BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Lanjut usia (lansia) adalah kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Secara global pada tahun 2013 proporsi dan populasi penduduk berusia lebih dari 60 tahun adalah 11,7% dari total populasi dunia dan di perkirakan jumlah tersebut akan meningkat sering dengan peningkatan usia harapan hidup. Data WHO menunjukkan pada tahun 2000 usia harapan hidup orang di dunia adalah 66 tahun, pada tahun 2012 naik menjadi 70 tahun dan pada tahun 2013 menjadi 7 tahun, Jumlah proporsi lansia sebesar 8,1 % dari total populasi (WHO,2015). Dengan demikian, indonesia memiliki populasi lanjut usia yang cukup banyak dan memiliki tugas dalam meningkatkan kualitas hidup pada lanjut usia.

Menua atau menjadi tua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki kerusakan yang di derita. Proses menua dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan ,kemampuan fisik,dan kualitas hidup. Pada lansia, menua dapat menyebabkan penurunan kekuatan otot,fleksibilitas,dan keseimbangan,serta peningkatan resiko penyakit kronis, selain itu menua juga dapat mempengaruhi aspek psikologis dan sosial. Oleh karena itu, penting untuk memahami proses menua dan mengembangkan stasrtegi untuk meningkatkan kualitas hidup lansia (Darmojo,2008).

Penuaan bukanlah suatu penyakit,melainkan suatu tahap lanjut dari proses kehidupan. Proses ses eorang menjadi lanjut usia dapat terjadi menjadi dua macam, yaitu secara fisiologis dan patologis. Apabila seseorang mengalami penuaan secara fisiologis dan patologis. Apabila seseorang mengalami penuaan secara fisiologis *(fisiological anging*), maka mereka akan tua dalam keadaan sehat (*healthy anging)* sedangkan penuaan patoogis (patjological anging), maka mereka akan tua dengan mengalami beberapa perubahan fisik. Penuaan di bagi menjadi dua, yaitu (a) penuaan yang sesuai kronologi usia (penuaan secara primer) yang di pengaruhi faktor ekstrogen, dimana perubahan dari proses penuaan di mulai dari sel, organ dan sistem pada tubuh, (b) penuaan sekunder di pengaruhi oleh

faktor ekstrogen, yaitu dari adanya perubahan lingkungan sosial budaya atau perubahan gaya hidup (Ervina,2013).

Pada lanjut usia terjadi penurunan masa otot serta kekuatannya,laju denyut jantung maksimal, toleransi latihan, kapasitas aerobic dan terjadinya peningkatan lemak tubuh (Whitehead,1995). Sedangkan menurut Tamher dan Noorkasiani (2009) pada lansia terjadi penurunan berbagai fungsi sistem organ meliputi perubahan pada kulit, sistem indra, sistem pencernaan, sistem kardivaskuler sistem respirasi sistem respirasi, sistem perkemihan dan reproduksi. Bukti-bukti yang ada menyebutkan bahwa latihan dan olahraga pada lanjut usia dapat yang ada menyebutkan bahwa dan lahraga pada lanjut usia dapat mencegah atau melambatkan kehilangan fungsionaal tersebut. Bahkan latihan teratur dapat memperbaiki mobiditas dan mrtalitas yang di akibatkan oleh penyakit kardiovaskuler.

Penurunan kapasitas fungsional dari tubuh khususnya jantung dan pembuluh darah di sebbkan karena penurunan dari denyut nadi maksimal dan penurunan dari fungsi jantung. Oleh karena itu,kebugaran harus di jaga dengan aktivitas fisik seperti olahraga senam. Senam adalah bentuk latihan fisik yang di susun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu, seperti daya tahan, kekuatan,keseimbangan,dan koordinasi (Muhajir,2007).

Macam-macam senam yang dapat di lakukan oleh lansia di antaranya adalah senam lansia,senam anti struck,senam hipertensi,senam rematik,senam aerobic dan sebagainya. Menurut Federation Internationale Gymnastique (FIG), senam aerobic adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang kompleks secara kontinyu dengan intensitas tinggi mengikuti pola pergerakan aerobic, yang berasal dari latihan aerobic tradsional,menunjukkan gerakan terus-menerus,fleksibilitas,kekuatan dan pemanfaatan tujuh langkah dasar,dengan memecahkan unsur-unsur kesulitan gerak secara sempurna.

Senam aerobic di bagi menjadi 3 yaitu senam aerobic low impact,moderate impact dan high impact. Senam aerobic yang di lakukan dengan gerakan ringan/intensitas ringan di mana salah satu satu kaki masih bertumpu di lantai dan tanpa tekanan tingkat tinggi pada sendi (Brick,2001). Senam aerobic yang di lakukan secara teratur dapat memberikan dampak yang positif pada tubuh,khususnya jantung dan paru-paru. Pada jantung terjadi peningkatan curah

jantung yang di salurkan keseluruh tubuh dengan denyut nadi yan semakin kecil. Pada paru-paru terjadi proses udara yang lebih banyak dengan yang semakin kecil.

Senam yang di anjurkan untuk lansia adalah senam aerobic low impact,durasi 30 menit,frekuensi tiga kali perminggu selama 4 minggu (Budiharjo et al,2005). Salah satu manfaat dari senam aerobic low impact adalah meningkatkan keseimbangan gerak yang berada di sekeliling sendi. Dengan melakukan senam aerobic low impact teratur, dapat membakar lemak yan berlebihan di tubuh,menguatkan daya tahan jantung dan paru-paru, memperbaiki penampilan karena setiap gerakan yang dibuat untuk menguatkan, mengencangkanda pingganng, perut, dada, punggung, lengan, kaki, dll (Agdila,2012). Kelebihan dari senam aerobic low impact ini adalah geraknya yang sangat sederhana tidak ada rangkaian yang rumit dan salah satu kaki selalu berada di lantai, selain itu irama musiknya bisa di nikmati secara nyaman menumbuhkan semangat dengan riang gembira (Agdila,2012).

Pada proses menua wanita,di mana semua wanita lansia mengalami masa setelah menopause yang di tandai dengan menurunnya hormone esterogen dan penurunan fungsi orgaan lainnya, seperti terjadi penurunan produksi cairan synovial pad persendian,tonus otot menurun, kartilago sendi menjadi lebih tipis dan ligamentum menjadi lebih kaku serta tejadi penurunan lingkup gerak sendi (LGS), sehingga mengurangi gerakan persendian, Adanya keterbatasan pergerakan dan berkurangnya pemakaian sendi dapat mempengaruhi kondisi tersebut. Penurunan kemampuan muskuloketal dapat menurunkan aktivitas fisik (physical activity) dan latihan (exercise), sehingga akan mempengaruhi lansia dalam melakukan ktivitas kehidupan akan mempengaruhi lansia dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari (aktvity daily living atau ADL). Sebagai bentuk usaha pencegahan dan pengobatan pada lanjut usia dalam melangsungkn kehidupan secara berkualitas, seperti dalam surat Al-An’am 17 “Dan jika allah menimpakan sesuatu kemudharatan kepadamu,maka tidak ada yang menghilangkannya melainkan dia sendiri. Dan jika dia mendatangkan kebaikan kepadamu,maka dia maha kuasa atas tiap-tiap sesuatu”.

Bagi perempuan klimakterium merupakan suatu perubahan yang mengkhawatirkan walaupun hal itu adalah suatu proses fisiologis dalam siklus kehidupan perempuan.Klimakterium merupakan keadaan fisiologis dimana

perempuan harus menyesuaikan diri dengan menurunnya produksi hormon-hormon kewanitaan di ovarium yang membuatnya tidak dapat memproduksi sel telur atau ovum,masa ini biasanya terjadi selama 7-10 tahun (Roeca & Ginsburg,2015).Penurunan fungsi organ reproduksi termasuk perubahan hormonal mempengaruhi psikologis perempuan dengan usia di atas 65 tahun (Andrewst et al,2023), Pada masa ini ini akan terjadi fluktuasi produksi hormon estrogen dan progesteron yang tidak beraturan.Siklus menstruasi pun bisa tiba-tiba menunjang atau memendek.Biasanya masa pramenopause ini terjadi di usia 40-an (Muir,2022),Ada beberapa dalam mengatasi masalah pada di atas antara lain dengan mengkonsumsi makanan sehat (Gizi Seimbang),relaksasi,tidur cukup,terapi hormone dan rajin melakukan olahraga rutin,terutama olahraga yang bersifat aerobic (Rodriguez-Landa&Cueto-Escobedo,2017).

Olahraga memiliki banyak manfaat bagi lansia menopause selain, menjaga kesehatan,olahraga juga meningkatkan kebugaran,mencegah pengeroposan tulang, menurunkan kecemasan, depresi, memperbaiki suasana hati dan menurunkan gejala,menopause (Sirgy,2021),Salah satu jenis olahraga yang bersifat aerobic itu terdiri dari berbagai jenis,dan jenis yang sesuai untuk perempuan usia diatas 65-tahun adalah senam aerobic benturan ringan atau yang biasa di sebut *low impact,*yaitu latihan menggerakkan seluruh otot tubuh terutama otot besar dengan gerakan sesuai untuk ketukan atau *beat*(Burke,2020).

Penelitian Fruitasari tahun 2021,menyatakan bahwa ada hubungan yang signifkan antara kebugaran tubuh dengan gejala menopause pada wanita pramenopause atau perempuan dengan usia di atas 65 tahun.American College of sport and Medicine Center (ASCM) juga merekomendasikan para perempuan khususnya perempuan dengan usia di atas 65 tahun untuk melakukan olahraga aerobic minimal 3 kali dalam seminggu untuk meningkatkan kebugaran tubuh dan menurunkan gejala menopause,Gejala menopause dapat di ukur dengan kuesioner *Menopause Rating Step (MRS),*sedangkan kebugaran tubuh di ukur dengan metode *Kasch Step Test(*Moratalla-Cecilia et al.,2016

Banyak perempuan yang kurang sadar akan pentingnya olahraga dan sama sekali tidak melakukan aktivitas olahraga.perempuan saat ini selain larut oleh pekerjaanya juga larut akan rutinitas pekerjaan rumah tangga sehari-hari,maka dari itu,kami melakukan edukasi olahraga senam,pemeriksaan kesehatan dan senam bersama ibu-ibu yang berusia di atas 65 tahun untuk

meningkatkan kesadaran dalam melakukan olahraga dan para perempuan tersebut mampu melakukan olahraga senam aerobic secara mandiri. Sindrom menopause berdampak pada penurunan kualitas hidup pada masa menopause. sangat di perlukan persiapan menjelang menopause berupa dukungan sosial,kepercayaan diri dan sikap positif terhadap keluhan yang di alami sehingga wanita dapat menerima menopause sebagai karunia karen bersifat normal.Penelitian bertujuan mengetahui pengaruh senam aerobic terhadap pengurangan keluhan pra menopause,tipr ,time (FITT).

Penelitian dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Bulango Kabupaten Bone Bolango,akan melaksankan program senam sehat bagi lansia yang pesertanya tergabung pula ibu-ibu menjelang menopause.Jumlah wanita menopause mengalami peningkatan setiap tahun.menopause menyebabkan >80% wanita mengalami berbagai masalah kesehatan.berbagai upaya dapat dilakukan untuk mengatasi gejala dan keluhan yang terjadi pada wanita menopause,salah satunya dengan aktivitas fisik yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik maupun psikologis sehingga dapat mengurangi gejala dan keluhan wanita menopause serta mampu meningkatkan kualitas hidup.

Lanjut usia dapat menyebabkan berbagai masalah pada kesehatan lansia,akibatnya rentang terkena penyakit yang salah satunya contohnya peningkatan asam urat dan lain-lain,faktor permasalahan yang sering menjadi kebiasan sering kali terjadi pertama karena adanya kurang tingkat kesadaran diri dari responden,kedua takut untuk di periksa kesehatannya,selain itu ada kunjungan petugas home care,karena sebagian ada lansia produktif yang masih aktif kerja jadi tidak tepat waktu untuk mengikuti posbindu pemeriksaan kesehatan.Dari total keseluruhan lansia menopause yang terdata di Dinkes Pkm Bulango sebanyak 700 lansia tetapi hanya sekitar 300 lansia yang hadir jadi petugas telah memutuskan untuk melakukan kunjungan pemeriksaan home care Menurut WHO,lansia adalah orang berdasarkan 60 tahun ke atas sementara itu berdasarkan data badan pusat stastikstika (BPS) presentase penduduk lansia di indonesia pada tahun 2023 adalah 11,75%.Angka ini naik 1,27% poin di bandingkan tahun sebelumnya yang sebesar 10,48% jumlah penduduk lansia di indonesia pada tahun 2023 mencapai 22,6 juta jiwa.Dari segi jenis kelamin 52,28lansia di indonesia adalah perempuan sedangkan 47,72 adalah laki-laki (Nurhayati,2020).

Data Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo menunjukkan terdapat 101.969 lansia yang menjadi target penduduk provinsi gorontalo pada tahun 2020.sebanyak 56,5% dari jumlah sasaran lansia atau 57.602 lansia terlayani layanan kesehatan,kondisi yang di kenal sebagai hipertensi ini terutama menyerang orang lanjut usia .sebanyak 12.130 warga lanjut usia di gorontalo atau 8,9%dariseluruh penduduk lanjut usia,menderita tekanan darah tinggi pada tahun 2020(Nurliah,et al,2022).

Data Dinkes Kabupaten Bone Bolango juga mengalami juga peningkatan terkait jumlah penderita hipertensi sebanyak 6.695 dengan jumlah kematian 70 jiwa (1,05%),sedangkan tahun 2017,jumlah kasus baru dan lama 6.324 dengan penebab terjadinya hipertensi adalah jenis kelamin,riwayat,keluarga,aktivitas fisik,stress,penggunaan estrogen dan salah satunya yang dapat menyebabkan hipertensi adalah konsumsi,makanan asin,kafein,konsumsi mono sodium glutamat (vetsin,kecap,pasta.udang),(Budianto,2020).

Senam aerobic low impact menonjol sebagai bentuk latihan yang relatif aman,testruktur,dan dapat di lakukan oleh lansia tanpa resiko cedera yang tinggi,Gerakannya yang ritmis dan tidak terlalu membebani sendi memungkinkan partisipasi lebih luas dari kelompok lansia,khususnya yang sedang menghadapi fase *menopause.senam aerobic low impact* di percaya dapat meningkatkan kapasitas jantung-paru,kekuatan otot,keseimbangan,serta memperbaiki suasana hati dan kualitas tidur,yang kesemuanya merupakan aspek penting dalam kebugran menyeluruh lansia menopause,oleh karena itu,penting untuk meneliti dan mendokumentasikan dampak spesifik dari intervensi ini untuk menopang rekomendasi berbasis bukti praktik gerontologi dan kesehatan masyarakat.

Permasalahan di puskesmas bulango kabupaten bone bolango,di dapatkan bahwa belum terpaparnya suatu kegiatan yang menitikberatkan pada wanita menopause terutama untuk mengatasi keluhan-keluhan fisik maupun psikis yang di alami menopause, Adapun tujuan umum dari persiapan pelaksanaan penelitian akan melakukan test keseimbangan karena terdapat banyak gangguan keseimbangan merupakan masalah kesehatan yang sering di temui pada lansia, keseimbangan merupakan dasar dari gerakan fungsional manusia baik anak-anak hingga lansia.

Gangguan keseimbangan muncul dengan beberapa implikasi salah satunya adalah jatuh.Setiap tahun terdapat satu pertiga lansia di dunia yang berumur di atas 65 tahun mengalami jatuh, Gangguan kseimbangan yang di alami lansia salah satu dinsebabkan oleh kelemahan otot-otot penegak tubuh ini muncul karena penurunan degenaratif pada lansia.sebelum di berikan program latihan berupa senam aerobic low impact di lakukan pengukuran keseimbangan pada masing-masing subjek.

Hal ini tentunya akan mengoptimalkan kemandirian lansia akan mengurangi resiko cedera,Pemberian program senam aerobic low impact tentunya akan lebih menarik dan variatif karena terkesan tidak menoton.Selanjutnya konsultasikan dengan dokter pkm bulango ,sebelum memulai program senam untuk memastikan bahwa senam aerobic low impact aman untuk responden,Mulai dengan perlahan untuk melakukan durasi singkat,intensitas rendah secara bertahap untuk meningkatkan intensitas dan durasinya,Ketiga jika responden merasa tidak nyaman maka hentikan senam sejenak dan melakukan konsultasi kembali dengan dokter,Keempat selalu memastikan responden tidak dehidrasi sebelum dan selama melakukan senam aerobic low impact.

Selain itu juga Puskesmas Bulango setiap adanya posbindu selalu melakukan penyuluhan deteksi untuk berbagai penyakit dan di iringi senam anti stroke pada lansia menopause, kegiatan penyuluhan deteksi serta senam *aerobic low impact anti stroke* bertujuan mengedukasi para lansia maupun pendamping lansia untuk tanggap terhadap penyakitnya,serta salah satu upaya menjaga kebugaran lansia dalam upaya tindakan preventif terhadap penyakit,penyakit umumnya dapat terjadi pada pada semua kelompok umur, tetapi tiga perempat dari kejadian berbagai penyakit mau itu dari hipertensi,gula,kolestrol,stroke,terjadi pada orang yang sudah berumur 65 atau lebih (lansia) dan berakibat pada timbulnya disabilitas atau kecacatan,lansia merupakan kelompok yang rentan terkena penyakit, di mana beberapa kasus yang terjadi tidak disadari oleh lansia sehingga yang terjadi tidak disadari oleh lansia sehingga penanganan menjadi terlambat dan bisa menimbulkan efek yang fatal.terbatasnya ilmu dan kurangnya akses informasi mengenai kejadian stroke selain edukasi mengenai penyuluhan deteksi ini,tidak kalah penting mengetahui tindakan preventif agar terhindar dari berbagai penyakit salah satunya dengan rutin m agarvelakukan senam anti stroke sebagai upaya untuk memjaga dan mengoptimalkan kebugaran lansia.

Survei terhadap orang tua/lansia di puskesmas.bulango kabupaten bone bolango menunjukkan bahwa beberapa orang tua tidak tau banyak tentang berbagai penyakit baik itu hipertensi,gula,kolestrol dan stroke,menurut uraian tersebut kegiatan penyuluhan di lakukan untuk mencegah dan menurunkannya.penyuluhan yang diberikan pada penelitin ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia/orang tua tentang berbagai penyakit serta latihan yang mudah dan dapat di lakukan oleh orang tua untuk mengurangi gejala.dengan menggunakan media video dan power point,penyuluhan ini mencantumkan definisi,faktor resiko,dan latihan yang di lakukan untuk kondisi yang mudah di pahami pada orang tua.

Lanjut usia (lansia),merupakan orang yang sudah memiliki perubahan tahap demi tahap pada ukuran waktu tertentu,setiap orang yang sudah tua akan timbul masalah kesehatan bila tidak terjaga kesehatan dengan baik.bila tidak terjaga kesehatan dengan baik, Perubahan yang dialami lanjut usia yaitu perubahan yang dialami lanjut usia yaitu perubahan fisik,kongnitif,psikologis,biologis ekonomi,dan juga peran sosialnya dalam masyarakat.Seiring bertambahnya usia,umumnya akan terjadi berbagai perubahan fisik terjadi pada lansia.Mulai dari tulang semakin rapuh,penglihatan yang buram,hingga jantung yang bekerja lebih keras.Di puskesmas bulango kabupaten bone bolango,di jumpai beberapa lansia yang merasa kurang di perhatikan oleh keluarganya karena di anggap hanya menambah beban keluarga.padahal dengan dukungan keluarga dan lingkungan sekitar dengan keluarga dan lingkungan sekitar dapat meningkatkan kesehatan fisik dan kualitas hidup lansia,*Menopause* menjadi fase alami dalam kehidupan wanita yang menandai akhir dari siklus menstruasi dan kemampuan reproduksi Proses ini biasanya terjadi pada usia 65 hinggaa 75 tahun,tetapi dapat bervariasi pada setiap individu, *menopause* membawa jumlah perubahan fisik dan psikologis yang signifkantermasuk hot flashes,gangguan tidur,perubahan mood,dan penurutan kepadatan tulang, oleh karena itu,edukasi tentang menopause juga harus mencakup anggota keluarga keluarga dan komunitas,sehngga mereka dapat memberikan dukungan secara psikologis dampak dari senam lansia dapat membantu memberi perasaan santai,mengurangi ketegangan dan kecemasan,meningkatkan perasaan senang,karena ketika melakukan senam,peredaran darah akan lancar dan meningkat jumlah atau volume

darah,maka akan terjadi peningkatan sekresi endorfin hingga terbentuk hormon norepinefrin yang meninbulkan rasa gembira,rasa sakit hilang,dan menghilangkan depresi (Putri & Listiowati,2015). Dalam penelitian terdahulu ini terdapat hal positif yang dirasakan lansia setelah melakukan senam lansia bahwa responden mengalami peningkatan kebugaran tubuh malah meningkat, peningkatan mobilitas, kualitas pernafasan meningkat,derajat kelelahan otot, mengalami penuan,menghilangkan nyeri bahu kronis,keinginan kerja meningkat,dan mengalaminperubahan positif pada ADL.Setelah dilakukan senam terlihat perkembangan yang di dapatkan pada lansia seperti bisa bersosialisasi dalam senam, bisa lebih banyak berkomunikasi, ada perubahan perilaku dimana lansia mulai sering bertegur sapa,dan bercanda (Mayuni,2013). Senam lansia dapat meningkatkan interaksi karena komunikasi.Untuk mempertahankan kekuatan otot agar tetap optimal dapat dilakukan melalui olahraga teratur dan memadukan gerak dSengan latihan kekuatan otot dan kelenturan seperti senam lansia,Gerakan-gerakan senam lansia akan memicu kontraksi otot,sehingga sintesis protein koontraktil otot berlagsung lebih cepat dari penghancurannya (Manangkot et al,2016).

1.2 Identifikasi Masalah

1. Tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang senam *aerobic* dan manfaat untuk kebugaran jasmani lansia *monopouse*
2. Memiliki keterbatasan kemampuan fisik yang membuat mereka sulit untuk melakukan aktivitas fisik yang lebih intens
3. Memiliki keterbatasan akses pelayanan kesehatan kesehatan terutama untuk lansia *menopouse* yang memerlukan perawatan khusus

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini hanya pada mengidentifikasi senam *aerobic low impact* untuk meningkatkan kebugaran pada lansia *menopouse*. Penelitian ini tidak akan membahas penyakit kronis lainnya.

1.4 Rumusan Masalah

1. Bagaimana pengaruh *senam aerobic low* impact terhadap peningkatan kebugaran pada lansia menopause, terutama dalam aspek kekuatan otot, fleksibilitas, keseimbangan, dan kesehatan kardiovaskuler?
2. Apakah senam *aerobic low impact* dapat menjadi alternatif yang efektif untuk meningkatkan kebugaran pada lansia menopause di wilayah kerja Puskesmas Bulango?

1.5. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil yang di dapatkan dari senam aerobic low impact yakni banyak pengaruh yang didapatkan oleh responden Puskesmas Bulango ketika melakukan senam *aerobic low impact* contohnya meningkatkan kesehatan fisik,mengurangi gejala menopause,meningkatkan kualitas hidup, mengurangi resiko penyakit, dan meningkatkan kesehatan mental.

1.6.Tujuan Penelitian

1.6.1.Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam *aerobic low impact* untuk meningkatkan kebugaran pada lansia *menopouse* di Wilayah kerja Puskesmas Bulango Kabupaten Bone Bolango?

1.6.2.Tujuan Khusus

1. Mengetahui responden lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Bulango Kabupaten Bone Bolango?
2. Mengetahui pengaruh senam *aerobic low impact* terhadap kebugaran pada lansia menopouse di wilayah kerja puskesmas Bulango Kabupaten Bone Bolango?