

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Derajat kesehatan yang tinggi dapat digunakan sebagai indikator dalam keberhasilan program pembangunan kesehatan yang dapat meningkatkan angka harapan hidup (Sugiantari dan Budiantara, 2013). Menurut Badan Pusat Statistik, angka harapan hidup di Indonesia terus meningkat pada setiap tahunnya, yaitu tahun 2015 adalah 70,78, tahun 2016 adalah 70,90 dan tahun 2017 adalah 71,06 (Badan Pusat Statistik, 2017).

Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 tahun 2004, lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai 60 tahun ke atas. Berdasarkan data proyeksi penduduk lansia di Indonesia diperkirakan mencapai 23,66 juta penduduk (9,03%) (Kemenkes RI, 2017). Ditinjau dari aspek kesehatan, kelompok lansia akan mengalami penurunan derajat kesehatan baik secara alamiah ataupun berbagai penyakit, sehingga, harus dipersiapkan berbagai program kesehatan yang ditujukan lansia (Kemenkes RI, 2014). Lansia yang mengalami penurunan derajat kesehatan, tidak perlu memiliki perasaan khawatir yang berlebihan sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 38 :

قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ  
فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٣٨﴾

Artinya : Kami berfirman “ Turunlah kamu semua dari surga! Kemudian jika benar-benar datang petunjuk-Ku kepadamu, maka barang siapa mengikuti petunjuk-Ku, tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati” .

Berbagai perubahan alamiah yang terjadi pada lansia antara lain: perubahan fisik, sosial maupun psikologis. Perubahan fisik yang terjadi yaitu stamina dan penampilan yang mulai menurun. Fungsi sosial lansia yang mulai menurun, bisa diganti dengan partisipasi sosial dalam bidang yang berbeda (Rahman, 2016). Perubahan psikologis yang sering terjadi pada lansia yaitu, depresi, kecemasan, dan demensia (Wulandari dan Nashori, 2014).

Kecemasan adalah suatu penurunan yang juga dipengaruhi oleh kesehatan fisik dengan persoalan mental seperti pola dan sikap hidup, merasa kesepian, perasaan tidak berharga, emosi yang meningkat dan ketidakmampuan dalam menyesuaikan tugas perkembangan lanjut usia (Annisa dan Ifdil, 2016). Dampak yang muncul dari kecemasan ada beberapa, diantaranya: lansia menjadi waspada terhadap segala sesuatu, mengalami kehilangan kendali, tidak dapat melakukan sesuatu walaupun dengan arahan, menurunnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, dan kehilangan pemikiran yang rasional (Annisa dan Ifdil, 2016).

Upaya kesehatan dalam hal ini dapat dilakukan oleh fisioterapi. Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan

memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang daur kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutis dan mekanis), pelatihan fungsi, komunikasi (Kepmenkes, Nomor 376/Menkes/SK/III/2007), salah satunya dengan senam lansia.

Senam lansia bertujuan membantu tubuh tetap bergerak, menaikkan kemampuan dan daya tahan fisik, serta memberi kontak psikologis agar tidak terisolasi dari lingkungan (Herawati, 2014). Olahraga (senam lansia) yang teratur akan memompa produksi endorfin di otak sehingga memberi efek rasa senang, nyaman, dapat mengendalikan stres, perasaan bahagia dan meningkatkan kekebalan tubuh. Senam lansia memberikan manfaat pada pembentukan kondisi *mood* yang lebih baik sehingga lansia yang rutin mengikuti kegiatan olahraga akan senantiasa dalam kondisi perasaan yang nyaman (Raden Jaka S dkk, 2015).

Penelitian yang dilakukan Danielsson dkk (2013) menyebutkan bahwa aktivitas fisik berpengaruh terhadap perbaikan mood penderita depresi. Aktivitas fisik menstimulasi pengeluaran endorfin yang merupakan polipeptida opioid endogen oleh kelenjar pituitari dan hipotalamus. Endorfin memiliki efek analgesik juga dapat menghasilkan perasaan segar pada individu. Sistem opioid merupakan kunci utama dalam memediasi keterikatan seseorang dengan orang lain dan juga berperan dalam perbaikan depresi. Sistem opioid berkaitan dengan mood dan depresi. Aktivitas fisik menambah sekresi opioid endogen pada otak yang berfungsi dalam mengurangi nyeri dan

menyebabkan euforia. Akhirnya, dapat mengurangi tingkat kecemasan dan depresi (Kowel dkk, 2016).

Berdasarkan uraian diatas, penulis ingin melakukan penelitian skripsi tentang “Pengaruh Senam Lansia terhadap Kecemasan Lansia pada Bina Keluarga lansia Mudo Bhakti Utomo Di Desa Jambu Kecamatan Jambu Kabupaten Semarang”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, penulis mengambil rumusan masalah: apakah ada pengaruh senam lansia terhadap kecemasan lansia pada Bina Keluarga Lansia Mudo Bhakti Utomo di Desa Jambu Kecamatan Jambu Kabupaten Semarang?

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap kecemasan lansia.

### **2. Tujuan khusus**

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap kecemasan lansia pada Bina Keluarga Lansia Mudo Bhakti Utomo di Desa Jambu Kecamatan Jambu Kabupaten Semarang.

## **D. Manfaat**

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa mengembangkan dan menambah referensi baru dalam bidang fisioterapi mengenai pengaruh senam lansia terhadap kecemasan lansia.

### 2. Manfaat Praktisi

#### a. Manfaat bagi peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan baru penulis tentang pengaruh senam lansia terhadap kecemasan lansia.

#### b. Manfaat bagi institusi

Penelitian ini bisa menjadi referensi baru di bidang fisioterapi tentang pengaruh senam lansia terhadap kecemasan lansia dari gerakan-gerakan yang merupakan bagian dari kegiatan olahraga.

#### c. Manfaat bagi masyarakat

Diharapkan masyarakat dapat mengetahui permasalahan lansia, salah satunya kecemasan pada lansia, pencegahan dan penanganannya.