

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut Usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. lansia adalah penduduk yang mengalami proses penuaan secara terus menerus yang ditandai dengan berkurangnya daya tahan fisik yaitu lebih rentan terhadap serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian(Hanum dkk. 2017) Menurut *World Health Organization* (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. Sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia sekitar 80.000.000.

Penurunan kekuatan otot merupakan faktor penting dalam penurunan fungsi dan kecacatan pada lansia. Latihan fisik diperlukan untuk meningkatkan kekuatan otot (Visser dkk., 2005 dalam Lintin & Miranti, 2019)

Diperkirakan populasi lansia dunia akan meningkat tiga kali lipat dalam 50 tahun, dari 600 juta orang pada tahun 2000 menjadi lebih dari 2 miliar pada tahun 2050. Indonesia memiliki jumlah lansia terbesar kelima di dunia yaitu 18,1 juta pada tahun 2010 dan diperkirakan akan terus bertambah. dua kali lipat 36 juta pada tahun 2025. Harapan hidup dari 67,8 tahun pada tahun 2000-2005 dan diperkirakan meningkat menjadi 73,6 tahun pada tahun 2020-2025. Pertumbuhan penduduk disertai dengan peningkatan masalah kesehatan yang berkaitan dengan usia. Otot rangka merupakan salah satu organ tubuh yang terkena penuaan yang dikenal dengan istilah sarcopenia(Riviati et al., 2017 dalam Bamba Ratih Lintin, n.d., 2019)

Jumlah lansia di Jawa Barat juga meningkat, pada tahun 2015 jumlah lansia di Jawa Barat sebanyak 46.709.569. Dan pada tahun 2022 jumlah lansia yaitu sebanyak 4,94 juta jiwa (Badan Pusat Statistik Jabar, 2015 dalam Susyanti & Lukman Nurhakim, n.d. 2020)

Menurut laporan kemensos pada tahun 2022 jumlah lansia di Kabupaten Tasikmalaya berjumlah sekitar 28.000 jiwa yang tersebar di 39 Kecamatan. Menurut pengurus panti welas asih singaparna pada tanggal 20 februari 2023 jumlah lansia di panti welas asih tasikmalaya menampung 35 lansia.

Menurut *World Health Organization* (WHO) lanjut usia (lansia) adalah kelompok penduduk berusia 60 tahun ke atas. Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia berlaku bagi penduduk berusia 60 tahun ke atas. Penyebutan tentang orang tua yg dikategorikan lansia yaitu mereka yang berusia 60 tahun, dengan definisi ini sangat bervariasi sesuai dengan aspek sosial budaya, fisiologis dan kronologis.

Perubahan kinerja motorik pada orang dewasa yang disebut lansia. Orang yang lebih tua umumnya berubah lebih lambat dari pada saat mereka masih muda dan menyadari bahwa mereka kurang mampu mengoordinasikan aktivitas mereka. Perubahan performa atletik atau kegiatan olahraga disebabkan oleh efek fisik dan fisiologis, yang menyebabkan penurunan kekuatan dan energi. Perubahan kapasitas olahraga berdampak besar pada adaptasi pribadi dan sosial lansia (manula). (Hurlock (1997:380) dalam Supriadi. 2018.)

Proses penuaan dikaitkan dengan perubahan fungsional tubuh manusia, yang seiring bertambahnya usia yang diikuti dengan perubahan komposisi tubuh, yaitu penurunan massa otot dan massa tulang. Perubahan terkait usia muncul setelah 50 tahun kehidupan. Perubahan ini tampak signifikan dengan penurunan berat badan 1-2% per tahun dan penurunan kekuatan 1,5-5% per tahun. (Keller & Engelhardt, 2013 dalam Bamba Ratih Lintin, n.d. 2019)

Gerakan senam ergonomis merupakan rangkaian gerakan yang mirip dengan gerakan sholat, karena sebenarnya gerakan senam ergonomis

terinspirasi dari gerakan sholat yang dilakukan umat Islam sejak dahulu hingga sekarang sehingga senam ergonomis itu mudah di hafalkan. Gerakan latihan yang ergonomis ini sesuai dengan komposisi dan fisiologi tubuh manusia.(Andari, dkk. 2020)

Senam ergonomis adalah senam dasar yang gerakannya sesuai dengan struktur fisiologis dan fungsi tubuh. Pelatihan ergonomi adalah kombinasi dari gerakan otot dan pernapasan (Wratsongko, 2006 dalam Dwi Ariani dkk. n.d. 2015)

Manfaat pelatihan ergonomis adalah kontrol tekanan darah bermanfaat bagi kesehatan dan kebugaran. Manfaat dari latihan ergonomis ini antara lain: aktivasi fungsi organ; membangkitkan bioelektrik dalam tubuh dan memulai sirkulasi oksigen, membuat tubuh terasa segar dan energi meningkat; menyembuhkan berbagai penyakit, mengontrol tekanan darah tinggi.(Purwaningsih et al. 2019)

K keadaan fungsional lansia yang telah menurun dan jarang berolahraga membuat lansia ketergantungan untuk melakukan aktivitas sehari-harinya, seperti mengganti pakaian, mandi, makan, (BAB,BAK), dll. Di dalam Islam ada ayat A-Qur'an yang berhubungan dengan penurunan fungsional pada lansia. Sebagaimana yang difirmankan oleh Allah SWT dalam Al – Qur'an Surah yasin(surah ke 36) ayat 68.

وَمَنْ نُعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ أَفَلَا يَعْقِلُونَ

Artinya : *Dan barangsiapa Kami panjangkan umurnya niscaya Kami kembalikan dia kepada awal kejadian(nya). (Q.S yasin : 68)*

Maksud dari Ayat Al-Qur'an diatas penulis memaknai bahwa Allah menegaskan bahwa barang siapa yang dipanjangkan umurnya, niscaya akan dikembali kepada awal kejadiannya. Artinya, mereka kembali lemah dan kurang akal seperti anak kecil. Tidak kuat lagi melakukan ibadah-ibadah

yang berat dan mulai banyak lupa, sehingga tidak banyak dapat melakukan ibadah dengan baik. Pada akhir ayat ini, Allah mempertanyakan mengapa mereka tidak mengerti dan menggunakan kesempatan selagi masih muda dan kuat.

Berikut ini penulis melengkapi dengan menuangkan sebuah hadist yang menyatakan bahwa semua penyakit itu ada obatnya dan masih ada harapan untuk sembuh, yang berbunyi seperti di bawah ini :

Diriwayatkan dari Hadist muslim, Rasulullah SAW bersabda :

لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ، فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللَّهِ

Artinya : *“Semua penyakit ada obatnya. Apabila sesuai antara obat dan penyakitnya, maka (penyakit) akan sembuh dengan izin Allah SWT”.*

Maksud dari Hadist diatas penulis memaknai bahwasannya setiap penyakit didunia ini pasti ada obatnya akan tetapi harus di barengi dengan obat yang tepat pula serta ikhlas, tawakkal dan sabar.

Berdasarkan dengan studi pendahuluan melalui wawancara pada tanggal 20 Februari 2022 melakukan kunjungan ke Panti Welas Asih Singaparna Tasikmalaya, bahwa ada 1 lansia yang sedang mengganti pakaiannya dengan bantuan orang lain, ada 1 lansia yang berpindah dengan bantuan orang lain, dan 1 lansia mandi di bantu dengan orang lain, penyebab terjadinya gangguan fungsional pada lansia adalah selain faktor usia dapat di sebabkan oleh kurangnya berolahraga. Terapi yang di berikan kepada lansia yaitu dengan melakukan terapi senam ergonomis.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Andri,dkk. 2019) Bahwa dari hasil kajian yang diteliti dilakukan tentang pengaruh terapi senam ergonomis terhadap fungsional lansia di posyandu lansia wilayah kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu disimpulkan : Diwilayah Kerja Lansia Puskesmas Sukamerindu di posyandu, identitas responden berdasarkan umur yaitu. Usia lansia. mayoritas berusia 60-65 tahun.

Distribusi skor kapasitas fungsional sebelum Intervensi Latihan Ergonomi memiliki skor minimal 12 dan skor maksimal 15 pada kuesioner Katz Index terdapat perbedaan skor kemampuan fungsional lansia sebelum dan sesudah prosedur Ergonomi latihan. Terapi gerakan ergonomis meningkatkan aktivitas lansia.

berdasarkan dari uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam Ergonomics Terhadap Peningkatan Kemampuan Fungsional Lansia”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka masalah yang menjadi fokus peneliti dapat dirumuskan sebagai berikut : Bagaimana Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Peningkatan Kemampuan Fungsional Lansia Di Panti Welas Asih Singaparna Tasikmalaya.

C. Tujuan Penelitian

A. Tujuan Umum

Diketahuainya Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Peningkatan Kemampuan Fungsional Lansia di Panti Welas Asih Singaparna Tasikmalaya.

B. Tujuan Khusus

1. Mengetahui kemampuan senam ergonomis lansia.
2. Mengetahui kemampuan fungsional lansia.
3. Mengetahui Pengaruh senam ergonomis terhadap peningkatan kemampuan fungsional lansia.

D. Manfaat Penelitian

A. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta ilmu pengetahuan bagi perawat serta sebagai landasan dalam pengembangan ilmu keperawatan khususnya keperawatan gerontik.

B. Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan informasi yang berguna bagi para pembaca untuk menambah wawasan, pengetahuan, dan juga sebagai acuan pembelajaran tentang penerapan asuhan keperawatan khususnya keperawatan gerontik.

2. Bagi Panti Welas Asih Tasikmalaya.

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan atau acuan dalam menjaga kesehatan walaupun dengan keterbatasan SDM yang ada untuk mengajak para lansia agar mau dan mampu melakukan senam ergonomis untuk melatih kemampuan fungsional lansia.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi data dasar untuk penelitian selanjutnya agar penelitian dengan tema ini semakin berkembang dan semakin baik. Misalnya dengan variabel yang lebih luas lagi.

E. Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul	Tujuan	Sampel	Metode	Hasil
(Yohana 2020)	Pengaruh senam ergonomis untuk peningkatan kemampuan fungsional lansia	tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh senam ergonomis terhadap peningkatan kemampuan fungsional pada lanjut usia yang mengalami penurunan kemampuan fungsional	Teknik pengambilan sampel dengan total sampling sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 responden.	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimental dengan rancangan pretest and posttest tanpa kelompok kontrol, yaitu penelitian tanpa kelompok kontrol. Efektifitas perlakuan dinilai dengan cara membandingkan nilai post test dengan nilai pre tes	Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua responden mengalami peningkatan nilai kemampuan fungsional walaupun beberapa lansia hanya mengalami peningkatan 1 skor dari skor sebelumnya. Hal ini didukung Maryam dkk, (2008) yang mengemukakan bahwa melakukan senam secara teratur dan benar dalam jangka waktu yang cukup dapat mempertahankan dan

					meningkatkan taraf kesegaran jasmani yang baik.
(Andri dkk. 2019)	Pengaruh Terapi Senam Ergonomis Terhadap Peningkatan Kemampuan Fungsional Pada Lansia	Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Terapi Senam Ergonomis Terhadap Kemampuan Fungsional Lansia di Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu	Pengambilan sampel dalam penelitian ini di ambil secara Purposive Sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah 15 orang, dengan kriteria Inklusi, yaitu mengalami gangguan kemampuan fungsional, berusia > 59 tahun, dapat mendengar dan melihat, bersedia menjadi responden dan dapat mengikuti prosedur penelitian sampai dengan tahap akhir, tidak memiliki penyakit yang menyebabkan responden sulit bergerak/ sulit untuk mengikuti prosedur senam ergonomis (seperti: stroke), dapat melakukan minimal 80% prosedur gerakan senam ergonomis	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimental dengan rancangan pretest and posttest tanpa kelompok kontrol, yaitu penelitian tanpa kelompok kontrol. Efektifitas perlakuan dinilai dengan cara membandingkan nilai post test dengan nilai pre test	hasil kajian yang dilakukan peneliti tentang pengaruh terapi senam ergonomis terhadap fungsional lansia di Posyandu Lansia wilayah kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu disimpulkan : Di Wilayah Kerja Lansia Puskesmas Sukamerindu di Posyandu, identitas responden berdasarkan umur yaitu. usia H. mayoritas berusia 60-65 tahun. Distribusi skor kapasitas fungsional sebelum Intervensi Latihan Ergonomi dengan menggunakan kuesioner Katz Index minimal 10 dan maksimal 12. Distribusi skor kapasitas fungsional setelah intervensi latihan Ergonomi memiliki skor minimal 12 dan skor maksimal 15 pada Kuesioner Katz Index Terdapat perbedaan skor kemampuan fungsional lansia sebelum dan

<p>dan kooperatif. Sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah lansia yang tidak kooperatif yaitu tidak mengikuti kegiatan secara penuh, lansia yang sedang menggunakan obat-obatan sedatif-hipnotif, lansia yang memiliki penyakit stroke sehingga tidak dapat bergerak, demensia, gangguan jiwa dan lansia yang lumpuh.</p>	<p>sesudah prosedur Ergonomi Latihan. Terapi gerakan ergonomis meningkatkan aktivitas lansia.</p>
---	---

Berdasarkan hasil uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Peningkatan Kemampuan Fungsional Lansia Di Panti Welas Asih Singaparna Tasikmalaya”.

Persamaan pada penelitian pertama adalah metode dan sama-sama untuk mengetahui Pengaruh senam Ergonomis Terhadap Peningkatan Kemampuan Fungsional Lansia, adapun Perbedaannya dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu, lokasi/tempat, jumlah sampel, sampel yang diteliti.