

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia merupakan tahap terakhir proses perjalanan dalam kehidupan manusia sejak lahir sampai mencapai usianya lebih dari 60 tahun. Lansia secara keseluruhan akan mengalami penurunan biologis. (Handayani et al., 2020). Menurut Badan Pusat Statistik menunjukkan jumlah lansia di Indonesia tahun 2017 sebesar 23,6 juta dan diprediksi tahun 2020 akan mencapai 27,08 juta, tahun 2025 mencapai 33,69 juta, tahun 2035 mencapai 48,19 juta. Jumlah lansia ini dalam kurun waktu beberapa tahun akan terus mengalami peningkatan. Hal ini dapat menjadi beban bagi negara maju ataupun berkembang seperti Indonesia karena mengalami masalah penurunan kesehatan (Badan Pusat Statistik, 2017).

Kelompok yang dikategorikan lansia akan terjadi suatu proses yang disebut proses penuaan. Proses penuaan ini menyebabkan terjadinya perubahan fungsi yang bertahap pada tubuh lansia sehingga menyebabkan hilangnya fungsi secara perlahan, terjadi kelemahan, menderita penyakit bahkan kematian. Pada kondisi lansia ini juga berfokus pada penurunan massa otot sebesar 0,5% - 1% pertahun, yang mengakibatkan penurunan kekuatan sehingga kondisi fisik semakin menurun. Hal tersebut dipengaruhi oleh keadaan lansia yang kurang aktif bergerak atau tidak melakukan aktivitas fisi (Indahningrum et al., 2020). Sebagian besar lansia malah

mengurangi aktivitas fisiknya karena mereka merasa aktivitas fisik seperti olahraga tidak cocok dengan gaya hidup mereka, meskipun ada di antara mereka sadar akan manfaatnya. Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental lansia.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Kurniawan et al., 2020) Banyak lansia yang tidak mau mengikuti senam lansia disebabkan karena orang tersebut tidak atau belum tahu manfaat dari senam lansia. Serta kurangnya motivasi dari diri individu itu sendiri maupun kurangnya dukungan dari keluarga. Hal ini sesuai dengan penelitian (Mangoen, 2014). yang menyatakan bahwa, senam yang dilakukan lansia sangat bermanfaat Sehingga diperlukannya adanya dukungan keluarga agar lansia lebih termotivasi untuk melaksanakan aktivitas fisik.

Lansia berisiko mengalami penyakit kronis dikarenakan penurunan fungsi tubuh. Faktor lain yang dapat meningkatkan risiko yaitu perilaku keseharian yang kurang baik. Penyakit kronis yang sering terjadi pada lansia yaitu hipertensi dan diabetes. Prevalensi penyakit kronis terbanyak di dunia menurut data WHO (World Health Organization) yaitu hipertensi, sebanyak 22% dan diikuti diabetes melitus sebanyak 9% pada penduduk dunia. Sedangkan di Indonesia penyakit kronis pada lansia dengan persentase penyakit hipertensi 24,04%, dari 17.712 jiwa dan penyakit diabetes melitus 3,32%, dari 18.565 jiwa (Risksdas, 2018).

Sedangkan di Puskesmas Singgahan penderita hipertensi sebanyak 35 orang atau 6,92%, dan diabetes melitus sebanyak 40 orang atau 7,91%, dari

506 jiwa pada bulan Juli. Sedangkan di bulan Oktober penderita hipertensi sebanyak 42 orang atau 6,34%, dan diabetes melitus sebanyak 59 orang atau 8,91% dari 662 jiwa. Dari data tersebut membuktikan bahwa penyakit kronis khususnya pada penderita hipertensi dan diabetes melitus mengalami peningkatan pada bulan Juni sampai dengan bulan Oktober. Lansia berisiko mengalami penyakit kronis dikarenakan penurunan fungsi tubuh. Latihan fisik sangat berpengaruh bagi penderita hipertensi untuk meningkatkan imunitas dalam tubuh setelah latihan teratur, meregulasi kadar glukosa darah, mencegah kegemukan, meningkatkan sensitivitas reseptor insulin, menormalkan tekanan darah serta meningkatkan kemampuan kerja.

Salah satu program pemerintah yang dijalankan lansia yaitu senam PROLANIS (Program Pengelolaan Penyakit Kronis). Senam PROLANIS adalah program kegiatan fisik yang ditujukan khusus bagi lansia. Program ini dirancang untuk meningkatkan kebugaran fisik, keseimbangan, dan kualitas hidup lansia melalui bentuk latihan jasmani aerobik. Senam PROLANIS bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik, memperbaiki keseimbangan, dan meningkatkan kualitas hidup lansia. Diharapkan dengan program ini dapat meningkatkan kerja jantung dan paru-paru, peredaran darah yang baik, serta dapat mengurangi lemak tubuh yang berujung pada penurunan berat badan, sehingga penyakit yang diderita peserta senam menjadi lebih sehat. (Arie Bagus Maulana Herlius, 2019)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Tabita Ma Windri, dkk (2019) dalam didapatkan bahwa sebelum dilakukan aktivitas fisik rata-rata

kualitas hidup 62,8% dan meningkat menjadi 65.25%. Dapat disimpulkan terdapat kenaikan kualitas hidup lansia dengan rata-rata 2,48% setelah melakukan aktivitas fisik. Hal ini sesuai dengan penelitian (Ardiyanti 2009 dalam Agustina, 2010)), yang menyatakan bahwa lansia yang mengikuti senam secara rutin dapat melakukan aktivitas dasar sehari - hari di dalam panti sebesar 96,23 %. Senam lansia disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur.

Total peserta Kegiatan senam PROLANIS di Puskesmas Singgahan sebanyak 40 orang. Namun dari segi kunjungan senam PROLANIS jumlahnya selalu berfluktuasi. Pada bulan Oktober 2022 kehadiran peserta senam PROLANIS berjumlah 30 orang, sedangkan di bulan November 2022 kehadiran peserta senam PROLANIS berjumlah 40 orang, sedangkan di bulan Desember 2022 kehadiran peserta senam PROLANIS berjumlah 32 orang. Angka kunjungan peserta kegiatan senam PROLANIS di Puskesmas Singgahan ini mengalami naik turun.

Keberhasilan program ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang mempengaruhi keaktifan atau perilaku aktivitas fisik pada lansia. Peneliti bermaksud untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi keaktifan atau perilaku aktivitas fisik pada lansia yang mengikuti program senam PROLANIS. Faktor-faktor ini dapat meliputi Faktor predisposisi (predisposing factors) yang terwujud dalam pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai dan sebagainya. Faktor pendukung (enabling factors)

yang terwujud dalam lingkungan fisik, tersedianya atau tidak tersedianya fasilitas-fasilitas atau sarana. Faktor pendorong (reinforcing factors) yang terwujud dalam sikap dan perilaku petugas yang merupakan kelompok referensi dari perilaku masyarakat.

Hasil penelitian Siregar (2017). Menunjukkan adanya hubungan pengetahuan, sikap dan dukungan keluarga terhadap keaktifan penderita DM Tipe 2 dalam mengikuti kegiatan PROLANIS di wilayah kerja Puskesmas Kertek I Kabupaten Wonosobo (Siregar, 2017). Hal ini sesuai dengan penelitian Pratisnawati (2017) yang menyatakan bahwa faktor dukungan keluarga dan jarak ke tempat kegiatan mempengaruhi partisipasi peserta dalam mengikuti kegiatan PROLANIS di Puskesmas Denpasar Barat (Pratisnawati, 2017).

Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi keaktifan atau perilaku aktivitas fisik pada lansia yang mengikuti program senam PROLANIS, penelitian ini dapat memberikan informasi berharga bagi para praktisi kesehatan, penyedia layanan kesehatan, dan pihak terkait lainnya dalam merancang strategi yang lebih efektif untuk meningkatkan partisipasi dan keberhasilan program tersebut.

B. Rumusan masalah

Apakah faktor – faktor yang berhubungan dengan keaktifan peserta PROLANIS dalam pelaksanaan senam Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS) pada lansia di Puskesmas Singgahan tahun 2022.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui faktor predisposisi (pengetahuan), faktor pemungkin (jarak ke fasilitas kesehatan), faktor penguat (dukungan keluarga) yang berhubungan dengan pelaksanaan senam Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS) pada lansia di Puskesmas Singgahan tahun 2022.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui faktor predisposisi berupa pengetahuan terhadap pelaksanaan senam PROLANIS pada lansia di Puskesmas Singgahan
- b. Untuk mengetahui faktor pemungkin berupa jarak ke fasilitas kesehatan terhadap pelaksanaan senam PROLANIS pada lansia di Puskesmas Singgahan
- c. Untuk mengetahui faktor penguat berupa dukungan keluarga terhadap pelaksanaan senam PROLANIS pada lansia di Puskesmas Singgahan
- d. Untuk mengetahui hubungan antara faktor predisposisi, faktor pemungkin dan faktor penguat dengan pelaksanaan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS) pada lansia di Puskesmas Singgahan.

D. Ruang lingkup

Ruang lingkup pada penelitian ini menggunakan data Primer, dengan pengambilan data menggunakan kuesioner pada lansia di Puskesmas Singgahan, untuk melihat hubungan antara variabel independen berupa pelaksanaan senam Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS) pada lansia dan variabel dependen berupa faktor – faktor senam Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS) pada lansia. Yang akan dilaksanakan bulan Desember di Puskesmas Singgahan.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat melengkapi literatur yang ada dan memperkaya pemahaman tentang faktor-faktor yang mempengaruhi keaktifan atau perilaku aktivitas fisik pada lansia yang mengikuti program senam (PROLANIS) di Puskesmas Singgahan.

2. Manfaat praktik

a. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan intervensi atau program yang lebih efektif dalam meningkatkan keaktifan atau perilaku aktivitas fisik pada lansia.

b. Bagi Program PROLANIS

Hasil penelitian ini dapat memberikan dasar yang kuat bagi pembuat kebijakan dan pengambil keputusan dalam merancang

program dan kebijakan yang mendukung partisipasi aktif lansia dalam program senam PROLANIS.