

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. LATAR BELAKANG**

Secara alamiah lansia mengalami kemunduran fisik, psikis dan sosial sehingga tergantung pada orang lain. Ketergantungan tersebut dapat dikurangi jika lansia sehat, aktif, produktif, mandiri, dan memiliki kualitas hidup baik. WHO berharap terjadinya penuaan aktif (*active ageing*) yaitu proses yang memungkinkan diperolehnya kesehatan, partisipasi, dan keamanan dalam upaya meningkatkan kualitas hidup lansia. Jika seorang lansia dapat mencapai kualitas hidup yang baik, maka kehidupannya mengarah pada keadaan sejahtera (*wellbeing*), sebaliknya jika kualitas hidup rendah maka kehidupannya mengarah pada keadaan tidak sejahtera (*ill-being*) (Nursilmi, *et al.*, 2017:370). Populasi lansia di Indonesia dari tahun ketahun mengalami peningkatan selama kurun waktu hampir lima dekade (1972-2019), presentasi penduduk lansia Indonesia meningkat sekitar 2 kali lipat, pada tahun 2019, presentase lansia mencapai 9,60% atau sekitar 25,64 juta orang (BPS Indonesia, 2019). Populasi lansia Indonesia terutama di Jawa Tengah terus mengalami peningkatan tahun 2013 jumlah lansia mencapai 3,69 jiwa atau 11,10% dari seluruh penduduk provinsi Jawa Tengah naik menjadi 3,98 juta jiwa atau sebesar 11,79% pada tahun 2015, sedangkan berdasarkan hasil angka proyeksi penduduk tahun 2017, jumlah lansia di provinsi Jawa Tengah meningkat menjadi 4.31 juta jiwa atau sebesar 12,59%, pada tahun 2019 meningkat menjadi 13,36% (BPS Jawa Tengah, 2018). Peningkatan populasi lanjut usia (lansia) dengan menurunnya angka kematian serta penurunan jumlah kelahiran menyebabkan terjadinya perubahan struktur demografi. Indonesia seperti negara-negara lain di kawasan asia pasifik akan mengalami penuaan penduduk dengan amat sangat cepat. Tahun 2012 Indonesia termasuk negara asia ketiga dengan jumlah absolut populasi di atas 60 tahun terbesar yakni setelah Cina (200 juta), India (100 juta) dan menyusul Indonesia (25 juta) (Ekasari, *et al.*, 2018:1). Menurut Organisasi

Kesehatan Dunia WHO), sekitar 2 miliar orang dikelompokkan usia ini akan menjadi hidup di seluruh dunia pada tahun 2050, dan sebagian besar dari mereka dinegara berkembang. Perkiraan menunjukkan bahwa 34 juta orang berusia 80 tahun keatas akan tinggal di Brazil pada tahun 2025 (Silva dan Baptista, 2016: 340).

Kehidupan manusia, masa lanjut usia (lansia) merupakan suatu siklus kehidupan manusia yang dialami, tidak dapat dihindari oleh siapapun. Proses menjadi lansia baik secara fisik maupun psikologis akan ditandai dengan kemunduran kualitas hidup serta fungsi-fungsi anggota tubuh yang akan dapat menimbulkan masalah atau gangguan dalam aktivitas sehari-hari, sering pula diiringi dengan penurunan daya ingat. Lansia pada masa kini yang mengalami perubahan-perubahan tersebut lebih lambat daripada lansia masalalu, hal ini dikarenakan ada upaya-upaya perbaikan gizi dan mengkonsumsi berbagai vitamin, namun juga masih banyak lansia yang tetap mengalami perubahan, namun penuaan juga berhubungan erat dengan penurunan kualitas hidup pada lansia. (Pamungkas, 2016: 254).

Kualitas hidup sulit untuk menentukan karena berkaitan dengan persepsi kepuasan hidup atau kesejahteraan. WHO mendefinisikan kualitas hidup sebagai “persepsi individu dari posisi mereka di dalam konteks kehidupan sistem budaya dan nilai dimana mereka tinggal dan dalam hubungan dengan tujuan mereka, harapan, standar dan keprihatinan”. Ini mencakup enam domain: kesehatan fisik, keadaan psikologis, tingkat kemandirian, hubungan sosial, fitur lingkungan, dan masalah spiritual. Kualitas hidup adalah istilah multidimensi yang berkaitan dengan harga diri dan dirasakan kesejahteraan yang melibatkan beberapa faktor, termasuk kapasitas fungsional, tingkat sosial ekonomi, status emosional, interaksi sosial, aktivitas intelektual, perawatan diri, dukungan keluarga, status kesehatan, nilai-nilai budaya dan etika, relijiusitas, gaya hidup, kepuasan kerja atau kepuasan dalam aktivitas sehari-hari, lingkungan hidup, persepsi peristiwa kehidupan, perilaku, kebahagiaan, dan gejala

penyakit (Silva dan Baptista, 2016: 343). Proses penuaan penduduk tentunya berdampak pada berbagai aspek kehidupan baik sosial, ekonomi, terutama kesehatan. Pada masa lanjut usia, terjadi berbagai perubahan baik dari segi fisik, kognitif maupun psikologis. Pentingnya harapan hidup dan kualitas hidup lansia. Kualitas hidup lansia yang baik akan mendorong lansia menjadi lebih sehat, mandiri, produktif dan sejahtera. Adapun domain kualitas hidup lansia menurut WHO yaitu terdiri dari empat domain antara lain kesehatan fisik, kesehatan psikologi, hubungan sosial dan aspek lingkungan (Indrayani dan Ronoatmodjo, 2018: 67).

Salah satu cara untuk menjaga kualitas hidup yakni melalui aktivitas fisik olahraga yang pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan supaya kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik (Hulu, 2018: 2-3). Olahraga dapat menjaga kualitas hidup, salah satu kegiatan olahraga yang cocok untuk lansia saat ini adalah senam bugar lansia. Senam bugar lansia merupakan salah satu gerakan ringan yang dapat diterapkan pada lansia (Suciana, *et al.*, 2018: 288).

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik membuat media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) berupa *booklet* sebagai media promotif fisioterapi dengan judul “Senam Bugar untuk Menjaga Kualitas Hidup Lansia”.

#### **A. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah adalah sebagai berikut: “Bagaimana pembuatan media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) berupa *booklet* tentang “Senam Bugar untuk Menjaga Kualitas Hidup Lansia”.

#### **B. Tujuan Penelitian**

##### **1. Tujuan Umum**

Sebagai media informasi tentang senam bugar untuk menjaga kualitas hidup lansia dengan media KIE berupa *booklet*.

2. Tujuan Khusus
  - a. Menyampaikan informasi kepada masyarakat khususnya lansia tentang intervensi senam bugar untuk menjaga kualitas hidup lansia dengan media KIE berupa *booklet*.
  - b. Menambah wawasan lansia tentang senam bugar untuk menjaga kualitas hidup lansia dengan media KIE berupa *booklet*.

### **C. Manfaat Penelitian**

1. Profesi Fisioterapi

Diharapkan dapat menjadi rekomendasi latihan bagi teman sejawat dan dapat menambah wawasan terkait program menjaga kualitas hidup lansia dengan pemberian senam bugar melalui media KIE berupa *booklet*.
2. Bagi Penulis

Memberikan pengalaman dan menambah pengetahuan kepada penulis tentang pembuatan media promotif berupa *booklet*.
3. Bagi Institusi

Hasil luaran diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan dan bahan ajar tentang senam bugar untuk menjaga kualitas hidup lansia melalui media *booklet*.
4. Bagi masyarakat

Diharapkan dapat digunakan sebagai media promotif kepada masyarakat khususnya lansia mengenai tindakan yang diberikan terhadap menjaga kualitas hidup lansia yang dapat dijadikan bahan referensi latihan yang terpercaya melalui media *booklet*.

### **D. Keutamaan**

1. Menarik minat masyarakat sekaligus tenaga kesehatan fisioterapi dalam menerima informasi yang dikemas dalam media cetak *booklet* dengan desain dan ilustrasi yang jelas dan menarik untuk dibaca.
2. Media cetak ini memiliki bentuk ekonomis dengan isi yang lengkap dan sumber akurat sehingga dapat dijadikan acuan dalam mengatasi penurunan kualitas hidup lansia.

3. Media cetak ini memiliki isi yang lengkap dan sumber akurat sehingga dapat dijadikan sebagai acuan dalam mengatasi kualitas hidup lansia.

**E. Luaran Penelitian**

Luaran yang dipilih yaitu media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) berupa *booklet* dengan judul senam bugar untuk menjaga kualitas hidup lansia.