

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Lansia adalah seseorang yang mengalami perubahan struktur dan fungsi sistem biologis karena usianya yang telah lanjut (Darmojo dan Martono, 2004). Berdasarkan UU no.12 tahun 1998 tentang kesejahteraan, seseorang yang berusia di atas enam puluh tahun merupakan lansia. Proses penuaan yang dialami lansia dapat digambarkan melalui beberapa tahap yaitu kelemahan (*impairment*), keterbatasan fungsional (*functional limitation*), ketidakmampuan (*disability*) dan keterhambatan (*handicap*) yang akan dialami bersama dengan proses kemunduran. Tahap penuaan berupa kelemahan telah disebutkan dalam Al-Quran surat Ar-Rum ayat 54:



*Artinya: “Allah, Dialah yang menciptakan kamu dari keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah keadaan lemah itu menjadi kuat, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah kuat itu lemah (kembali) dan beruban. Dia menciptakan apa yang dikehendaki-Nya dan Dialah Yang Maha Mengetahui lagi Maha Kuasa.”*

Populasi lansia makin meningkat setiap tahun di Indonesia. Laporan Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan peningkatan usia harapan hidup (UHH) di Indonesia yaitu 64,5 tahun (dengan prosentase populasi lansia adalah 7,18%) pada tahun 2000 dan meningkat menjadi 69,43 tahun pada tahun 2010 (dengan prosentase populasi lansia adalah 7,56%), kemudian pada tahun 2011 menjadi 69,65 tahun (dengan prosentase populasi lansia adalah 7,58%) (Kementerian Kesehatan RI, 2013). Peningkatan populasi lansia ini menimbulkan berbagai kebutuhan peningkatan kualitas hidup lansia.

Lansia mengalami perubahan fisiologis pada sistem neurologis, kardiovaskular, pulmonal, muskuloskeletal, gastrointestinal, endokrin dan imun (Fatmah, 2006). Semakin berusia lanjut, maka seorang individu semakin rentan pula terhadap penyakit dan kondisi fisik yang mulai menurun. Semua fungsi organ tubuh mulai menurun tidak terkecuali fungsi paru. Penurunan fungsi paru ini berpengaruh pada kapasitas vital paru. Kapasitas Vital paru adalah volume udara yang dapat dicapai masuk dan keluar paru-paru pada penarikan napas paling kuat, sehingga kapasitas vital paru mempengaruhi kerja paru dan jika asupan oksigen yang masuk ke paru-paru berkurang, maka metabolisme dalam tubuh menjadi kurang maksimal sehingga kebugaran maupun kesehatan juga berkurang. (Evelyn.C.Pearce, 2009).

Olahraga dapat menjadi salah satu solusi untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dalam hal kesehatan, salah satunya dengan senam lansia. Semua senam dan aktivitas olahraga ringan memiliki manfaat untuk memperlambat proses degeneratif pada lansia. Senam sangat dianjurkan untuk semua usia khususnya mereka yang memasuki usia pralansia (45 tahun) dan usia lansia (65 tahun ke atas). Orang melakukan senam secara teratur akan mendapatkan kebugaran jasmani yang baik yang terdiri dari unsur kekuatan otot, kelentukan persendian, kelincahan gerak, keluwesan, *cardiovascular fitness* dan *neuromuscular fitness*. Senam lansia di samping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur (Iskandar, 2012).

Jumlah penduduk kategori lanjut usia di kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta mencapai 9.887 jiwa pada pendataan bulan Oktober 2016 (BPS, 2016). Jumlah ini hampir mencapai sepertiga bagian populasi penduduk sehingga diperlukan perhatian yang bersifat menyeluruh. Pemerintah Kabupaten Bantul menaruh perhatian khusus pada kelangsungan kualitas hidup lansia. Salah satu usaha yang diwujudkan adalah dengan pembinaan dan perawatan lansia melalui Panti Sosial Tresna Werdha Bantul sesuai SK Gubernur DIY nomor 160 tahun 2002 tentang kesejahteraan sosial bagi penduduk lanjut usia. Panti Sosial Tresna Werdha Bantul telah menjadi pusat dari program pengawasan

kesejahteraan sosial bagi para lansia termasuk program peningkatan kualitas dan penelitian bidang kedokteran Geriatri (Dinsos DIY, 2016).

Berdasarkan latar belakang di atas maka perlu diteliti mengenai “Hubungan Senam Lansia terhadap Frekuensi Pernapasan pada Lansia”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat dikemukakan rumusan masalah yang akan diteliti yaitu apakah senam lansia memiliki hubungan terhadap frekuensi pernapasan pada lansia?

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan senam lansia terhadap frekuensi pernapasan pada lansia.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Tujuan khusus penelitian ini adalah untuk mengetahui frekuensi pernapasan pada lansia.
- b. Tujuan khusus lain dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan senam lansia dengan frekuensi pernapasan pada lansia.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai senam lansia. Serta sumbangan pengembangan ilmu pengetahuan yang sudah ada.

### 2. Manfaat Praktis

Bermanfaat secara praktis untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

## E. Keaslian Penelitian

**Tabel 1.1 Keaslian Penelitian**

<b>Nama peneliti dan Tahun Penelitian</b>	<b>Judul</b>	<b>Perbedaan dengan Penelitian ini</b>
Taat Sumedi, Wahyudi, Ani Kuswati (2010)	Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Skala Insomnia pada Lansia di Panti Werdha Dewanata Cilacap	Penelitian tersebut memiliki variabel tergantung yaitu penurunan skala insomnia, sedangkan pada penelitian ini mengkaji pengaruh senam lansia terhadap frekuensi napas pada lansia dan memiliki variabel tergantung frekuensi pernapasan.
Putu Dyah Astari (2013)	Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah Lansia dengan status Hipertensi pada kelompok Senam Lansia di Kota Banjar Kaja, Sesetan, Denpasar	Penelitian tersebut memiliki variabel tergantung tekanan darah, sedangkan pada penelitian pengaruh senam lansia terhadap frekuensi pernapasan pada lansia memiliki variabel tergantung frekuensi pernapasan.