

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Meningkatnya jumlah lansia yang sangat cepat merupakan salah satu ciri kependudukan abad ke-21. Populasi penduduk lanjut usia di Asia dan Pasifik meningkat pesat dari 410 juta jiwa pada Tahun 2007 menjadi 733 juta pada tahun 2025, dan diprediksi mencapai 1,3 triliun pada tahun 2050. Indonesia sebagai salah satu Negara berkembang juga mengalami peningkatan populasi penduduk lanjut usia dari 4,48% (5,3 juta jiwa) pada tahun 1971 menjadi 9,77% (23,9 juta jiwa) pada tahun 2010. Bahkan pada tahun 2020 diprediksi akan terjadi ledakan jumlah penduduk usia pertengahan sebesar 11,34% atau sekitar 28,2 juta jiwa (Saliza W, dalam Mamitoho, dkk. 2016). Hasil survey Badan Pusat Statistik Provinsi Lampung pada tahun 2015 jumlah penduduk lansia sebanyak 496.740 jiwa.

Proses menua merupakan proses yang terus menerus (berkelanjutan) secara alamiah yang dimulai sejak lahir sampai uzur/tua. Pada usia lansia ini biasanya seseorang akan mengalami kehilangan jaringan otot, susunan syaraf, dan jaringan lain sehingga tubuh akan “mati” sedikit demi sedikit. Dari aspek fisik-biologik terjadi perubahan pada beberapa sistem, seperti sistem organ dalam, sistem muskuloskeletal, sistem sirkulasi (jantung), sel jaringan dan sistem syaraf yang tidak dapat diganti karena rusak atau mati (Mujahidullah, 2012).

Banyak perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia di antaranya perubahan komposisi tubuh, otot, tulang dan sendi, sistem kardiovaskular, respirasi dan kognisi. Perubahan yang kompleks pada lanjut usia sering menimbulkan masalah kesehatan, salah satunya adalah peningkatan kadar kolesterol darah. Kolesterol total dalam darah meningkat sejalan dengan proses penuaan (Ambardini dalam Mamitoho, dkk. 2016).

Risikesdas tahun 2013 menyebutkan bahwa di Indonesia penyakit akibat peningkatan kadar kolesterol di perkotaan mencapai 39,5% sedangkan di daerah pedesaan mencapai 32,1% (Risikesdas, 2013). Di provinsi Lampung sendiri angka kejadian akibat kadar kolesterol total seperti penyakit kardiovaskuler mencapai 16,8% (Laporan Kesehatan Provinsi Lampung, 2015). Sedangkan hasil survey di Puskesmas Serupa Indah pada bulan Oktober 2018 kunjungan pasien dengan hiperkolesterol meningkat dari bulan September yaitu dari 72 pasien menjadi 80 pasien (Rekam medik Puskesmas Serupa Indah, 2018).

Penyakit yang berhubungan dengan kolesterol banyak diderita para lansia. Hal ini dikarenakan faktor usia yang semakin lama terjadi penurunan fungsi, kurang aktivitas atau gerak. Di dalam tubuh kolesterol sangat dibutuhkan akan tetapi jika berlebihan maka akan menjadi masalah (Sutanto, 2010). Peningkatan kadar kolesterol LDL dan rendahnya kadar kolesterol HDL merupakan prediktor penting untuk penyakit jantung koroner (PJK) baik pada laki-laki maupun perempuan yang berusia di atas 65 tahun.

Pada lansia dengan PJK, peningkatan kolesterol meningkatkan risiko terjadinya kembali infark miokardium atau kematian (Ducharme N, dalam

Ping L, dkk, 2013). Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa penyakit akibat kolesterol merupakan penyebab kematian peringkat pertama di dunia dan menyebabkan sepertiga dari semua kematian secara global. Total kematian akibat penyakit kardiovaskuler yang disebabkan oleh kadar kolesterol yaitu mencapai 16,7 juta (WHO, 2015).

Menurunkan kadar kolesterol tidak harus dengan menggunakan obat-obatan akan tetapi juga dapat dilakukan dengan menggunakan metode berolahraga. Penggunaan obat-obatan memiliki resiko terhadap kesehatan khususnya bagi system kerja ginjal yang akan terbebani sehingga meningkatkan resiko terjadinya gagal ginjal (Brunner & Suddarth, 2010). Sedangkan olahraga dapat membantu mengurangi bobot badan, mengendalikan kadar kolesterol dan menurunkan tekanan darah yang merupakan faktor resiko lain terkena jantung dan stroke (Sutanto, 2010). Olahraga bermanfaat untuk kesehatan Jasmani maupun rohani.

Manfaat olahraga diantaranya melancarkan sirkulasi darah, memperkuat otot, mencegah pengkroposan tulang, menurunkan tekanan darah, menurunkan kolesterol *low density lipoprotein* (LDL). Olahraga juga bermanfaat untuk membakar kalori, meningkatkan keseimbangan dan koordinasi otot, meningkatkan kekebalan tubuh, serta mengurangi depresi (Rahayu TW dalam Ping L, dkk, 2013).

Aktivitas fisik atau olahraga bagi setiap lanjut usia berbeda-beda, disesuaikan dengan kondisi fisik masing-masing. Bentuk olahraga atau aktivitas fisik yang dapat dilakukan lanjut usia untuk meningkatkan dan

memelihara kebugaran, kesegaran, dan kelenturan fisik antara lain : pekerjaan rumah dan berkebun, berjalan-jalan, berenang, dan senam.

Senam bugar lansia merupakan serangkaian gerakan nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia yang dilakukan dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan (Santosa, 2010). Senam merupakan olah raga yang aman bagi lanjut usia. Senam juga mempunyai gerakan yang teratur dan disesuaikan dengan kemampuan lanjut usia (Bull, Eleanor & Morrell, dalam Hartini S dkk, 2009).

Penelitian terkait senam lansia pernah dilakukan oleh Ping, L., dkk (2013) dengan hasil terdapat pengaruh senam lansia terhadap penurunan nilai rata-rata kadar kolesterol total pada lansia dimana penelitian tersebut dilakukan selama 3 minggu dengan menggunakan uji *paired sample T-test*. Sejalan dengan penelitian Azmi, R., (2015) dengan hasil terdapat pengaruh yang bermakna senam bugar lansia terhadap penurunan rata-rata kadar kolesterol pada lansia.

Puskesmas Serupa Indah Kecamatan Pakuan Ratu merupakan salah satu fasilitas kesehatan yang melayani pasien dengan keluhan kadar kolesterol. Berdasarkan survey yang dilakukan peneliti meskipun terdapat program senam bugar lansia bagi masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Serupa Indah antusias masyarakat masih dinilai kurang maksimal khususnya bagi masyarakat dengan kadar kolesterol tinggi, dari 80 pasien dengan kadar kolesterol tinggi hanya 40% yang mengikuti program senam bugar lansia. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh senam lansia terhadap kadar kolesterol total pada lansia di Puskesmas Serupa Indah Kecamatan Pakuan Ratu Tahun 2019.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh senam lansia terhadap kadar kolesterol total pada lansia di Puskesmas Serupa Indah Kecamatan Pakuan Ratu Tahun 2019.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh senam lansia terhadap kadar kolesterol total pada lansia di Puskesmas Serupa Indah Kecamatan Pakuan Ratu Tahun 2019.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik responden yang berkunjung di Puskesmas Puskesmas Serupa Indah Kecamatan Pakuan Ratu tahun 2019.
- b. Diketahui rata-rata kadar kolesterol pada lansia sebelum dilakukan senam lansia di Puskesmas Serupa Indah Kecamatan Pakuan Ratu tahun 2019.
- c. Diketahui rata-rata kadar kolesterol pada lansia setelah dilakukan senam lansia di Puskesmas Serupa Indah Kecamatan Pakuan Ratu tahun 2019.
- d. Diketahui perbedaan rata-rata kadar kolesterol total pada lansia sebelum dan sesudah senam lansia di Puskesmas Serupa Indah Kecamatan Pakuan Ratu Tahun 2019.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Memberikan informasi bagi pengembangan ilmu keperawatan khususnya keperawatan gerontik mengenai senam lansia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Puskesmas

Sebagai masukan dan informasi secara objektif mengenai manfaat senam lansia sehingga dapat menjadi salah satu bahan motivasi untuk lansia sehingga lansia lebih termotivasi untuk mengikuti senam lansia.

b. Bagi Lansia

Menambah wawasan mengenai senam lansia, manfaat dan dapat menjadi pendorong untuk ikut serta atau berpartisipasi dalam kegiatan senam lansia.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Memberikan informasi atau gambaran mengenai manfaat senam lansia dengan menggunakan desain penelitian yang lebih baik dan memperluas variable, serta dapat menjadi bahan untuk penelitian selanjutnya.

E. Ruang Lingkup

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimental dengan rancangan *one group pre test – post test without control group*. Objek penelitian yang akan diteliti pada penelitian ini adalah Pengaruh senam lansia terhadap kadar

kolesterol total pada lansia. Subjek yang akan diteliti yaitu Peserta prolanis yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Serupa Indah Kecamatan Pakuan Ratu. Penelitian ini akan dilakukan di Puskesmas Serupa Indah Kecamatan Pakuan Ratu pada bulan Februari-Maret Tahun 2019.