

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap orang ditakdirkan untuk menua sebagai bagian alami dari kehidupan, menurut keputusan Tuhan Yang Maha Esa (Duwi Anita Sari et al., 2024). Proses penuaan ini sendiri bersifat fisiologis yang dapat menyebabkan berbagai defisiensi, sehingga lansia mengalami perubahan pada fungsi psikologis dan sosial. Seiring bertambahnya usia, sistem tubuh kita menjadi kurang efisien dan kurang sehat, hal ini berdampak pada berkurangnya kemampuan fisik mereka, seperti penurunan aktivitas fisik, penurunan pendengaran dan penglihatan, mudah lelah serta menurunnya kekuatan otot pada lansia (Maghfuroh et al., 2024).

Jumlah orang berusia 60 tahun ke atas akan semakin meningkat dalam populasi sebagai akibat dari bertambahnya angka harapan hidup (Marlia, 2024). Merujuk pada data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, diperkirakan ada 272 juta orang berusia 65 tahun ke atas di seluruh dunia. Diperkirakan angka tersebut akan semakin meningkat dua kali lipat menjadi 1,5 miliar orang pada tahun 2050. Pada tahun 2020, populasi lansia berusia 65 tahun ke atas diperkirakan mencapai 9,3%, dan angka tersebut akan meningkat mencapai 16% di tahun 2050 (Nadia et al., 2023). Dilanjutkan dengan angka lonjakan lansia di Asia yang menempati posisi teratas dalam hal populasi lansia, dengan jumlah mencapai 508 juta orang pada tahun 2015, yang menyumbang 56% dari total populasi lansia dunia. Pertumbuhan populasi lansia diperkirakan akan terus meningkat di masa depan, terutama di negara-negara berkembang.

Menurut WHO, pada tahun 2000 jumlah lansia di Asia Tenggara mencapai lima koma tiga juta orang (7,4% dari total populasi), sementara tahun 2010 angkanya naik menjadi dua puluh empat juta orang (9,77%). Pada tahun 2020, populasi lansia di Asia Tenggara mencapai lebih kurang 28,8 juta individu (11,34%). Dalam kurun waktu lima dekade terakhir, proporsi orang lanjut usia di Indonesia bertumbuh dari 4,5 persen pada 1971 menjadi 9,92 persen pada 2020. Diperkirakan bahwa angka tersebut akan terus meningkat hingga mencapai 19,9% pada tahun 2020, hal tersebut terjadi akibat ledakan kelahiran *baby boomers* beberapa dekade sebelumnya (BPS, 2020). Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur melaporkan, persentase populasi lansia yaitu 13,84% dan angka tersebut meningkat menjadi 14,30% pada tahun 2020. Kabupaten Jember menempati peringkat ke-9 di Jawa Timur dalam hal persentase populasi lansia. Peningkatan usia harapan hidup yang terjadi tersebut tidak diimbangi dengan kemampuan lansia dalam mempertahankan kesehatan yang dimana dalam prosesnya terjadi penurunan fungsi tubuh pada lansia (BPS, 2020)

Berbagai penurunan fungsi tubuh yang dialami oleh lansia, fokus utama yang perlu diperhatikan yakni pada tingkat aktifitas fisik lansia. Proses menua menyebabkan massa dan kekuatan otot secara bertahap menurun seiring dengan menurunnya fungsi fisik pada lansia (Wang et al., 2024). Kurangnya daya tahan otot untuk berolahraga dan aktivitas fisik dapat dengan mudah menyebabkan peningkatan risiko hilangnya fungsi tubuh, fleksibilitas tubuh, keseimbangan tubuh dan kebugaran tubuh. Kesehatan fisik yang berhubungan dengan pemeliharaan dan peningkatan fungsi kardiopulmoner, vaskular, dan otot yang

berkaitan erat dengan kualitas hidup lansia sebagai upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitative (Handayani Gusti Sri, 2022).

Latihan fisik dapat memperbaiki komposisi tubuh seperti lemak, memperkuat sistem imun, meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan dan menjaga fungsi jantung tetap optimal, mencapai pola pernapasan yang teratur, dan mengurangi risiko depresi (Regita & Hidayat, 2020). Kondisi fisik yang baik dapat mendukung kualitas aktivitas yang dilakukannya. Untuk mempertahankan dan meningkatkan pemenuhan aktivitas fisik, salah satu metode yang bisa diterapkan adalah dengan berolahraga secara teratur. Salah satu jenis olahraga yang cocok untuk meningkatkan kebugaran fisik pada lansia adalah senam *aerobik low impact* yang memiliki potensi besar terhadap peningkatan kekuatan, keseimbangan, dan peregangan otot pada lansia. Senam *aerobik low impact* terdiri atas serangkaian gerakan ringan teratur, terarah, dan terencana, serta berpengaruh positif terhadap kebugaran fisik lansia (Ardian et al., 2024).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Fajar & Pesihatu, 2023) yang berjudul Senam Lansia Menurut penelitian, terdapat pengaruh tingkat kemandirian dalam melakukan tugas sehari-hari sebelum dan sesudah lansia mengikuti perawatan senam. Penelitian yang dilakukan oleh Saelan et al, (2020) yang berjudul Efek Senam Pada Lanjut Usia Terhadap Peningkatan Aktifitas Fisik Lanjut Usia Di Dusun Bonorejo Kelurahan Plesungan menjelaskan bahwa ada pengaruh pemberian senam bagi lanjut usia terhadap peningkatan aktifitas fisiknya di Dusun Bonorejo Kelurahan Plesungan.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan Di Desa Sumberlesung, Kecamatan Lodokombo menyatakan terdapat suatu perkumpulan lansia yang diberi nama Sekolah Eyang dengan anggota 45 orang yang digagas oleh Karang Werda Bungur dan Komunitas Tanoker. Terbentuknya Sekolah Eyang di Desa Sumberlesung bertujuan untuk mengajak para lansia untuk tetap aktif dan produktif dalam berbagai macam kegiatan di usia yang tidak lagi muda. Hasil survei dan wawancara ditemukan bahwa para lansia di sekolah eyang aktif melakukan berbagai macam kegiatan seperti memasak, mengaji, rekreasi dan senam. Senam yang biasa dilakukan oleh para lansia perempuan disana yakni senam tera, senam *tai chi* dan senam hipertensi. Dalam wawancara yang dilakukan kepada 8 orang, diketahui 7 di antaranya menyampaikan bahwa meskipun mereka tidak melakukan kegiatan apapun merasa cepat lelah dan lutut terasa ngilu sehingga tidak dapat mengikuti kegiatan dengan optimal.

Oleh karena itu, berdasarkan fenomena yang ada peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam *aerobik Low Impact* Terhadap Pemenuhan Aktivitas Fisik Pada Lansia di Desa Sumberlesung Ledokombo Jember”. Peneliti ingin mengetahui apakah Senam *aerobic low impact* berdampak terhadap pemenuhan aktivitas fisik pada lansia.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Peningkatan populasi lanjut usia (lansia) sering kali diikuti oleh penurunan kebugaran fisik akibat proses penuaan. Kondisi ini dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia, termasuk penurunan mobilitas, daya tahan, dan kesehatan secara keseluruhan. Oleh karena itu, penelitian ini

bertujuan untuk mengkaji pengaruh senam *aerobik low impact* terhadap pemenuhan aktivitas fisik pada lansia, guna memberikan bukti ilmiah yang dapat dijadikan acuan dalam program kesehatan bagi lansia.

2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimanakah tingkat pemenuhan aktivitas fisik pada lansia sebelum mengikuti program senam *aerobik low impact* ?
- b. Bagaimanakah perubahan tingkat pemenuhan aktivitas fisik pada lansia sesudah mengikuti senam *aerobik low impact* ?
- c. Adakah pengaruh senam *aerobik low impact* terhadap pemenuhan aktivitas fisik pada lansia di desa Sumberlesung, Jember ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh senam *aerobik low impact* terhadap pemenuhan aktivitas fisik pada lansia.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat pemenuhan aktivitas fisik pada lansia sebelum mengikuti program senam *aerobik low impact*.
- b. Menganalisis tingkat pemenuhan aktivitas fisik pada lansia setelah mengikuti senam *aerobik low impact* secara rutin.
- c. Menganalisis pengaruh senam *aerobik low impact* terhadap pemenuhan aktivitas fisik pada lansia di desa Sumberlesung, Jember.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Ilmu Keperawatan

Penelitian ini dapat berkontribusi dalam pengembangan intervensi keperawatan berbasis bukti yang berfokus pada pemenuhan aktivitas fisik lansia melalui senam.

b. Pengembangan Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi panduan ilmiah mengenai efektivitas senam *aerobik low impact* dalam meningkatkan pemenuhan aktivitas fisik pada lansia.

2. Manfaat Praktis

c. Tenaga Kesehatan

Penelitian ini dapat bermanfaat bagi petugas kesehatan untuk menjadi panduan bagi tenaga kesehatan dalam melakukan intervensi fisik pada lansia, sehingga mereka dapat mempromosikan aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi kesehatan para lansia.

d. Lansia

Penelitian ini memberikan informasi mengenai manfaat senam *aerobik low impact* bagi lansia, sehingga mereka dapat mempertimbangkan aktivitas ini sebagai bagian dari rutinitas untuk menjaga kesehatan fisik.

e. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini juga dapat bermanfaat bagi peneliti selanjutnya untuk di jadikan referensi dasar pengembangan penelitian terkait dengan pengaruh senam *aerobik low impact* terhadap pemenuhan aktivitas fisik lansia.