

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar belakang

Masa lanjut usia (lansia) merupakan tahap kehidupan yang umumnya berusia di atas usia 65 tahun. Masa sebagai indikator dari peningkatan harapan hidup namun mempunyai masalah gangguan dalam kesehatan. Gangguan kesehatan pada lansia seperti beresiko terkena penyakit demensia. Demensia merupakan sindrom neurodegeneratif yang timbul karena adanya kelainan yang bersifat kronis dan progresifitas. Penyakit ini dapat dialami semua orang tanpa membedakan jenis kelamin, status sosial ekonomi, ras, bangsa, etnis, ataupun suku (Haryono, 2016).

Seiring dengan bertambahnya usia, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses penuaan sehingga penyakit tidak menular banyak terjadi pada masa lanjut usia. Selain itu proses degeneratif dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga rentan terkena infeksi penyakit menular dan penyakit degeneratif. Hasil Riskesdas (2018) disebutkan bahwa lansia adalah seseorang berusia lebih dari 65 tahun, dimana terdapat beberapa penyakit yang dialami oleh lansia yaitu hipertensi (23,31%), artitis (18,63%) dan stroke (39,71%) dan terdapat lansia (28%) yang mempunyai lebih dari satu macam penyakit.

Upaya untuk mempertahankan kemampuan fungsi tubuh, senam lansia akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu menghilangkan radikal

bebas yang berkeliaran di dalam tubuh. Hal ini sesuai dengan konsep senam lansia adalah olahraga ringan yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan, yang dapat diterapkan pada lansia (Widianti, et al, 2010).

Senam lansia dapat diselenggarakan di tiap-tiap Posbindu di berbagai daerah, disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur. Tingkat kebugaran dievaluasi dengan mengawasi kecepatan denyut jantung waktu istirahat, yaitu kecepatan denyut nadi sewaktu istirahat (Powell, 2004).

Praktik senam lansia di pelayanan Posbindu merupakan perilaku kesehatan dimana perilaku tersebut pada hakikatnya adalah hal-hal yang berkaitan dengan tindakan atau kegiatan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan. Perilaku seseorang berkunjung ke tempat pelayanan kesehatan ditentukan oleh tiga faktor, yaitu faktor predisposisi antara lain pengetahuan, sikap, kepercayaan, motivasi nilai, karakteristik individu. Faktor pemungkin antara lain ketersediaan sarana kesehatan, jarak tempuh, hukum pemerintah, keterampilan terkait kesehatan, dan faktor penguat antara lain keluarga, teman sebaya, guru, tokoh masyarakat (Handayani, 2012).

Tingkat pengetahuan yang rendah terhadap senam lansia akan berdampak pada ketidakmampuan lansia dalam menjaga kesehatannya. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Apabila perilaku didasari pengetahuan dan kesadaran, maka perilaku bersifat langgeng (Notoatmodjo, 2012). Terwujudnya suatu perilaku

baru terutama pada orang dewasa dimulai dari domain kognitif, dalam arti subjek terlebih dahulu mengetahui terhadap stimulus yang berupa materi atau obyek luarnya sehingga menimbulkan pengetahuan baru pada subyek tersebut.

Selain itu, faktor sikap dimana sebagai penilaian pribadi terhadap senam lansia mengindikasikan dasar atas kesiapan atau kesediaan lansia untuk mengikuti dan memanfaatkan pelayanan kesehatan di posyandu lansia. Dengan sikap yang baik tersebut, lansia cenderung untuk selalu hadir atau mengikuti kegiatan yang diadakan di posyandu lansia. Sikap lansia tentang fungsi dan manfaat merupakan salah satu faktor dominan yang sangat penting dalam terbentuknya sikap seseorang dalam berperilaku sehat (Puspitasari, 2017).

Faktor lainnya adalah dukungan keluarga. Faktor dukungan dari keluarga sangat penting karena sebagai faktor penguat dari perilaku seseorang. Praktik senam lansia di posbindu sangat efektif bila didukung oleh situasi sosial yang baik. Dukungan keluarga dapat berupa dukungan emosional, informatif, instrumental, biaya dan tindakan. Adanya dukungan keluarga dapat memperkuat setiap individu dalam menciptakan perilaku sehat. Dengan demikian salah satu permasalahan yang dihadapi masyarakat antara lain adalah kurangnya dukungan dan kepedulian dari anggota keluarga terhadap pemeriksaan kesehatan secara rutin, sehingga berdampak pada tingkat kunjungan masyarakat ke posbindu (Trihardini, 2017).

Beberapa penelitian yang mengkaji faktor keikutsertaan dalam senam lansia telah dilakukan sebelumnya seperti oleh Novitanti (2018), dimana dalam penelitiannya menemukan bahwa sebagian besar responden memiliki

pengetahuan rendah dan tidak aktif dalam kegiatan senam lansia. Hasil uji statistiknya menyimpulkan ada hubungan antara pengetahuan, dengan perilaku lansia dalam mengikuti senam di Puskesmas Jalan Gedang di Kota Bengkulu (0,04). Kemudian penelitian Dewi (2014) menemukan faktor yang mempengaruhi niat keaktifan adalah faktor sikap dan dukungan keluarga. Berdasarkan hasil uji *chi square* diketahui variabel yang berhubungan dengan keaktifan lansia adalah variabel sikap ( $p\text{-value} = 0,002 < 0,05$ ).

Begitupun dengan penelitian Rebu (2012) menemukan bahwa dukungan keluarga dari 27 responden tergolong baik, tetapi ada juga yang memberikan dukungan keluarga cukup dan dukungan keluarga kurang kepada lanjut usia dalam melaksanakan senam lanjut usia. Analisis *pearson product moment* antara dukungan keluarga dengan kepatuhan lanjut usia melaksanakan senam lanjut usia didapatkan pada derajat kemaknaan menunjukkan bahwa nilai  $p = 0,782$  dan nilai korelasi sebesar 0,014.

Melihat dari beberapa penelitian tersebut dapat menunjukkan adanya persamaan dan perbedaan dengan penelitian sekarang, pada penelitian Novianti (2018) mengkaji faktor X nya adalah pengetahuan, penelitian Dewi meneliti tentang sikap dan pada penelitian Rebu (2012) meneliti tentang dukungan keluarga. Namun pada penelitian sekarang mengkaji ketiga variabel X yaitu pengetahuan, sikap dan dukungan keluarga. Adapun persamaan dengan penelitian sekarang yaitu pada variabel Y keikutsertaan pada senam lansia dan sampelnya adalah lansia.

## **B. Rumusan Masalah**

Masa lansia merupakan masa terjadinya fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses penuaan sehingga penyakit tidak menular banyak terjadi pada masa lanjut usia. Upaya untuk mempertahankan kemampuan fungsi tubuh, senam lansia akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh. Namun pada kenyataannya banyak lansia yang tidak mengikuti senam lansia akibat kurangnya pengetahuan, sikap dan dukungan dari keluarga. Oleh karena itu rumusan masalah dalam penelitian ini adalah faktor apa saja yang berhubungan dengan kepatuhan lansia dalam melaksanakan senam lansia berdasarkan literatur review.?

## **C. Tujuan Penelitian**

Mengetahui faktor yang berhubungan dengan kepatuhan lansia dalam melaksanakan senam lansia berdasarkan literatur review.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Bagi penulis

Hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan ilmu dalam mengembangkan wawasan dan pengalaman yang berharga sehingga dapat dijadikan bekal untuk pengembangan profesi keperawatan.

### 2. Bagi Profesi Perawat

Penelitian ini diharapkan berguna sebagai bahan masukan bagi perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi program kesehatan lansia dengan

memberikan pendidikan kesehatan dan menggalakkan senam lansia di setiap Posbindu.

3. Bagi FIKes Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penerapan Catur Dharma Perguruan Tinggi melalui pengembangan pengetahuan dan transfer ilmu bagi mahasiswa

4. Bagi Lansia

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pengetahuan bagi masyarakat khususnya usia lanjut mengenai perubahan pada masa lansia seperti daya ingat sehingga dapat melakukan upaya pencegahan dengan mengikuti senam lansia.

5. Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi data dasar bagi peneliti lain yang tertarik dalam keperawatan gerontik dan komunitas sehingga dapat melakukan penelitian menggunakan metode yang lebih luas