

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penduduk lanjut usia di Indonesia pada tahun 2015 mencapai 21,68 juta jiwa. Jumlah tersebut menempati urutan keempat jumlah penduduk lanjut usia terbesar dunia setelah China, India dan Jepang. BPS mencatat bahwa jumlah penduduk usia lanjut di Indonesia cenderung terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Menurut WHO, jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia pada tahun 2020 diperkirakan dapat mencapai 28,8 juta jiwa. Jumlah tersebut merupakan jumlah yang besar untuk suatu negara berkembang seperti Indonesia. BPS juga mencatat bahwa angka kesakitan lansia Indonesia dari tahun ke tahun cenderung mengalami peningkatan sehingga diperlukan perhatian khusus dari berbagai pihak. Apabila tidak segera ditanggulangi maka kondisi ini akan menjadi beban serius bagi keluarga, masyarakat, bahkan pemerintah (BPS, 2015).

Lansia mengalami perubahan fisiologis pada sistem neurologis, kardiovaskular, pulmonal, muskuloskeletal, gastrointestinal, endokrin dan imun (Fatmah, 2006). Penurunan fungsi fisiologis pada lansia merupakan hal yang terjadi secara alami seiring dengan penambahan usia. Penurunan ini meliputi perubahan kemampuan lansia dalam merespon rangsangan dari dalam maupun luar tubuh. Proses menua menyebabkan jantung

mengecil, katup jantung menjadi kaku dan menebal dan kekuatan kontraksi otot jantung menurun sehingga kemampuan memompa darah berkurang. Penurunan tersebut dapat terjadi secara signifikan dan berpengaruh terhadap frekuensi denyut jantung lansia (Fatmah, 2010).

. Tahap penuaan berupa kelemahan telah disebutkan dalam Al-Quran surat Ar-Rum ayat 54:

﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ﴾

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.”

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, *cardiovasculare fitness* dan *neuromusculare fitness*. Senam lansia 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 Wredha Bantul sesuai SK Gubernur DIY nomor 160 tahun 2002 tentang kesejahteraan sosial bagi penduduk lanjut usia. Panti Sosial Tresna Wredha Bantul telah menjadi pusat dari program pengawasan kesejahteraan sosial bagi lansia termasuk program peningkatan kualitas dan penelitian bidang kedokteran Geriatri (Dinsos DIY, 2016).

Berdasarkan latar belakang di atas maka perlu diteliti mengenai “Perbedaan Frekuensi Denyut Nadi pada Lansia Beraktivitas Senam Rutin dengan Lansia Tanpa Senam”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat dikemukakan rumusan masalah yang akan diteliti yaitu apakah terdapat perbedaan frekuensi denyut nadi pada lansia beraktivitas senam rutin dengan lansia tanpa senam?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan frekuensi denyut nadi pada lansia beraktivitas senam rutin dengan lansia tanpa senam.

2. Tujuan Khusus

- a. Tujuan khusus penelitian ini adalah untuk mengetahui frekuensi denyut nadi pada lansia.
- b. Tujuan khusus lain dari penelitian ini adalah untuk menganalisis perbedaan frekuensi denyut nadi pada lansia beraktivitas senam rutin dengan lansia tanpa senam.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

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

2. Manfaat Praktis

Bermanfaat secara praktis untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

Nama peneliti dan Tahun Penelitian	Judul	Perbedaan dengan Penelitian ini
Hilda Fauzia Akmal (2012)	Perbedaan Asupan Energi, Protein, Aktivitas Fisik dan Status Gizi antara Lansia yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti Senam Bugar Lansia	Penelitian tersebut memiliki variabel tergantung yaitu perbedaan asupan energi, protein, aktivitas fisik dan status gizi, sedangkan penelitian ini memiliki variabel tergantung frekuensi denyut nadi lansia.
Putu Dyah Astari (2013)	Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi pada Kelompok Senam Lansia di Banjar Kaja Sesetan Denpasar Selatan	Penelitian tersebut memiliki variabel tergantung tekanan darah, sedangkan pada penelitian ini meneliti pengaruh senam lansia terhadap frekuensi denyut nadi lansia