

BAB I

PENDAHULUAN

Indonesia akan segera memasuki *ageing population*, Sekitar tahun 2020 jumlah lansia meningkat dua kali lipat menjadi 9,92 % atau 26 juta jiwa. Dari jumlah lansia tersebut didominasi oleh lansia muda dengan besaran 64,29 % diikuti lansia madya dan lansia tua dengan besaran masing-masing 27,23 persen dan 8,49 % (Badan pusat statistik., 2020).

Memasuki usia senja, lansia akan mengalami permasalahan dalam masalah kesehatan. Berdasarkan data BPS 2020 angka kesakitan lansia cenderung menurun setiap tahunnya. Pada tahun 2020 ada sekitar 24 dari 100 lansia sakit dalam sebulan terakhir. Mengingat kondisi kesehatan lansia yang rentan terhadap serangan penyakit maka penting bagi lansia untuk tetap menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, tidak merokok serta rutin melakukan aktivitas olahraga demi tetap menjaga kebugaran tubuh. Olahraga secara teratur dan pengetahuan tentang pola hidup sehat dapat mencegah timbulnya penyakit sekaligus dapat meningkatkan kualitas hidup lansia. Aktif berolahraga sangat bermanfaat bagi lansia karena dengan aktif olahraga maka lansia bisa menjadi individu yang mandiri, sehat dan tetap aktif. Aktivitas fisik dan olahraga tidak akan meningkatkan kemampuan motorik lansia namun diharapkan dengan penerapan aktivitas fisik secara teratur dapat menghambat kemunduran dari sistem motorik begitu juga dengan kemampuan lain seperti kemampuan kognitif dan daya ingat serta dapat tetap menjaga kebugaran jantung paru pada lansia. Lansia yang aktif melakukan aktivitas fisik dan olahraga mengalami kemunduran lebih lambat dibanding dengan lansia yang tidak aktif (Yang *et al.*, 2020). Gangguan gangguan yang dihadapi lansia dalam menghadapi proses bertambahnya umur dapat ditanggulangi dengan menerapkan pola hidup sehat, salah satunya dengan menjalankan olahraga.

Menjaga kebugaran jantung paru pada lansia merupakan salah satu hal penting yang dilakukan apalagi di masa pandemi seperti saat ini. Saat ini dunia sedang sama-sama berjuang menghadapi pandemi *covid-19* yang selama tahun 2020 telah memakan banyak korban jiwa. *COVID-19* adalah jenis penyakit yang

disebabkan oleh jenis coronavirus baru yaitu *Sars-CoV-2*. *COVID-19* ini merupakan jenis penyakit baru yang telah menjadi pandemi dan perlu diwaspadai karena cepatnya proses penularan antar manusia. Sebagian besar pasien yang terinfeksi *SARS-CoV-2* ini menunjukkan adanya gejala-gejala pada sistem pernafasan seperti demam, batuk, bersin, dan sesak nafas. Gejala lain yang pernah dilaporkan : peningkatan sputum, sakit kepala, haemoptysis, diare dan limfopeni (Rothan & Byrareddy., 2020). Dari kasus infeksi yang bergejala, terdapat sekitar 75% mulai minggu kedua atau ketiga setelah onset infeksi mengalami gangguan berat sesak nafas dan pneumonia. Pertanda khas pneumonia COVID-19 termasuk penurunan saturasi oksigen, deviasi gas darah, dan kerusakan jaringan paru. Masa inkubasi penyakit dari onset sampai timbul gejala klinik waktunya bervariasi, dari 0 sampai 24 hari dengan rata-rata hitung 5 hari dan median 3 hari (Velavan & Mayer, 2020). Angka fatalitas pada kasus ini sangat bervariasi tergantung virulensi dan muatan virus dan imunitas tubuh seorang individu. Penyakit menjadi fatal pada kelompok lanjut usia atau mereka dengan penyerta penyakit kronis, penyakit degenerative, dan penyakit jantung dan pembuluh darah (Alqahtani *et al.*, 2020).

Kebugaran Jantung Paru dapat mengalami penurunan seiring dengan bertambahnya usia serta adanya proses penuaan. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari yang tidak menimbulkan kelelahan sehingga tubuh masih mampu dan masih bertenaga untuk menyelesaikan pekerjaan yang lain. Sehingga masih memiliki cukup energi dan semangat dalam menjalankan aktivitas kesehariannya (Supriyanto, 2016). Aktivitas fisik yang dapat dilakukan dalam rangka menjaga kebugaran lansia selama masa *covid-19* bisa dengan melakukan latihan *yoga*. Menurut (Adnyani & juniartha, 2020). *Yoga* dalam gerakannya selalu melibatkan sendi-sendi utama (panggul, punggung, bahu, lutut dan leher) dan memiliki efek rileksasi sehingga dapat meningkatkan sirkulasi darah. Gerak dalam senam *yoga* dapat dilakukan di berbagai posisi seperti tidur, duduk maupun berdiri.

Pemilihan jenis olahraga untuk lansia sebaiknya disesuaikan dengan kemampuan tubuh lansia itu sendiri sehingga dalam proses latihan atau olahraga lansia tidak merasa terbebani karena latihan yang terlalu berat. *Yoga* dapat

menjadi sebuah alternative olahraga yang sifatnya *aerobic* dan dalam pelaksanaannya hanya membutuhkan sedikit ruang, tidak memerlukan banyak peralatan sehingga sangat cocok apabila dilakukan secara mandiri di rumah.

Media Komunikasi dan Edukasi (KIE) menjadi strategi dalam pelaksanaan penyuluhan kepada masyarakat. Menyebarkan luaskan pesan kesehatan yang bertujuan untuk mempengaruhi pengetahuan masyarakat dengan menggunakan media Komunikasi Informasi dan Edukasi kesehatan. Dari paparan di atas maka dibuat keluaran atau hasil media Komunikasi Informasi dan Edukasi berupa *Booklet*. Penulis memilih media ini diharapkan dengan adanya media ini keluarga yang memiliki lansia di dalam anggota keluarganya dapat lebih mudah memahami, menerapkan serta mendampingi lansia dalam menjaga serta memelihara kebugaran tubuh. Penulis memilih media *Booklet* ini karena dari penelitian yang telah dilakukan sebelumnya belum terdapat hasil atau keluaran yang sama berupa *Booklet* dengan tema “Latihan *Hatha* Yoga untuk memelihara Kebugaran Jantung Paru pada Lansia di Masa Pandemi *COVID-19*”.