

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia menurut *World Health Organization* (WHO) adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan suatu proses alami yang ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir. Dimasa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental, dan sosial secara bertahap (Azizah, 2011). Lansia menurut (Astriyana, 2012) adalah penambahan umur yang ditandai dengan penurunan massa otot serta kekuatan otot, laju denyut jantung maksimal, peningkatan lemak tubuh, dan penurunan fungsi otak. Sering kali keberadaan lansia dipersepsikan secara negatif, dianggap sebagai beban keluarga dan masyarakat sekitarnya. Kenyataan ini mendorong semakin berkembangnya anggapan bahwa menjadi tua itu identik dengan semakin banyaknya masalah kesehatan yang dialami oleh lansia. Masalah ini berawal dari kemunduran sel-sel tubuh, sehingga fungsi dan daya tahan tubuh menurun serta faktor resiko terhadap penyakit pun meningkat. Masalah kesehatan yang sering dialami lanjut usia adalah malnutrisi, gangguan keseimbangan, kebingungan mendadak, dan lain-lain (Kholifah, 2016). Meningkatnya gangguan/penyakit pada lansia dapat menyebabkan perubahan pada kualitas hidup mereka.

Menua atau proses penuaan merupakan proses yang berhubungan dengan umur seseorang. Manusia mengalami perubahan sesuai dengan

bertambahnya umur tersebut. Semakin bertambah umur, semakin berkurang fungsi organ-organ tubuh (Sunaryo, dkk, 2015). Pada tahun 2014, jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia menjadi 18,781 juta jiwa dan diperkirakan pada tahun 2025, jumlahnya akan mencapai 36 juta jiwa. seperti didalam Undang-Undang No 13 tahun 1998 yang isinya menyatakan bahwa pelaksanaan pembangunan nasional yang bertujuan mewujudkan masyarakat adil dan makmur berdasarkan Pancasila dan Undang- Undang Dasar 1945, telah menghasilkan kondisi sosial masyarakat yang makin membaik dan usia harapan hidup makin meningkat, sehingga jumlah lanjut usia makin bertambah. (Kholifah, 2016).

Meningkatnya usia harapan hidup harus diimbangi dengan upaya peningkatan kualitas pelayanan kesehatan untuk menjaga kualitas hidup para lanjut usia. Kualitas hidup adalah persepsi individual terhadap posisinya dalam kehidupan, dalam konteks budaya, sistem nilai dimana mereka berada dan hubungannya terhadap tujuan hidup, harapan, standar, dan lainnya yang terkait. Masalah yang mencakup kualitas hidup sangat luas dan kompleks termasuk masalah kesehatan fisik, status psikologik, tingkat kebebasan, hubungan sosial dan lingkungan dimana mereka berada (WHO, 2012). Kualitas hidup seseorang merupakan fenomena yang multidimensional. WHO mengembangkan sebuah instrumen untuk mengukur kualitas hidup seseorang dari 4 aspek yaitu fisik, psikologis, sosial dan lingkungan. Betapa pentingnya berbagai dimensi tersebut tanpa melakukan evaluasi sulit untuk menentukan dimensi mana yang penting

dari kualitas hidup seseorang. Pengukuran kualitas hidup melalui indikator yang terdiri 4 aspek tersebut menggunakan lembar kuesioner WHOQOL-BREF (*The Bref Version of World Health Organization's Quality of Life Questionnaire*). Skor yang tinggi menunjukkan kualitas hidup lansia yang tinggi dan sebaliknya skor yang rendah menunjukkan kualitas hidup lansia yang rendah.

Menurut WHO, sebanyak 60-85% lansia di dunia masih bergaya hidup sedenter, yaitu sebagian besar waktunya hanya digunakan untuk duduk-duduk, menonton, dan beristirahat. Pada orang dewasa yang tidak berolahraga, terjadi penurunan kebugaran fisik dua kali lipat lebih cepat atau sekitar 10-15% untuk setiap dekade kehidupannya dibandingkan dengan individu yang rutin melakukan olahraga yang bersifat aerobik selama kurang lebih 10 tahun yaitu hanya sekitar 5-7% per dekade. Lansia yang tetap melakukan latihan fisik pada usia lanjutnya akan memiliki kebugaran fisik yang lebih tinggi dibandingkan lansia yang menghentikan latihan fisiknya (Putri, 2016).

Upaya yang dapat dilakukan meliputi berbagai program terapi aktivitas yang dipercaya dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari diantaranya yaitu latihan senam yoga. Yoga efektif mengurangi gangguan yang berhubungan dengan lansia. Gerakan yoga dapat meningkatkan keseimbangan, fleksibilitas, serta kekuatan otot (Yagli, 2012 dalam Akbar, 2016).

Yoga dapat didefinisikan sebagai latihan peregangan lembut, latihan untuk mengendalikan napas dan meditasi sebagai intervensi pikiran-tubuh. Dalam masyarakat barat, yoga dianggap sebagai bentuk pengobatan pikiran-tubuh dan

sering dianggap sebagai bagian dari komplemen dan pengobatan alternatif. Diperkirakan 6,6% orang dewasa AS berlatih yoga, dan jumlah ini terus meningkat. (Posadzki, 2014). Terapi yoga pada dasarnya adalah tindakan pencegahan dan penyembuhan. Melalui yoga seseorang akan lebih baik mengenal tubuhnya, mengenal pikirannya, dan mengenal jiwanya (Sindhu, 2015).

Ada beberapa jenis yoga yang dapat dilakukan, namun pada penelitian ini akan menggunakan latihan hatha yoga. Hatha yoga merupakan latihan yang menekankan pada pikiran, gerakan fisik, dan pernapasan. Dalam pelatihan hatha yoga ini, gerakan-gerakan yang dihasilkan terkoordinasi dari otot-otot tubuh sehingga diperoleh stabilitas dan fleksibilitas tubuh yang baik yang dapat membantu meningkatkan keseimbangan. Latihan hatha yoga juga baik dilakukan oleh lanjut usia untuk meningkatkan kesehatannya (Costa, 2015). Dengan demikian, melalui pelatihan hatha yoga untuk lansia ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup dan mempertahankan kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh (Setiawati, 2016) tentang pengaruh latihan hatha yoga terhadap kualitas hidup domain fisik yang diukur dengan kuesioner *WHOQOL-BREF* pada remaja obesitas menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kualitas hidup domain fisik setelah latihan hatha yoga pada remaja obesitas.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh (Astuti, 2017) tentang efektifitas *stretching exercise* dan pernafasan yoga terhadap regulasi tekanan darah dan kualitas hidup klien ESRD (*end stage renal disease*) yang menjalani hemodialisis

di Rumkit AL Dr. Ramelan Surabaya menunjukkan hasil bahwa rata-rata angka peningkatan kualitas hidup tertinggi pada kelompok yoga dan rata-rata angka penurunan kualitas hidup terendah pada kelompok kontrol, hal ini dapat dijelaskan bahwa pernafasan yoga dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang.

Dari studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 23 Oktober 2019, selama bulan Juli sampai September 2019 didapatkan data 123 pasien lansia di Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang. Dari studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan melakukan wawancara pada lansia di puskesmas Kendal Kerep Kota Malang, didapatkan data dari 8 orang lansia 4 diantaranya mengalami masalah kesehatan fisik. Lansia mengatakan karena sudah tua fungsi fisik mengalami penurunan, lansia juga jarang melakukan olahraga fisik, dan timbul masalah kesehatan diantaranya hipertensi, kolesterol, diabetes mellitus, gangguan kognitif, dan lain sebagainya sehingga aktivitas sehari-hari tidak maksimal. Masalah psikologis lansia di wilayah Puskesmas Kendal Kerep yaitu dari 8 orang lansia yang telah diwawancarai, terdapat 4 lansia merasa tidak percaya diri dalam melakukan aktivitas karena berbagai masalah kesehatan yang dialami, dan lansia pasrah dengan yang terjadi dalam kehidupannya. Namun, untuk masalah sosial dari 8 orang lansia terdapat 6 lansia yang kurang suka untuk bersosialisasi, lansia mengatakan sebagian besar waktunya hanya digunakan untuk duduk-duduk, menonton, dan beristirahat, untuk interaksi sosial dengan tetangga atau orang lain hanya seperlunya saja. Selain itu, dari 8 orang lansia terdapat 4 lansia yang merasa kurang puas dengan kondisi lingkungannya.

Kegiatan latihan yoga serta pengukuran kualitas hidup pada lansia juga belum pernah dilakukan di wilayah Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang.

Berdasarkan fenomena diatas maka penulis tertarik untuk mengetahui pengaruh latihan hatha yoga terhadap kualitas hidup (*Quality of Life*) pada lansia di wilayah Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang.

1.2 Rumusan Masalah

Adakah pengaruh latihan hatha yoga terhadap kualitas hidup (*Quality of Life*) pada lansia di wilayah Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan hatha yoga terhadap kualitas hidup (*Quality of Life*) pada lansia di wilayah Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kualitas hidup (*Quality of Life*) pada lansia di wilayah Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang sebelum dilakukan latihan hatha yoga.
2. Mengidentifikasi kualitas hidup (*Quality of Life*) pada lansia di wilayah Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang setelah dilakukan latihan hatha yoga.

3. Menganalisis pengaruh latihan hatha yoga terhadap kualitas hidup (*Quality of Life*) pada lansia di wilayah Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi atau masukan bagi perkembangan ilmu keperawatan khususnya bagi perawat atau kader lansia dalam memberikan pelayanan kepada lansia untuk meningkatkan kualitas hidupnya dengan menerapkan latihan hatha yoga pada lansia di Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden/Masyarakat

Menambah pengetahuan dan wawasan mengenai latihan yoga dan manfaat yoga, sehingga diharapkan masyarakat umum dapat menerapkan dalam aktivitas sehari-hari khususnya pada lansia. Sehingga dapat mencapai fleksibilitas kekuatan otot, kelenturan sendi dan meningkatkan kualitas hidupnya dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai tambahan pengembangan pengetahuan mahasiswa keperawatan dalam rangka peningkatan pengetahuan berkaitan dengan latihan hatha yoga dan kualitas hidup (*Quality of Life*) pada lansia.

3. Bagi Institusi Kesehatan

Sebagai masukan dalam meningkatkan mutu pelayanan, kualitas pemberian pelayanan keperawatan dan mengenai pemanfaatan latihan hatha yoga terutama untuk mengetahui perubahan kualitas hidup (*Quality of Life*) pada lansia pada pelayanan kesehatan di puskesmas maupun di posyandu lansia.

4. Bagi Peneliti

Sebagai media untuk memperoleh pengalaman, mengaplikasikan, dan pengetahuan dalam penelitian khususnya tentang latihan hatha yoga terhadap kualitas hidup (*Quality of Life*) pada lansia.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan rujukan dan data awal untuk mengembangkan penelitian selanjutnya dengan pendekatan metode penelitian yang berbeda.