

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Menurut *World Health Organization* sebelas persen dari 6,9 milyar penduduk dunia adalah lansia. Populasi lansia meningkat sangat cepat. Pada tahun 2020 diprediksi meningkat menjadi 11,20% dengan usia harapan hidup rata-rata 70 tahun. Jika dilihat sebaran penduduk lansia di Indonesia menurut provinsi yang paling tinggi ada di Provinsi DI Yogyakarta dengan 13,04%. Jawa Timur 10,40%, dan Jawa Tengah 10,34%. Proporsi lansia di Jawa Tengah pada tahun 2014 mencapai 3,83 juta jiwa atau 11,43% dari seluruh penduduk kemudian naik menjadi 3,96 juta jiwa atau 11,72 % pada tahun 2015. Sedangkan di tahun 2018 jumlah lansia menjadi 4,49 juta atau 13,03% dan diprediksi akan semakin bertambah sejalan dengan meningkatnya usia harapan hidup (Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah, 2018).

Kelompok yang diklasifikasikan lansia ini umumnya menjalani suatu proses dalam kehidupan yang disebut *Aging Process* atau Proses Menua. Proses menua merupakan perubahan kumulatif pada makhluk hidup termasuk tubuh, jaringan dan sel, yang mengalami penurunan kapasitas fungsional. Masalah yang sering dialami oleh lansia berawal dari kemunduran sel-sel akibatnya fungsi dan daya tahan tubuh menurun serta faktor risiko terhadap segala penyakit meningkat. Beberapa penyakit yang sering terjadi pada lansia adalah hipertensi, gangguan pendengaran dan pengelihatannya, demensia, osteoporosis, penyakit paru obstruksi kronis, penyakit jantung koroner, gagal ginjal dan diabetes mellitus. (Kholifah, 2016)

Saat ini Covid-19 sedang terjadi hampir diseluruh belahan dunia. Awalnya virus hanya menyebar di Propinsi Wuhan dataran Cina namun sekarang hingga 216 Negara Terjangkit dan 180 Negara Transmisi Lokal. Indonesia menjadi salah satu negara dengan kasus konfirmasi Covid-19 paling tinggi di antara Negara Asean. Jumlah kasus di Indonesia yang positif adalah 373,109 dan 3000 diantaranya berada di Provinsi Jawa Tengah (Kemenkes RI, 2020).

Menurut Kemenkes Republik Indonesia, lansia sangat beresiko terjangkit Covid-19 karena adanya penurunan seluruh fungsi tubuh salah satunya adalah pada sistem pernapasan (Kemenkes RI, 2020). Pada proses penuaan terjadi perubahan

jaringan ikat paru, kapasitas total paru tetap tetapi volume cadangan bertambah untuk mengkompensasi kenaikan ruang paru, udara yang mengalir ke paru berkurang, perubahan pada otot dan kartilago dan sendi thorak yang mengakibatkan gerakan bernapas terganggu dan kemampuan peregangan toraks berkurang (Kholifah, 2016).

Badan kesehatan dunia menyepakati bahwa Covid-19 merupakan suatu pandemi. Pandemi merupakan penyebaran penyakit yang terjadi di seluruh dunia. Pandemi menyiratkan adanya perpindahan penyakit melalui transmisi dari suatu tempat ke tempat lain (Handayani *et al.*, 2020)

Di pandemi ini pemerintah Indonesia memberlakukan kepada semua kalangan masyarakat untuk melakukan *social distance* dan *physical distance* (Kemenkes RI, 2020). Bagi para pekerja, mahasiswa dan anak sekolah melakukan pekerjaannya dirumah atau *work from home* dan dilakukan secara daring atau *online* (Syahrudin, 2020). Anjuran pemerintah untuk tetap berolahraga dan menjaga kebugaran harus dilakukan untuk semua masyarakat tanpa terkecuali pada lansia.

Menjaga kebugaran jasmani pada lansia sangat penting di masa pandemi ini. Kebugaran jasmani menjadi salah satu tolak ukur untuk kesehatan lanjut usia. Kebugaran yang baik dapat meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit. Sebaliknya, kebugaran yang buruk dapat menyebabkan cepat lelah dan menimbulkan penyakit baru (Sudibjo dan Apriyanto, 2018). Kebugaran jasmani berhubungan dengan fisik untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan tepat dan dalam jangka waktu yang cukup lama tanpa menimbulkan kelelahan dan dapat melanjutkan kegiatan selanjutnya. (Tripayana, 2020).

*Chair Based Exercise* dapat menjadi salah satu latihan fisik yang dapat meningkatkan kebugaran pada lansia. *Chair Based Exercise* merupakan latihan yang telah dimodifikasi untuk melakukan senam pada posisi duduk sehingga lansia dengan keterbatasan mendapatkan manfaatnya tanpa membahayakan. Dampak positif dari latihan ini adalah adanya peningkatan fungsi organ tubuh. Selain itu gerakan yang terdapat dalam *chair based exercise* merupakan gerakan *stretching* dan *strengthening* yang dapat meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, dan meningkatkan fungsi kardiorespirasi. (Yastin, 2019). Latihan ini dianjurkan untuk lansia dengan atau tanpa keterbatasan fisik yang dapat meningkatkan kebugaran di

masa pandemi. Kelebihan dari latihan ini adalah bisa dilakukan dimanapun dan kapanpun dan dapat meminimalisir hal yang tidak diinginkan seperti kelelahan, risiko jatuh, kardiorespirasi meningkat, dan kecemasan akan anjuran pemerintah untuk tetap olahraga meskipun di masa pandemi dan dalam keadaan sakit.

Promosi kesehatan dapat dilakukan dengan media. Media yang digunakan untuk mensosialisasikan kesehatan adalah *booklet*. Berdasarkan penelitian *booklet* didesain unik dan menarik yang memuat materi lebih banyak dari poster serta visualisasi dengan gambar dan lebih fleksibel dibawa kemana-mana (Yulia, Di and Timur, 2019)

Berdasarkan data diatas, maka penulis tertarik untuk membuat media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) dalam bentuk *Booklet* dengan kombinasi gambar dan tulisan yang menyajikan pokok dari suatu permasalahan sehingga pesan dapat tersampaikan secara mudah, dengan judul *Chair Based Exercise* Untuk Meningkatkan Kebugaran Lansia Di Masa Pandemi. Pemilihan *booklet* sebagai media karena desain yang menarik dengan gambar dan warna serta memuat lebih banyak materi. Penggunaan *booklet* diharapkan dapat menambah pengetahuan tenaga medis, masyarakat luas khususnya lansia dan posyandu lansia tentang *Chair Based Exercise* untuk meningkatkan kebugaran lansia di masa pandemi.