitas fisik (Sauliyusta & Rekawati, 2016). Aktivitas fisik adalah suatu keadaan bergerak yang memerlukan energi untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan keluarnya tenaga yang sangat penting untuk memelihara kesehatan fiisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar (Purnama & Suaahda, 2019).

Menurut Jamie dkk (2016) pada orang lansia dianjurkan untuk melakukan aktifitas fisik seperti senam untuk meningkatkan kekuatan otot agar tidak kehilangan massa otot, melatih keseimbangan, dan melatih pergelangan kaki. Menurut Nuraeni, Akbar dan Tresnasari (2019) dengan melakukan senam akan terjadi peningkatan oksigen yang ditransportasikan darah dan diserap oleh paru-paru. Senam lansia adalah senam yang menggerakkan semua otot dan sendi yang dilakukan oleh lansia dan menggunakan gerakan yang mudah (Suarti, Suparmi & Rosliany, 2009). Senam lansia terdiri dari gerakan yang melibatkan semua otot tubuh, mempunyai unsur rekreasi, dan pelaksanaannya yang fleksibel yang dapat dilakukan di ruangan terbuka maupun tertutup. Gerakan dari senam lansia melibatkan bagian tungkai, lengan, dan tubuh yang dapat meningkatkan kontraksi otot (Manangkot, Sukawana & Witarsa, 2016).

Senam dapat menyeimbangkan antara osteoblast dan osteoclast yang dapat membentuk tulang serta menghambat pengeroposan tulang. Senam juga dapat memberikan otot tetap kenyal dan dengan senam maka cairan sinovial akan

bertambah sehingga persendian akan licin dan mencegah cedera. Manfaat lain dari senam adalah dapat menambah kekuatan otot, meningkatkan fungsi jaringan, tidur menjadi nyenyak, melenturkan kulit, merangsang kesegaran mental, dan meningkatkan peredaran darah (Lestari & Adnyana, 2014). Dengan senam lansia akan terjadi kontraksi otot jantung, isi sekuncup dan curah jantung tidak mengalami peningkatan, sehingga tekanan darah akan stabil (Izhar, 2017). Dengan rutin melakukan senam lansia maka akan terjadi penurunan denyut nadi pada waktu istirahat dan mengakibatkan denyut nadi akan mencapai kestabilan pada waktu istirahat (Setiawan, Yunani & Kusyati, 2014). Pada lansia fungsi kartilago sendi akan mengalami penurunan yang dapat mengakibatkan kekakuan sendi. Otot sendi yang digunakan untuk bergerak akan meningkatkan cairan sinovial yang berfungsi sebagai pelumas sendi dan dapat mengurangi resiko cedera pada lansia. Melakukan aktivitas fisik seperti senam dapat memberikan pengaruh yang baik bagi lansia yang dapat melatih kemampuan otot sendi agar tidak terjadi kekakuan pada sendi (Ayu & Warsito, 2012). Dari penjelasan tersebut penulis tertarik untuk melakukan review artikel terkait dengan “Efektifitas Senam Lansia Dalam Meningkatkan Kemampuan Fisik Lansia”.

## **1.2.Rumusan Masalah**

Apakah senam lansia efektif dalam meningkatkan kemampuan fisik pada lansia ?

## **1.3.Tujuan Penulisan**

### **1.3.1. Tujuan Umum**

Mereview artikel terkait penerapan senam lansia dalam meningkatkan kemampuan fisik pada lansia.

### **1.3.2. Tujuan Khusus**

Mampu mereview artikel terkait dengan penerapan senam lansia dalam meningkatkan kemampuan fisik pada lansia.

### **1.4. Manfaat Penulisan**

#### **1.4.1. Bagi Pasien**

Meningkatkan kemampuan fisik pada lansia sehingga dapat berperan aktif dalam kegiatan sosial dikelompok masyarakat.

#### **1.4.2. Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keperawatan**

Bahan referensi untuk studi kasus tentang meningkatkan kemampuan fisik pada lansia.

#### **1.4.3. Penulis Berikutnya**

Menambah pengetahuan dan wawasan tentang terapi aktivitas sosial terhadap kemampuan fisik pada lansia untuk berperan aktif didalam kelompok masyarakat.

#### **1.4.4. Bagi Tenaga Kesehatan**

Memberikan informasi tentang senam lansia terhadap kemampuan fisik pada lansia.