

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia secara alamiah akan mengalami proses penuaan atau menjadi tua. Menua (menjadi tua) adalah proses kehilangan perlahan – lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri. Lansia (lanjut usia) adalah salah satu bagian dari proses tumbuh kembang manusia. Lansia didefinisikan berdasarkan karakteristik sosial masyarakat, dimana orang yang sudah lanjut usia memiliki ciri- ciri rambut beruban, kerutan kulit, dan hilangnya gigi (Kusumawardani, 2018).

Lansia adalah tahap akhir dalam siklus hidup manusia dan merupakan bagian dari proses kehidupan yang tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap individu. Pada tahapan ini lansia mengalami banyak perubahan-perubahan secara fisik maupun mental, khususnya kemunduran dalam berbagai fungsi dan kemampuan yang pernah dimilikinya (Widarti, 2021).

Persentase lansia di Negara Indonesia berumur lebih dari 60 tahun ke atas akan 31.320.066 jiwa pada tahun 2022. Pada tahun 2021 terdapat 338 kabupaten/kotayang melaporkan data pencapaian pelayanan kesehatan lansia. Dariseluruh kabupaten/kota capaian tertinggi terdapat diprovinsi Jawa Tengah sebesar 81% (BPS, 2021). Menurut data Puskesmas Tanon 1, prevalensi penurunan kualitas hidup pada lansia (60-74 tahun) di Kabupaten Sragen mengalami penurunan pada tahun 2021 sebesar 45% jumlah lanisa yang meningkat berdampak berbagai masalah,salah satunya adalah masalah kesehatan. Pada tahun 2022 sebesar 85% yang meningkat dengan munculnya berbagai masalah adalah kesehatan fisik, mental, dan gangguan tidur di masyarakat Padas, Tanon, Sragen.

Kualitas hidup lansia menurun melalui faktor kesehatan fisik, kesehatan

psikologis, hubungan sosial, faktor lingkungan dan spiritual. Pada kualitas hidup meliputi tingkat kesehatan secara umum yang dimiliki responden dengan kesehatan fisik dan kesehatan mentalnya (Rumawas, 2021). Salah satu cara untuk menjaga kebugaran fisik dan kesehatan psikis adalah dengan melakukan olahraga senam tera (Maulana & Bawono, 2021).

Senam Tera merupakan senam gabungan dari senam Tai Chi berasal dari Cina, salah satunya dari setiap gerakan yaitu gerakan peregangan, gerakan persendian yang lembut, tidak ada gerakan loncat-loncat dan gerakan olah pernafasan sehingga sangat penting bagi lansia dalam meningkatkan kualitas hidup (Widayat, 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Posyandu lansia Sri Rahayu desa kecil, dari 15 lansia didapatkan 10 lansia yang mengalami masalah kualitas hidup. Dari latar belakang di atas peneliti ingin mengetahui adanya pengaruh senam tera terhadap peningkatan kualitas hidup pada lansia.

B. Perumusan Masalah

Adapun rumusan masalah yang dapat dibahas dalam penelitian ini adalah “Apakah ada Pengaruh Senam Tera terhadap Peningkatan Kualitas Hidup pada Lansia?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah ada Pengaruh Senam Tera Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup pada Lansia.

2. Tujuan Khusus

a. Untuk mengetahui kualitas hidup lansia sebelum dan sesudah diberikan Senam Tera.

b. Untuk menganalisa perbedaan kualitas hidup lansia sebelum dan sesudah diberikan Senam Tera.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi

Diharapkan menjadi referensi sebagai kepentingan di akademik dan dapat dikembangkan mengenai pengaruh senam tera terhadap peningkatan kualitas hidup pada lansia.

2. Bagi Peneliti

Diharapkan hasil penelitian menjadi tambahan ilmu pengetahuan, menambah pengetahuan bagi peneliti tentang tata cara penelitian, pengetahuan dalam rangka kegiatan penelitian dan memperoleh pengalaman dalam melakukan penelitian tambahan ilmu pengetahuan serta hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai dasar penelitian selanjutnya.

3. Bagi Lansia

Diharapkan memberikan manfaat sebagai pengetahuan bagi lansia terkait Pengaruh Senam Tera Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup.

E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian (Sukestiningsih, *et al.*, 2020), yang berjudul “Pengaruh Latihan Tera Terhadap Peningkatan Skor Kualitas Hidup untuk Wanita Postmenopause”. Meneliti untuk Mengetahui Pengaruh Senam Teraterhadap kualitas hidup wanita postmenopause dengan responden sebanyak 29 responden berusia 60- 75 tahun dengan menggunakan alat ukur kuesioner Kualitas Hidup (*OPQOL- 35*). Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan kualitas hidup secara keseluruhan dengan dilakukan senam tera. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah melakukan latihan senam tera terhadap peningkatan kualitas hidup wanita menopause, sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah Pengaruh Senam Tera Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup pada Lansia dengan responden ≥ 60 tahun dan menggunakan alat ukur kualitas hidup (*SF-36*). Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan

- dilakukan peneliti adalah melakukan Senam Tera untuk meningkatkan Kualitas Hidup pada Lansia.
2. Penelitian (Pamungkas *et al.*, 2021), yang berjudul “Latihan Aerobik untuk Meningkatkan Kualitas Hidup pada Lansia”. Meneliti untuk mengetahui Aerobik *exercise* berpengaruh terhadap peningkatan kualitas pada lansia dengan responden lansia berusia 60 tahun dengan menggunakan alat ukur kualitas hidup (*SF-36*). Hasil penelitian menunjukkan terdapat adanya peningkatan kualitas hidup dengan melakukan Aerobik *Exercise*. Perbedaan Penelitian tersebut dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah melakukan Aerobik *Exercise* untuk meningkatkan kualitas hidup pada lansia, sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah Pengaruh Senam Tera Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup pada Lansia pada usia ≥ 60 tahun dengan menggunakan alat ukur kuesioner kualitas hidup (*SF-36*). Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan adalah melakukan alat ukur kualitas hidup lansia (*SF-36*) dan *Exercise* tetapi untuk *Exercise* Aerobik dan Senam Tera berbeda karena senam tera gabungan dari Senam Taichi.
 3. Penelitian (Ina *et al.*, 2018), dengan judul “Hubungan Antara Senam Tera dengan Kualitas dan Kuantitas Tidur Lansia Wanita Pada Kelompok Senam Tera Di Stadion Gajayana Malang”. Meneliti untuk mengetahui hubungan senam tera dengan kualitas dan kuantitas tidur lansia wanita dengan populasi sebanyak 134 lansia dengan 50 lansia pada kelompok senam tera di Stadion Gajayana Malang dan 84 Lansia di Posyandu Permadi RW 02 Dinoyo Kelurahan Tlogomas Malang. Pada Sampel yang digunakan 30 orang tetapi yang melakukan senam tera 15 orang dan yang tidak melakukan senam tera 15 orang dengan menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara nilai kualitas dan kuantitas tidur setelah lansia wanita melakukan senam tera dan lansia wanita yang tidak melakukan senam tera. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah hubungan senam tera dengan kualitas dan

kuantitas tidur lansia wanita, sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah Pengaruh Senam Tera Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup pada Lansia usia ≥ 60 tahun dengan menggunakan alat ukur kualitas hidup (*SF-36*). Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan adalah melakukan senam tera untuk kualitas hidup pada lansia.

4. Penelitian (Ramli Muhammad et al., 2022), dengan judul “Pengaruh Senam Terhadap Kualitas Hidup lansia di Panti Rehabilitas Sosial Lansia Maluku Utara”. Meneliti untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap kualitas hidup lansia di panti rehabilitas social lansia Maluku utara, lansia berusia 60-74 tahun dengan menggunakan alat ukur *The World Health Organization Quality Of Life-BREFF*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada Pengaruh senam lansia terhadap kualitas hidup lansia. penelitian tersebut dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah pengaruh senam terhadap kualitas hidup lansia di panti rehabilitas sosial lansia Maluku utara. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah Pengaruh Senam Tera Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup pada Lansia usia ≥ 60 tahun dengan menggunakan alat ukur kualitas hidup (*SF-36*). Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan adalah melakukan senam untuk meningkatkan kualitas hidup tetapi dengan alat ukur yang berbeda.
5. Penelitian (Mawar et al., 2022), dengan judul “Efektivitas Senam Kebugaran untuk Peningkatan Kualitas Hidup pada Lansia di Posyandu Mawar Agung Desa ceporan Kec.Gantiwarno Kab.Klaten”. Meneliti untuk mengetahui efektivitas senam kebugaran untuk peningkatan kualitas hidup pada lansia diposyandu mawar agung desa ceporan kec.gantiwarno kab.klaten, lansia berusia 55-60 tahun dengan menggunakan alat ukur Kuesioner *pre test* dan *post test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada efektivitas senam kebugaran untuk peningkatan kualitas hidup pada lansia. Penelitian tersebut dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah efektivitas senam

kebugaran untuk peningkatan kualitas hidup pada lansia di posyandu mawar agung desa ceporan kec.gantiwarno Kab.Klaten, sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah pengaruh senam tera terhadap peningkatan kualitas hidup pada lansia usia ≥ 60 tahun dengan menggunakan alat ukur kualitas hidup *SF-36*. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan adalah melakukan senam pada lansia dengan tujuan yang sama untuk meningkatkan kualitas hidup pada lansia dan alat ukur yang sama *pre test* dan *post test*.