

BAB I **PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah

“Alah menciptakan kamu (mulia) dari lemah, kemudian menjadikan kuat sesudah lemah, kemudian menjadikan lemah dan beruban sesudah kuat.” (QS: Ar rum,54)

Pertambahan jumlah lansia di Indonesia dalam kurun waktu tahun 1990-2025, tergolong tercepat di dunia (Kompas 25 maret 2002). Pada tahun 2002, jumlah lansia di Indonesia berjumlah 16 juta dan diproyeksikan akan bertambah menjadi 25,5 juta pada tahun 2020 atau sebesar 11,37% penduduk dan ini merupakan peringkat ke empat dunia, dibawah Cina, India dan Amerika Serikat. Umur harapan hidup berdasarkan sensus BPS 1998 adalah 63 tahun untuk pria dan 67 tahun untuk perempuan. Menurut kajian WHO (1999), usia harapan hidup orang Indonesia rata rata adalah 59,7 tahun dan menempati urutan ke 103 dunia (Kuntjoro, 2002).

Proses menua (*aging*) merupakan suatu perubahan progresif pada organisme yang telah mencapai kematangan intrinsik yang bersifat ireversibel serta menunjukkan adanya kemunduran sejalan dengan waktu. Proses alami yang disertai dengan adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial akan saling berinteraksi satu sama lain (Kuntjoro, 2002). Proses menua terjadi pada lansia secara linier dapat digambarkan melalui empat tahap yaitu, kelemahan (*impairment*), keterbatasan (*limitations*), ketidak mampuan (*disability*), dan keterhambatan (*handicap*) yang akan dialami bersamaan

Dengan begitu manusia secara progresif akan kehilangan daya tahan terhadap infeksi dan akan menumpuk makin banyak distorsi metabolik dan struktural yang disebut sebagai " penyakit degeneratif " (seperti penyakit hipertensi, aterosklerosis, DM dan kanker) yang akan menyebabkan, kita menghadapi akhir hidup dengan episode terminal yang dramatik seperti stroke, infark miokard, metastasis, dsb. Menuanya manusia sering dianalogkan seperti ausnya suku cadang suatu mesin yang bekerjanya sangat kompleks yang bagian bagiannya saling mempengaruhi secara fisik atau somatik analogi ini memang dapat diterima, tapi ada yang menganalogikan lain karena manusia mempunyai jiwa dan budaya yang banyak dapat mempengaruhi fisiknya. Banyak orang yang sakitnya berat tapi karena mentalnya masih tinggi dapat masih hidup lama, yang jelas ialah proses menua itu merupakan kombinasi dari bermacam macam faktor yang saling berkaitan (Martono, 2000).

Usia lanjut adalah suatu kejadian yang pasti dialami oleh semua orang yang dikaruniai usia panjang, terjadinya tidak bisa dihindari oleh siapapun, namun manusia hanya dapat berupaya untuk menghambat kejadiannya. Proses menua apabila sudah mulai berlangsung, didalam tubuh juga mulai terjadi perubahan perubahan struktural yang merupakan proses degeneratif. Perubahan struktural dengan adanya sel sel mengecil atau komposisi sel pembentukan jaringan ikat baru menggantikan sel sel yang menghilang

Sudah sewajarnya sekarang pemerintah mengatur perundang undangan dan peraturan yang mengatur hak ikhwal masalah sosial orang lansia menurut UU NO 13 Th 1998 tentang pemberian bantuan penghidupan orang lansia, "*Seorang dikatakan lanjut usia bila usianya telah memasuki usia 60 tahun*" (Nugroho, 2000).

Pemerintah khususnya Departemen Kesehatan membuat kebijaksanaan operasional pada lansia yaitu Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut terutama ditujukan pada upaya meningkatkan kesehatan dan kemampuan untuk mandiri, pembinaan kesehatan usia lanjut dilaksanakan melalui pendekatan yang holistik dengan memperhatikan nilai sosial budaya yang ada, yaitu dengan cara menyelenggarakan paket pembinaan bagi kelompok sasaran usia lanjut umur 55 - 65 tahun yang meliputi KIE dan pelayanan kesehatan agar dapat mempertahankan kondisi kesehatannya sehingga dapat tetap produktif (Dep KesRI, 2000).

Pada lansia terjadi penurunan masa otot serta kekuatannya laju denyut jantung maksimum, toleransi latihan, kapasitas aerobik dan terjadinya peningkatan lemak tubuh. Bukti yang ada menunjukkan bahwa latihan dan olahraga yang teratur dapat mencegah dan melambatkan kehilangan fungsional tersebut, bahkan latihan yang teratur dapat memperbaiki morbditas dan mortalitas yang diakibatkan oleh penyakit kardiovaskuler (Martono, *cit whiedhard*,1995).

Perubahan yang terjadi pada usia lanjut meliputi perubahan fisik contahnya sistem muskulo skeletal dengan adanya gejala tulang kehilangan

cairan dan makin rapuh, kifosis, pinggang lutut jari jari pergelangan terbatas, discus intervertebralis menipis memendek, persendian membesar dan menjadi kaku, tendon mengkerut dan mengalami sklerosis, atrofi serabut otot di tandai dengan seseorang bergerak menjadi lamban otot kram dan menjadi tremor (Nugroho, 2000).

Usia bertambah tingkat kesegaran jasmani akan turun. Penurunan kemampuan akan semakin terlihat setelah umur 40 tahun, sehingga saat usia lanjut kemampuan akan turun antara 30 - 50 %, oleh karena itu bila para usia lanjut berolah raga harus memilih sesuai dengan umur dan kemungkinan adanya penyakit. Diberikan dengan patokan antara lain beban yang ringan atau sedang, waktu relatif lama bersifat aerobik tidak kompetitif, contohnya jalan kaki dengan segala bentuk permainan yang ada unsur jalan kaki (Pudjiastuti, 2003).

Terjadinya proses degeneratif tidak disebabkan oleh penyakit. Penurunan daya ingat, penurunan pendengaran dan penglihatan bukanlah suatu penyakit (Martono, 2000). Perubahan atau proses degeneratif dapat dihambat lajunya dengan latihan otot (Kusmana, 2002).

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan pada bulan Desember 2003 di Komunitas Senam Bugar Lansia Wilayah Kauman, Ngupasan, Gondomanan, Yogyakarta didapatkan melalui wawancara bahwa keluhan dari lansia yaitu kekakuan otot, ketergantungan tinggi, gangguan mobilisasi dan nyeri saat melakukan aktifitas. Dari 10 lansia yang ada 5 orang lansia yang menyatakan keluhan diatas. Berdasarkan latar belakang diatas

maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian Pengaruh senam lansia terhadap perubahan tanda dan gejala pada proses degeneratif.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka penulis merumuskan masalah " Apakah ada Pengaruh senam lansia terhadap perubahan tanda dan gejala pada proses degeneratif ? . "

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Diketuainya Pengaruh senam lansia terhadap perubahan tanda dan gejala pada proses degeneratif.

2. Tujuan khusus

a. Diketuainya perubahan tanda dan gejala pada proses degeneratif sebelum mengikuti senam lansia di Wilayah Kauman, Ngupasan, Gondomanan, Yogyakarta.

b. Diketuainya perubahan tanda dan gejala pada proses degeneratif sesudah mengikuti senam lansia di Wilayah Kauman, Ngupasan, Gondomanan, Yogyakarta.

c. Diketuainya perubahan tanda dan gejala pada proses degeneratif yang tidak mengikuti senam lansia di wilayah

Kauman, Ngupasan, Gondomanan, Yogyakarta

C. Manfaat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Bagi ilmu keperawatan.

Hasil penelitian ini dapat mengembangkan teori keperawatan komunitas menurut Neuman bahwa keluarga dan individu, kelompok, organisasi sosial, serta komunitas dapat dijadikan unit analisis dan fokus praktik keperawatan. Sesuai dengan Asuhan Keperawatan pada kelompok khusus yaitu kelompok lanjut usia.

2. Bagi profesi keperawatan.

Hasil penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan tentang perawatan kesehatan lansia

3. Bagi lansia.

Hasil penelitian ini dapat sebagai bahan masukan dalam meningkatkan kesehatan dan kemandirian lansia.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Mengembangkan penelitian yang sudah ada menjadi lebih sempurna.

E. Ruang Lingkup

1. Lingkup Materi

Penelitian tentang pengaruh senam lansia terhadap perubahan tanda dan gejala pada proses degeneratif dilakukan karena pada lansia sering terjadi kekakuan otot dan kekakuan sendi, sehingga senam lansia merupakan salah satu cara untuk dapat merelaksasi keadaan tersebut

2. Lingkup responden

Penelitian dilakukan pada semua lansia yang berada pada Wilayah Kauman, Ngupasan, Gondomanan, Yogyakarta baik yang mengikuti senam lansia secara rutin maupun yang tidak mengikuti senam.

3. Lingkup waktu

Keseluruhan waktu yang digunakan penelitian Maret 2004 sampai Mei 2004.

4. Lingkup tempat

Penelitian dilakukan di Wilayah Kauman, Ngupasan, Gondomanan, Yogyakarta karena sebelumnya peneliti mengobservasi secara langsung bahwa penelitian mengenai senam lansia belum pernah dilakukan.

F. Keaslian Penelitian

Penelitian ini baru pertama kali adapun penelitian lain

1. Fitria Astuti yang berjudul Hubungan Pelaksanaan Senam Lansia dengan Tingkat Kebugaran dipanti Wreda Pakem Sleman. Metode yang digunakan penelitian survey research metodologi dengan pendekatan cross sectional. Total sampel yang digunakan 76 orang. Hasil didapatkan ada hubungan antara senam lansia dengan kebugaran. Perbedaan dengan penelitian ini adalah metode yang digunakan penelitian Kuasi eksperimen dengan pendekatan cross sectional. Metode yang pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan alat lembar kuesioner.
2. Hardono Susanto yang berjudul Pengaruh Senam Tai Chi terhadap Fleksibilitas