

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Menurut data dari (Statistik Penduduk Lansia, 2017), diperkirakan bahwa tahun 2017 terdapat 23,66 juta jumlah penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Pada tahun 2020 jumlah lansia di perkirakan (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95) juta dan tahun 2035 (48,19 juta). Sehingga dapat disimpulkan tiap tahun nya jumlah lansia selalu mengalami peningkatan.

Peningkatan persentase lansia di Indonesia sebanyak dua kali lipat dari tahun 1971-2017, yaitu menjadi (8.97%) di mana lansia yang berjenis kelamin perempuan sekitar satu persen lebih banyak dibandingkan lansia yang berjenis kelamin laki-laki. Lansia yang berada di Indonesia didominasi oleh kelompok lansia muda yaitu berumur 60-69 tahun yang persentasenya mencapai 5,65%, sisanya diperoleh dari umur lansia madya 70-79 tahun dan lansia tua 80 ke atas (Statistik Penduduk Lansia, 2017).

Menurut Samper et al, (2017) salah satu dampak utama peningkatan jumlah lansia yaitu ketergantungan lansia. Ketergantungan tersebut dapat disebabkan oleh faktor kemunduran fisik, psikis dan sosial dapat dijelaskan melalui empat tahapan yaitu

kelemahan, keterbatasan fungsional, tidak mampu, dan hambatan yang terjadi secara bersama pada proses menua. Dalam proses menua terdapat perasaan emosi seperti marah, takut ditolak, cemas, dan penurunan fisik. Intervensi yang tepat untuk mengatasi masalah yang sering dialami lansia dengan memberikan kegiatan yang positif, menarik, dengan melakukan latihan fisik yang dapat membuat lansia menjadi sehat salah satunya adalah melakukan Senam. Untuk mempertahankan atau meningkatkan taraf kesehatan jasmani, membentuk kondisi fisik yang meliputi kekuatan otot, keseimbangan, serta ketahanan, mempermudah untuk menyesuaikan kesehatan jasmani dalam kehidupan (Maryam, 2012).

Senam lansia adalah olahraga yang sangat mudah dilakukan, dan tidak memberatkan. Aktivitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap dan mendorong jantung bekerja optimal yang tujuannya dilakukan untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga.

Penelitian menurut Darsini (2017) mengatakan bahwa setelah dilakukan senam dalam kategori mandiri terdapat pengaruh senam lansia terhadap tingkat kemandirian lansia melakukan ADL (*Activity of Daily Living*) Latihan fisik yang dilakukan secara terprogram memiliki efektivitas dalam meningkatkan kebugaran tubuh lansia. Latihan fisik atau senam yang dilakukan dengan teratur memiliki dampak dalam meningkatkan kekuatan dan ketangkasan, sehingga dapat meningkatkan kemampuan dan kemandirian lansia dalam melakukan

aktivitas sehari-hari dan selanjutnya dapat mencegah berbagai risiko yang biasa dialami pada lansia misalnya kelainan (Zheng et al, 2012).

Selanjutnya Latihan fisik juga memiliki manfaat untuk memperbaiki komponen tubuh seperti lemak, peningkatan imun, massa dan kekuatan otot, meningkatkan dan mempertahankan fungsi jantung secara optimal, napas menjadi teratur, mengurangi kecemasan atau depresi (Patti et al, 2017). Mengacu pada undang-undang lansia Nomor.13 tahun 1998 dalam BAB IV pasal 14 yaitu lansia harus meningkatkan kesadaran untuk membina dirinya sendiri, meningkatkan *support system*, penggunaan layanan kesehatan, dan meningkatkan mutu pelayanan lansia (Rahmawati, 2014). Hal tersebut menjadi motivasi dalam meningkatkan kemampuan lansia dapat diawali dengan latihan fisik secara teratur. Penerapan latihan fisik masih belum efektif dan ketersediaan informasi masih belum memadai. Selain itu, saat ini belum terdapat pedoman klinis untuk penggunaan latihan fisik yang dapat dilakukan lansia secara mandiri.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan maka rumusan penelitian ini menjadi "*Literature Review* Pengaruh Kegiatan Senam Lansia Terhadap Tingkat Kemandirian Lansia dalam Melakukan *Activity of Daily Living (ADL)*" Di Panti Werdha.

### C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui *study literature* tentang Pengaruh Senam Lansia terhadap Kemandirian Lansia dalam Melakukan *Activity of Daily Living (ADL)* Di Panti Werdha dengan *Literature Review*.

### D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat dalam pelayanan kesehatan secara langsung maupun tidak. Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

- Manfaat Teori

Memberikan suatu pengetahuan para peneliti dalam melakukan penelitian yang sama dalam meningkatkan kemampuan kemandirian pada lansia dalam melakukan *Activity Of Daily Living (ADL)*.

- Manfaat Praktis

- Bagi Lansia

Dapat meningkatkan pemahaman atau informasi untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

- Bagi Peneliti

Menambah wawasan baru tentang Keperawatan Gerontik, serta menambah informasi ilmiah tentang terapi modalitas pada lansia.

- Bagi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Dapat memberikan informasi, data, atau referensi untuk

penelitian selanjutnya.

#### **E. Keaslian Penelitian**

- Dalam Penelitian Darsini (2017): Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kemandirian *Activity Daily Living (ADL)* pada Lansia di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto menggunakan *Quasy Eksperimental* dengan jenis *design* Pra Eksperimental *one group pre-post design* dan memakai alat ukur *Indeks Kartz* ,sedangkan jenis penelitian saya menggunakan *Literature Review*.
- Dalam Penelitian Sri Handayani (2017) : Pengaruh Senam Lansia Terhadap Aktivitas Sehar-hari Lansia di Desa Puyung Wilayah Kerja Puskesmas Puyung Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah menggunakan jenis penelitian *Pre Eksperimental* dengan Rancangan *One Group Pretest- Post test*. Teknik pengambilan sampel dengan cara *Purposive Sampling*. Sedangkan jenis penelitian saya menggunakan *Literature Review*.
- Dalam Penelitian Rizal Pamungkas (2016) : Pengaruh Senam Bugar pada Kualitas Hidup Lansia Umur 60 tahun ke atas di Posyandu Lansia Karang Werdha Kedurus Surabaya. Penelitian ini Menggunakan Deskriptif Kuantitatif dengan eksperimen. Desain penelitian yang digunakan yaitu *one group pretest & posttest design*. Bedanya dengan penelitian saya

adalah menggunakan *Literature Review*.

- Dalam Penelitian Wiwik Pujiwati (2016) : Hubungan Senam Lansia dengan Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Aktivitas Sehari-hari Di Dusun Krajan Kelurahan Kalipuro Wilayah Kerja Puskesmas Klatak. Penelitian ini menggunakan Non-Eksperimen dengan menggunakan desain *Cross Sectional*. Teknik sampling menggunakan *Non Probability Sampling*. Bedanya dengan penelitian saya menggunakan *Literature Review*.