

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Populasi lansia di dunia, terutama di Indonesia terus mengalami peningkatan. Bahkan populasi lansia di Indonesia diprediksi mengalami peningkatan yang lebih tinggi daripada populasi lansia di Asia maupun global pada tahun 2050 mendatang (Misnaniarti 2017). Badan Pusat Statistik (BPS) memprediksi bahwa satu dari enam orang di seluruh dunia pada tahun 2050 adalah penduduk berusia 65 tahun atau lebih. Sedangkan jumlah penduduk lansia di Indonesia akan mencapai seperlima dari total seluruh penduduk pada tahun 2045 (Badan Pusat Statistik 2021).

Menurut Badan Pusat Statistik pada tahun 2021, terdapat delapan provinsi di Indonesia yang telah memasuki struktur penduduk tua (*ageing population*), dimana populasi penduduk tua mencapai lebih dari 10%. Provinsi-provinsi tersebut adalah diantaranya DI Yogyakarta (15,52%), Jawa Timur (14,53%), Jawa Tengah (14,17%), Sulawesi Utara (12,74%), Bali (12,71%), Sulawesi Selatan (11,24%), Lampung (10,22%), dan Jawa Barat (10,18%). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (2020), jumlah penduduk di Kota Kediri per September 2020 mencapai 286.796 jiwa. Dilaporkan, presentase penduduk lansia mengalami kenaikan dari 8,67% ke 11,75%. Angka tersebut menunjukkan ada sekitar lebih dari 33.000 lansia di Kota Kediri.

Berdasarkan Undang-Undang No. 13 tahun 1998 oleh Presiden Republik Indonesia tentang kesejahteraan lansia, yang dimaksud dengan lansia adalah seseorang baik laki-laki maupun perempuan yang telah berusia 60 tahun atau lebih. Dalam perjalanannya, lansia mengalami perubahan-perubahan yang signifikan, diantaranya perubahan fisiologis yang ditandai dengan adanya penurunan fungsi tubuh dan daya tahan sehingga meningkatkan risiko terserang penyakit (Kodir et al. 2020). Selain itu, lansia juga mengalami penurunan secara fungsional, kognitif, dan psikososial. Masalah Kesehatan yang umumnya sering dialami lansia yaitu diantaranya kelemahan otot, gangguan dalam berjalan, serta

gangguan sendi atau nyeri sendi (Astuti 2019). Oleh karena itu, diperlukan upaya penanganan yang komprehensif agar kualitas hidup lansia menjadi lebih baik dan lansia tetap produktif secara sosial dan ekonomi.

Mengingat Undang-Undang No. 13 tahun 1998, Pemerintah Provinsi Jawa Timur juga telah mengeluarkan Peraturan Daerah Provinsi Jawa Timur Nomor 5 tahun 2007 tentang kesejahteraan lansia, pada pasal 8 ayat 1, yang menjelaskan mengenai peningkatan kesejahteraan lansia, meliputi pelayanan keagamaan dan mental spiritual, pelayanan Kesehatan, kesempatan kerja, Pendidikan dan pelatihan, kemudahan dalam menggunakan fasilitas umum, bantuan hukum, bantuan sosial, dan perlindungan sosial. Realisasi dari peraturan tersebut adalah pemerintah telah menyelenggarakan pelayanan pada lansia dalam beberapa jenjang, salah satunya adalah pelayanan di masyarakat yaitu posyandu lansia.

Menurut Komisi Nasional Lanjut Usia Jakarta (2010), Posyandu Lansia adalah tempat pelayanan lanjut usia dalam masyarakat yang proses pembentukan dan pelaksanaannya oleh masyarakat bersama-sama dengan Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM), lintas sektor pemerintah dan non pemerintah, swasta, organisasi sosial dan lain-lain, dengan penekanan pada pelayanan kesehatan pada upaya promotif serta preventif. Selain pelayanan kesehatan, Posyandu Lansia juga dapat memberikan pelayanan sosial, keagamaan, pendidikan, keterampilan, dan olahraga, serta pelayanan lain yang dibutuhkan oleh lanjut usia dalam rangka peningkatan kualitas hidup melalui peningkatan kesehatan dan kesejahteraan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Posyandu Budiasih Kelurahan Campurejo pada 14 Oktober 2022 dengan mewawancarai Ibu Lurah dan koordinator kader lansia, didapatkan data bahwa Kelurahan Campurejo memiliki empat posyandu lansia, terdiri dari Posyandu Budiasih 1 – 4. Kader posyandu terdiri dari 20 orang. Dari 517 lansia, sebanyak rata-rata 120 (23,2%) lansia datang dan mengikuti kegiatan posyandu dalam 3 bulan terakhir. Kegiatan yang dilakukan di Posyandu Lansia Budiasih, diantaranya penimbangan tinggi badan dan berat badan, pengukuran tekanan darah

pengukuran lingkaran perut, cek gula darah dan kolesterol, dan pengobatan Kesehatan serta konseling. Sedangkan, kegiatan olahraga seperti senam lansia belum ada pengelolaannya dan belum rutin dilaksanakan.

Padahal, Komisi Nasional Lanjut Usia Jakarta merekomendasikan kegiatan-kegiatan yang sebaiknya ada di posyandu lansia mencakup pengukuran IMT 1 bulan sekali, pemeriksaan tekanan darah 1 bulan sekali, pemeriksaan kadar hemoglobin, gula darah dan kolesterol 3 – 6 bulan sekali, konseling, dan aktivitas fisik/senam yang dilakukan minimal 1 minggu sekali di luar jadwal posyandu. Menurut Rahmiati and Zurijah (2020), aktivitas senam dapat membantu tubuh untuk tetap sehat, segar, dan bugar karena aktivitas senam dapat menangkal dan menghilangkan radikal bebas yang ada di dalam tubuh.

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh program senam lansia oleh kader terhadap kebugaran tubuh usia lanjut di Posyandu Lansia Budiasih Kelurahan Campurejo Kota Kediri.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam skripsi ini adalah bagaimanakah pengaruh program senam lansia oleh kader terhadap kebugaran tubuh usia lanjut di Posyandu Lansia Budiasih Kelurahan Campurejo Kota Kediri?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum dalam skripsi ini adalah untuk mengetahui pengaruh program senam lansia oleh kader terhadap kebugaran tubuh usia lanjut di Posyandu Lansia Budiasih Kelurahan Campurejo Kota Kediri.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi pengetahuan dan keterampilan kader dalam pengelolaan senam lansia sebelum dan sesudah diberikan pelatihan senam
2. Mengidentifikasi kebugaran tubuh lansia sebelum dan sesudah diberikan pelatihan oleh kader

3. Menganalisa pengaruh program senam lansia oleh kader terhadap kebugaran tubuh usia lanjut
4. Mendeskripsikan langkah-langkah pengelolaan program pelatihan senam lansia

#### **1.4 Ruang Lingkup**

Ruang lingkup keilmuan dalam skripsi ini mencakup bidang Promosi Kesehatan dan Fisiologi Olahraga.

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

##### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Sebagai sumber informasi mengenai pengelolaan program senam lansia sebagai upaya untuk meningkatkan kebugaran tubuh usia lanjut. Selain itu, dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya sebagai upaya dalam pengembangan ilmu pengetahuan.

##### **1.5.2 Manfaat Praktik**

###### **1 Bagi Lansia**

Lansia dapat menjaga kebugaran tubuhnya. Selain itu, tujuan dilaksanakan senam adalah untuk meningkatkan Kesehatan dan mencegah dari penyakit. Jadi, imunitas lansia akan terjaga sehingga lansia akan merasa sehat dan tetap produktif.

###### **2 Bagi Posyandu**

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan kader mengenai manfaat senam lansia terhadap kebugaran tubuh usia lanjut, sehingga dapat dijadikan sebagai acuan dalam mengelola program senam lansia serta meningkatkan partisipasi lansia dalam program tersebut.

###### **3 Bagi Puskesmas**

Sebagai bahan masukan bagi puskesmas dalam meningkatkan program posyandu lansia dan sebagai masukan dalam memberikan layanan bagi lansia utamanya dalam program senam lansia.

## 1.6 Keaslian Penelitian

**Tabel 1.1** Keaslian Penelitian

Penulis	Judul Penelitian	Metodologi	Hasil	Kesamaan	Perbedaan
<b>Utari and Yunitaningrum (2015)</b>	Pengaruh Senam Lansia terhadap Kebugaran Jasmani Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma	<p><b>Desain Penelitian:</b>  <i>pre-experimental</i>                      dengan pendekatan <i>one group pre-test and post-test design</i></p> <p><b>Subyek:</b> 39 orang lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma</p> <p><b>Variabel bebas:</b>                      Senam lansia</p> <p><b>Variabel terikat:</b>                      Kebugaran jasmani</p> <p>Instrumen: <i>miles walking test</i></p>	Ada pengaruh senam lansia terhadap kebugaran jasmani di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma. Adapun persentase peningkatan sebesar 5.57%.	Kesamaan dengan penelitian Utari and Yunitaningrum (2015) adalah desain penelitian pre eksperimen, pengukuran yang dilakukan, yaitu untuk mengukur kebugaran jasmani lansia.	Beda penelitian Utari and Yunitaningrum (2015) dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada tempat dan instrumen penelitian. Peneliti mengambil tempat di Posyandu Lansia Budiasih dengan instrumen penelitian <i>6 Minutes Walking Test</i>

<p><b>Xiao and Li (2021)</b></p>	<p><i>The Effect of Wuqinxi Exercises on the Balance Function and Subjective Quality of Life in Elderly, Female Knee Osteoarthritis Patients</i></p>	<p><b>Desain Penelitian:</b> <i>Quasi Experimental pre-test post-test control group design</i></p> <p><b>Subyek:</b> <i>elderly female knee osteoarthritis patients</i></p> <p><b>Variabel bebas:</b> <i>Wuqinxi Exercises</i></p> <p><b>Variabel terikat:</b> <i>Balance Function and Subjective Quality of Life in Elderly</i></p> <p>Instrumen: <i>Limits of Stability (LOS) Tests, Static</i></p>	<p>Latihan Wuqinxi adalah pengobatan yang efektif untuk pasien wanita lanjut usia dengan osteoarthritis lutut, dan dapat meningkatkan keseimbangan dan kualitas hidup subyektif mereka. Terapi ini secara efektif meringankan gejala klinis pasien Osteoarthritis lutut wanita lanjut usia.</p>	<p>-</p>	<p>Beda dengan penelitian Xiao and Li (2021) adalah pada desain penelitian, subyek penelitian, variable bebas, variable terikat, dan instrumen penelitian. Peneliti menggunakan desain penelitian pre-eksperimental dengan subyek penelitian lansia di Posyandu Lansia Budiasih berdasarkan kriteria inklusi. Memiliki variable bebas yaitu pengelolaan program senam lansia melalui pelatihan kader</p>
----------------------------------	--	---	---	----------	--

		<i>Posture Stability (SPS) Tests, Dynamic Fall Index (DFI), Western Ontario and McMaster Universities Osteoarthritis Index (WOMAC) questionnaire</i>			senam dan variable terikat yaitu kebugaran tubuh lansia. Instrumen penelitian berupa 6 <i>Minutes Walking Test</i> .
<b>Prawoto, Nisak, and Admadi (2021)</b>	Pemberdayaan Kader Posyandu Dalam Meningkatkan Kesehatan Lansia Melalui Senam Lansia	<b>Desain Penelitian:</b> Survei analitik <b>Subyek:</b> 99 orang lansia dengan 5 kader kesehatan Instrumen: SAP, SOP	Kader memiliki peran yang penting dalam peningkatan status Kesehatan lansia. Sehingga, mereka harus dibekali pengetahuan keterampilan, salah	Kesamaan dengan penelitian Prawoto, Nisak, and Admadi (2021) adalah pada substansi dalam pemberdayaan kader melalui senam lansia.	Beda dengan penelitian Prawoto, Nisak, and Admadi (2021) adalah pada desain penelitian. Peneliti menggunakan desain penelitian kuantitatif pre-eksperimental dengan

			satunya mengenai senam lansia.		subyek penelitian lansia dan 20 kader lansia.
<b>Nuraeni, Akbar, and Tresnasari (2019)</b>	Pengaruh Senam Lansia terhadap Tigkat Kebugaran Fisik pada Lansia Berdasar atas Uji Jalan 6 Menit	<p><b>Desain Penelitian:</b> Quasi experiment dengan <i>pre-test</i> dan <i>post-test two group design</i></p> <p><b>Subyek:</b> 80 orang lansia di Posbindu Kabupaten Majalengka</p> <p><b>Variabel bebas:</b> Senam lansia</p> <p><b>Variabel terikat:</b> Tigkat Kebugaran Fisik pada Lansia</p> <p>Instrumen: Uji Jalan 6 menit</p>	Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara lansia rutin senam dan lansia tidak rutin senam ( $p < 0,05$ ). Dapat disimpulkan terdapat pengaruh senam lansia terhadap tingkat kebugaran fisik lansia.	Kesamaan dengan penelitian Nuraeni, Akbar, and Tresnasari (2019) adalah pada variable terikat, dan untuk mengukur tingkat kebugaran fisik lansia dengan uji jalan 6 menit.	Perbedaan dengan penelitian Nuraeni, Akbar, and Tresnasari (2019) adalah pada desain penelitian, tempat dan sampel. Peneliti menggunakan tempat penelitian di Posyandu Lansia Budiasih dengan sampel berusia 55 – 65 tahun.

<p><b>Ghomim (2017)</b></p>	<p>Hubungan Antara Kebugaran (Six Minute Walking Test) dengan Aktivitas Fisik, Status Gizi, Asupan Nutrisi, Status Kesehatan dan Perilaku Merokok pada Calon Jamaah Haji di Desa Mojosari</p>	<p><b>Desain Penelitian:</b> analitik korelatif dengan desain potong lintang  <b>Subyek:</b> 40 orang calon jamaah haji di Desa Mojosari  <b>Variabel bebas:</b> aktivitas fisik, status gizi, asupan nutrisi, status kesehatan dan perilaku merokok  <b>Variabel terikat:</b> Tingkat Kebugaran  Instrumen: Uji Jalan 6 menit, kuesioner aktivitas fisik (IPAQ), food</p>	<p>Faktor yang berhubungan dengan kebugaran adalah aktivitas fisik dengan (<math>P=0,002</math>) dan kekuatan hubungan sedang yaitu (<math>r=0,469</math>).</p>	<p>Kesamaan dengan penelitian Ghomim (2017) adalah pada variable terikat dan instrumen yang mengukur tingkat kebugaran dengan uji jalan 6 menit.</p>	<p>Beda dengan penelitian Ghomim (2017) adalah pada desain penelitian, subyek, variable bebas dan variable terikat. Peneliti menggunakan desain penelitian pre-eksperimental dengan pendekatan <i>one group pre-test post-test design</i>. Peneliti mengambil subyek lansia di Posyandu Lansia Budiasih dengan variable bebas pengelolaan program senam lansia dengan pelatihan kader dan variable terikat</p>
-----------------------------	---	--	---	--	--

		recall, kuesioner riwayat DM, hipertensi serta pengukuran kadar gula darah dan tekanan darah, pengukuran tinggi badan dan berat badan serta kuesioner tentang status merokok.			kebugaran tubuh usia lanjut
--	--	---	--	--	-----------------------------