

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Proses penuaan merupakan salah satu proses alami yang pasti akan dialami oleh setiap orang. Dengan peningkatan usia harapan hidup semakin banyak masalah kesehatan yang dapat dialami. Sel-sel tubuh akan mengalami penurunan dalam fungsinya akibat dari proses penuaan (Izhar, 2017). Memasuki lanjut usia, individu mulai menarik diri dari masyarakat, sehingga memungkinkan untuk lansia hanya terfokus pada dirinya sendiri. Perubahan psikis pada lansia dapat menyebabkan berkurangnya interaksi sosial. Sehingga lansia dapat mengalami perasaan rendah diri, bersalah, atau merasa tidak berguna, sehingga dapat menimbulkan rasa tidak tertarik dalam berinteraksi sosial (Setianingsih, Kassatun & Anggraeni, 2019).

Populasi lansia di dunia Pada tahun 2017, diperkirakan ada 962 juta orang yang berusia ≥ 60 tahun di dunia, dan 13% terdiri dari populasi global. Populasi yang berusia ≥ 60 tahun tumbuh dengan pesat sekitar 3% per tahun. Pada tahun 2050 semua wilayah di dunia kecuali Afrika akan mempunyai hampir seperempat atau lebih dari populasi pada usia 60 tahun keatas. Jumlah persentase di dunia diproyeksikan menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030 dan 2,1 miliar pada tahun 2050. Dan akan meningkat menjadi 3,1 miliar pada tahun 2100 (United Nations, 2017).

Dalam waktu hampir lima dekade, presentase lansia Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat (1971-2017), yakni menjadi 8,97 persen (23,4 juta) dimana populasi lansia perempuan 1% lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki (9,47% : 8,48%). Selain itu, lansia Indonesia didominasi oleh kelompok umur 60-69 tahun (lansia muda) dan persentasenya mencapai 5,65 persen dari penduduk Indonesia, sisanya diisi oleh kelompok umur 70-79 tahun (lansia madya) dan 80 keatas (lansia tua). Pada provinsi Jawa Tengah jumlah seluruh lansia (12,46 persen) (Maylasari, Sulistyowati, Ramadani & Annisa, 2017).

Meningkatnya jumlah lansia, dapat menimbulkan beberapa masalah kesehatan pada lansia, seperti masalah kesehatan fisik dan masalah psikologi. Masalah psikologis yang lazim dialami lansia antara lain: kesepian, merasa terasing dalam lingkungan, ketidakberdayaan, perasaan tidak berguna, kurang percaya diri, ketergantungan, keterlantaran terutama bagi lanjut usia yang kurang mampu, *post power syndrom* merupakan kondisi dimana lansia tidak bisa menerima perubahan yang terjadi dalam hal hilangnya aktivitas, kekuasaan, harta, dan sebagainya (Suardiman, 2016).

Aktivitas fisik akan berdampak positif pada lansia yang mengalami harga diri dan tingkat ketergantungan, sehingga lansia yang mengikuti kegiatan seperti aktivitas fisik berupa senam, lansia yang aktif akan mengalami perubahan kesehatan dan sosial yang lebih baik (Garcia, dkk, 2018). Aktivitas fisik mempunyai dampak terhadap kesehatan mental melalui mekanisme fisiologis dan psikologis, seperti meningkatkan sintesis dan pelepasan faktor neuro-tropik, sama juga untuk meningkatkan fungsi kognitif, angiogenesis, neurogenesis, dan plastisitas (Kowel, Wungouw & Doda, 2016).

Senam lansia merupakan suatu rangkaian gerakan yang dirancang khusus untuk lansia. Gerakan-gerakan yang dilakukan pada senam lansia tidak bersifat *high impact* namun bersifat *low impact* yang merupakan rangkaian gerakan yang dilakukan sehari-hari dengan perpaduan musik yang lembut dan tidak menghentak-hentak yang menciptakan suasana santai (Saftarina & Rabbaniyah, 2016).

Dari uraian diatas dapat diketahui bahwa lansia merupakan kelompok berisiko tinggi mengalami masalah kesehatan baik fisik maupun psikologis. Sebagaimana diketahui, bahwa senam lansia merupakan salah satu intervensi keperawatan yang dapat meningkatkan kesehatan serta kebugaran tubuh yang dapat berdampak positif pada harga diri lansia. Sehingga penulis tertarik untuk melakukan literature review dengan judul “Efektifitas Senam Lansia Dalam Meningkatkan Harga Diri Lansia”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan literature review adalah sebagai berikut “Apakah senam lansia dapat meningkatkan harga diri lansia?”

1.3. Tujuan Penulisan

1.3.1. Tujuan Umum

Melakukan literature review pada tiga artikel tentang efektifitas dalam meningkatkan harga diri lansia.

1.3.2. Tujuan khusus

1. Mampu mereview artikel terkait dengan penerapan senam lansia terhadap harga diri lansia..
2. Mampu menjelaskan artikel yang berkaitan dengan penerapan senam terhadap peningkatan harga diri.
3. Mampu mengevaluasi artikel yang berkaitan dengan penerapan senam lansia dalam meningkatkan harga diri lansia.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi Keperawatan

Dapat sebagai sumber referensi studi kasus tentang meningkatkan harga diri pada lansia untuk berperan aktif dalam kegiatan aktivitas kelompok di masyarakat.

1.4.2. Bagi Penulis Berikutnya

Dapat dijadikan sebagai bahan untuk mengembangkan dan menambah pengetahuan ataupun pengalaman dalam proses meningkatkan harga diri pada lansia untuk berperan aktif dalam kegiatan aktivitas pada masyarakat.

1.4.3. Bagi Tenaga Keperawatanampu

Memberikan informasi tentang terapi aktivitas sosial terhadap harga diri pada lansia.