

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia termasuk lima besar negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak di dunia yakni mencapai 18,1 juta jiwa pada tahun 2010 atau 9,6 persen dari jumlah penduduk dan diprediksi akan terus meningkat hingga dua kali lipat pada tahun 2025 (Depkes, 2013). Hal ini dipengaruhi oleh majunya pelayanan kesehatan, menurunnya angka kematian bayi dan anak, perbaikan gizi dan sanitasi dan meningkatnya pengawasan terhadap penyakit infeksi (Nugroho, 2005).

Menurut WHO, di kawasan Asia Tenggara populasi Lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi Lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah Lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah Lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi (Depkes, 2013).

Seiring dengan meningkatnya kesejahteraan dan kesehatan penduduk, Umur Harapan Hidup (UHH) juga mengalami peningkatan. Berdasarkan data Susenas 2014, jumlah rumah tangga lansia sebanyak 16,08 juta rumah tangga atau 24,50 persen dari seluruh rumah tangga di Indonesia. Rumah tangga lansia adalah yang minimal salah satu anggota rumah tangganya berumur 60 tahun ke atas. Jumlah lansia di Indonesia mencapai 20,24 juta jiwa, setara dengan 8,03 persen dari seluruh penduduk Indonesia tahun 2014. Jumlah lansia perempuan lebih besar daripada laki-laki, yaitu 10,77 juta lansia perempuan dibandingkan 9,47 juta lansia laki-laki.

Peningkatan proporsi jumlah lansia tersebut perlu mendapatkan perhatian karena kelompok lansia merupakan kelompok beresiko tinggi yang mengalami berbagai masalah kesehatan khususnya penyakit degeneratif (Depkes 2007). Penduduk lansia pada umumnya banyak mengalami penurunan akibat proses alamiah yaitu proses menua (*ageing process*) dengan

adanya penurunan kondisi fisik, psikologis, maupun sosial yang saling berinteraksi (Nugroho, 2000). Lanjut usia atau lansia adalah individu yang mengalami proses penuaan secara terus menerus yang mengakibatkan turunnya daya tahan fisik sehingga rentan mengalami gangguan fungsi tubuh dan rentan terserang penyakit yang dapat menyebabkan kematian.

Lanjut usia digolongkan menjadi 4 yaitu : Usia pertengahan (*middle age*) 45 -59 tahun, lanjut usia (*elderly*) 60 -74 tahun, lanjut usia tua (*old*) 75 – 90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun (WHO, 1989). Lanjut usia(lansia) merupakan masa dimana orang akan mengalami pada akhirnya nanti. Setiap orang pasti ingin memiliki masa tua yang bahagia tetapi keinginan tidaklah selalu dapat menjadi nyata. Pada kehidupan nyata, banyak sekali lansia yang menjadi depresi, stress dan berpenyakit. Banyak kita temukan lansia yang dikirim ke panti jompo dan tidak terurus oleh keluarga, ada lansia yang ditinggalkan dari kehidupan anak cucunya meskipun hidup dalam lingkungan yang sama, ada lansia yang masih harus bekerja keras meskipun sudah tua.

Lanjut usia sering dikaitkan dengan usia yang sudah tidak produktif, bahkan diasumsikan menjadi beban bagi yang berusia produktif. Hal ini terjadi karena pada Lansia secara fisiologis terjadi kemunduran fungsi-fungsi dalam tubuh yang menyebabkan Lansia rentan terkena gangguan kesehatan. Namun demikian, masih banyak Lansia yang kurang aktif secara fisik. Dengan makin lanjutnya usia seseorang maka kemungkinan terjadinya penurunan anatomik dan fungsional atas organ tubuhnya makin besar. Dijelaskan bahwa fungsi organ-organ akan menurun sebanyak satu persen setiap tahunnya setelah usia 30 tahun.

Untuk dapat menghadapi lanjut usia yang dapat menikmati hidupnya dan tetap terjaga baik kesehatan maupun kebugarannya maka lansia harus melakukan aktivitas olahraga yang teratur, melakukan pola hidup yang sehat, istirahat, tidak merokok dan pemeriksaan kesehatan secara rutin.

Secara umum, yang dimaksud kebugaran adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat

menikmati waktu luangnya (Suroto, 2004). Karpovich mengungkapkan bahwa physical fitness (kebugaran jasmani) berarti memenuhi beberapa syarat atau sanggup mengatasi beberapa syarat fisik”. Ini dikarenakan fisik bersifat anatomis dan fisiologis sehingga timbul 2 istilah yaitu anatomical (struktural) fitness dan phsyiollogisial fitness.

Kebugaran memiliki tingkat yang berbeda pada setiap individu. Setiap aktivitas fisik dibutuhkan suatu tingkat kebugaran yang didukung oleh tubuh yang sehat. Menurut Sharkey (2003:30) dalam F Suharjana (2008), untuk mencapai “quality of life” tersebut ada tiga aspek yang harus dipenuhi, yaitu: mengatur makanan, mengatur istirahat, dan mengatur aktivitas (olahraga).

Menurut Suharjana (2008:14) faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran seseorang adalah Umur, jenis kelamin, genetic, aktivitas fisik. Disaat lansia mengalami penurunan kebugaran maka akan muncul berbagai masalah. Salah satu permasalahan yang berkaitan dengan penduduk lansia adalah permasalahan kesehatan, sebab perjalanan penyakit pada lansia mempunyai ciri tersendiri yaitu bersifat menahun, semakin berat dan sering kambuh.

Masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia, yaitu kurang bergerak, berdiri dan berjalan tidak stabil atau mudah jatuh, gangguan tidur, daya tahan tubuh yang menurun (Bustan, 2007, Tamher, 2009. Melihat kondisi yang demikian sudah seharusnya bukan hanya tenaga kesehatan saja yang menjadi penanggung jawab kesehatan, tetapi kesehatan merupakan tanggung jawab semua masyarakat. Siapapun masyarakat tersebut secara individual atau berkelompok mempunyai tanggung jawab yang sama besarnya dengan tenaga kesehatan terhadap upaya menciptakan terwujudnya kesehatan masyarakat itu sendiri.

Sesuai dengan paradigma baru kesehatan masyarakat ialah berorientasi pada promotif, preventif dan rehabilitatif terutama pada upaya peningkatan kesehatan pada lansia (Iqbal, 2007). Bagi orang yang sudah lanjut usia, melakukan kebugaran jasmani adalah satu hal yang penting, untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuhnya. Untuk itu disarankan bagi orang

yang sudah lanjut usia untuk secara berkala melakukan olahraga kebugaran secara teratur.

Olah raga adalah bentuk latihan fisik yang memberikan pengaruh baik (positif) terhadap tingkat kemampuan fisik seseorang, bila dilakukan secara baik dan benar (Depkes RI, 2001). Aktivitas olahraga 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, dengan perkataan lain mempunyai kesegaran jasmani yang baik bila jantung dan peredaran darah baik sehingga tubuh seluruhnya dapat menjalankan fungsinya dalam waktu yang cukup lama. (Sumosardjuno, 1998).

Olahraga bertujuan untuk kebugaran harus memenuhi prinsip dasar yaitu frekuensi, intensitas, dan durasi (Irianto, 2004). Tipe olahraga adalah yang melibatkan gerak otot-otot besar pada panggul dan kaki secara ritmis atau melibatkan tungkai dan tangan, serta pinggang, punggung dan perut, sehingga dapat memacu sistem kardiorespirasi (Brick, 2001).

Jenis olah raga bagi lansia untuk mencapai kebugaran yang paling tepat adalah jenis olah raga yang sifatnya *aerobic* seperti jalan kaki, berenang dan senam (Sumintarsih, 2006 : 147) yang disertai latihan-latihan kekuatan ditambah gerakan perimbangan dan peregangan (Pusdiknakes, 2004).

Latihan senam akan meningkatkan efisien paru- paru dan kerja jantung, aktivitas bermanfaat untuk meningkatkan dan mempertahankan komponen kebugaran dasar meliputi katahanan kardiorespiratori (jantung paru- peredaran darah), lemak tubuh, kekuatan, otot dan kelenturan sendi (Giam & Teh, 1993) Keuntungan melakukan olahraga senam meliputi lima segi dari kesehatan fisik yaitu kesehatan jantung, kesehatan otot, daya tahan otot, kelenturan dan komposisi tubuh (Brick, 2001)

Peran Fisioterapi dalam meningkatkan kebugaran pada Lansia yaitu dengan memberikan Latihan. *Otago exercise* dan senam lansia merupakan pilihan untuk meningkatkan kebugaran. *Otago Exercise* adalah program latihan yang mengkombinasikan latihan penguatan (*strengthening*), latihan keseimbangan (*balance*) dan program jalan. Program latihan ini didesain

khusus untuk mengurangi kejadian jatuh, dengan cara meningkatkan kekuatan anggota gerak bawah, meningkatkan keseimbangan serta memberikan latihan jalan (Campbell *et al*, 1997). Latihan dalam *Otago Exercise* menyesuaikan dengan gerakan fungsional sehari – hari sehingga juga dapat mengoptimalkan kemampuan lansia dalam melakukan gerakan fungsionalnya.

Selain itu juga ada Senam lansia adalah senam *aerobic low impact* (menghindari gerakan loncat-loncat), intensitas ringan sampai sedang, bersifat menyeluruh dengan gerakan yang melibatkan sebagian besar otot tubuh, serasi sesuai gerak sehari-hari dan mengandung gerakan-gerakan melawan beban badan dengan pemberian beban antara bagian kanan dan kiri secara seimbang dan berimbang. Manfaat gerakan-gerakan dalam senam bugar lansia yang diterapkan dapat meningkatkan komponen kebugaran kardiorespirasi, kekuatan dan ketahanan otot, kelenturan dan komposisi badan seimbang. (Suhardo, 2001).

Peneliti menggunakan *Otago exercise* dan Senam lansia karena gerakannya dapat diikuti, melibatkan otot-otot besar dan agar sampel mengenal gerakan *otago exercise* dan senam lansia.

Berdasarkan manfaat dan fungsi dari kedua latihan tersebut maka peneliti ingin mengetahui “ Perbandingan antara *Otago exercise* dan Senam lansia terhadap kebugaran pada kelompok lanjut usia di Rumah Sakit Kecamatan Jakarta Pusat

B. Identifikasi Masalah

Kebugaran merupakan masalah kesehatan usia lanjut yang cukup serius, di zaman yang serba modern ini masyarakat dituntut untuk memiliki tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik, dari waktu ke waktu tubuh seseorang bisa mengalami penurunan tingkat kebugaran. Faktor-faktor risiko yang berpengaruh terhadap penurunan tingkat kebugaran seseorang adalah faktor demografi, perilaku, status gizi, lingkungan, status kesehatan.

Masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia yaitu gangguan musculoskeletal seperti fleksibilitas sendi menurun, kekuatan otot menurun,

keseimbangan menurun dan gangguan kardiovaskuler dan respirasi seperti penebalan dinding ventrikel dan aliran darah berkurang, elastisitas paru menurun dan gangguan pernapasan juga terjadi gangguan pada syaraf seperti penurunan kontrol motoric.

Masalah- masalah tersebut sangat mendukung terjadi tingkat kebugaran pada lansia menurun, ditambah lagi minimnya aktivitas sehari – hari dan melekatnya budaya lansia dilayani. Hal ini memperkecil untuk melakukan aktivitas sehari-hari maupun berolah raga demi menjaga tingkat kesegaran jasmani sehingga memperbesar resiko jatuh pada Lansia, hal ini disebabkan karena penurunan sistem muskuloskeletal yang mempunyai pengaruh terhadap keseimbangan postural. Atrofi otot yang terjadi pada manula menyebabkan penurunan kekuatan otot, terutama otot-otot ekstremitas bawah.

Kelemahan otot ekstremitas bawah ini dapat menyebabkan gangguan keseimbangan postural. Hal ini dapat mengakibatkan kelambanan bergerak, langkah pendek-pendek, penurunan irama, kaki tidak dapat menapak dengan kuat dan cenderung tampak goyah, susah atau terlambat mengantisipasi bila terjadi gangguan seperti terpeleset dan tersandung. Beberapa indikator ini dapat meningkatkan resiko jatuh pada Lansia. Juga disaat kebugaran menurun lansia akan mengalami gangguan pernapasan dimana otot pernafasan kaku dan kehilangan kekuatan, sehingga volume udara inspirasi berkurang, sehingga pernafasan cepat dan dangkal.

Penurunan aktivitas silia menyebabkan penurunan reaksi batuk sehingga potensial terjadi penumpukan secret, Penurunan aktivitas paru (mengembang & mengempisnya) sehingga jumlah udara pernafasan yang masuk keparu mengalami penurunan.

Pada penelitian ini dilakukan latihan untuk meningkatkan kebugaran pada Lansia dengan membandingkan *Otago Exercise* dan Senam Lansia.

Otago Home Exercise Programme adalah program latihan yang mengkombinasikan latihan penguatan (*strengthening*), latihan keseimbangan (*balance*) dan program jalan. Program latihan ini didesain khusus untuk mengurangi kejadian jatuh, dengan cara meningkatkan kekuatan anggota

gerak bawah, meningkatkan keseimbangan serta memberikan latihan jalan (Campbell *et al*, 1997). Latihan dalam *Otago Home Exercise Programme* menyesuaikan dengan gerakan fungsional sehari – hari sehingga juga dapat mengoptimalkan kemampuan lansia dalam melakukan gerakan fungsionalnya.

Senam lansia termasuk senam *aerobic low impact* (menghindari gerakan loncat-loncat), intensitas ringan sampai sedang, bersifat menyeluruh dengan gerakan yang melibatkan sebagian besar otot tubuh, serasi sesuai gerak sehari-hari dan mengandung gerakan-gerakan melawan beban badan dengan pemberian beban antara bagian kanan dan kiri secara seimbang dan berimbang.

Manfaat gerakan-gerakan dalam senam lansia yang diterapkan dapat meningkatkan komponen kebugaran kardio-respirasi, kekuatan dan ketahanan otot, kelenturan dan komposisi badan seimbang.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah pemberian *Otago Exercise* dapat meningkatkan kebugaran pada lanjut usia?
2. Apakah pemberian Senam Lansia dapat meningkatkan kebugaran pada lanjut usia?
3. Apakah ada perbandingan pemberian *Otago Exercise* dan senam lansia dalam meningkatkan kebugaran pada lanjut usia?

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan penentuan perumusan masalah, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui perbandingan pemberian *Otago exercise* dan Senam Lansia terhadap peningkatan kebugaran pada Lansia

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui *Otago exercise* terhadap peningkatan kebugaran pada Lanjut usia.
- b. Untuk mengetahui Senam Lansia terhadap peningkatan kebugaran pada lanjut usia.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan

Digunakan sebagai bahan acuan atau referensi bagi penelitian selanjutnya yang akan membahas hal ini

2. Bagi Institusi Pelayanan

Sebagai bahan pengetahuan bagi masyarakat untuk mengetahui betapa pentingnya olahraga, khususnya olahraga *Otago Exercise* dan senam lansia

3. Bagi Peneliti

Bagi peneliti sendiri hasil penelitian ini memperkaya khasanah ilmu pengetahuan senam dan juga sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti berikutnya agar lebih baik.