

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Salah satu indikator keberhasilan pembangunan adalah semakin meningkatnya usia harapan hidup (UHH) penduduk. Dengan semakin meningkatnya usia harapan hidup penduduk menyebabkan jumlah penduduk lanjut usia terus meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2018 persentase lansia di Indonesia mencapai 9,27 persen atau sekitar 24,49 juta jiwa. Data struktur penduduk tua di Indonesia berdasarkan hasil data SUSENAS (2018) menunjukkan bahwa Bali termasuk provinsi yang memiliki jumlah lansia yang tinggi yaitu dengan dimulai dari Daerah Istimewa Yogyakarta sebesar 13,97 persen, Jawa Tengah 12,92 persen, Jawa Timur sebesar 12,54 persen, Sulawesi Utara sebesar 10,75 persen, dan Bali sebesar 10,73 persen (Badan Pusat Statistik, 2018). Sedangkan dalam data Badan Pusat Statistik 2018 jumlah lansia di Kabupaten Badung sebesar 15,97 persen dan Kecamatan Abiansemal sebesar 3,16 persen (Badan Pusat Statistik, 2018).

Penurunan fungsi fisisologis pada lansia merupakan hal yang terjadi seiring pertambahan usia. Perubahan fisisologis meliputi kemampuan lansia tersebut untuk menanggapi datangnya rangsangan baik dari luar tubuh maupun dari dalam tubuh lansia itu sendiri, yaitu pada panca indera, sistem pencernaan, sistem saraf, sistem pernafasan, sistem endokrin, sistem kardiovaskuler, sistem imun serta sistem ekskresi. Beberapa penyakit yang kerap menjangkit lansia adalah penyakit tidak menular dan degeneratif antara lain artritis, stroke, penyakit paru obstruktif

kronik (PPOK), Diabetes Mellitus (DM), hipertensi, dan Penyakit Jantung Koroner.

Besarnya masalah gizi pada lansia dari tahun ke tahun semakin bertambah. Dalam jurnal yang ditulis oleh Elman Boy, 2019 lansia berisiko malnutrisi sebesar 59,2%, Riskesdas 2013 menyatakan prevalensi hipertensi pada usia lanjut di Indonesia sebesar 55,2%, dan masalah tinggi kadar kolesterol pada lansia yaitu sebesar 58,7% (P2PTM,2016).

Banyak faktor yang dapat menyebabkan masalah gizi pada lansia, diantaranya gaya hidup, pola makan, waktu makan yang singkat sehingga memilih makanan yang instan, kurangnya pemahaman akan pentingnya pemeriksaan kesehatan dan dimasa sekarang ini yang bisa mendapatkan apapun dengan mudah sehingga kurangnya melakukan aktifitas fisik. Di Indonesia berdasarkan Riskesdas 2018 prevalensi kurangnya aktifitas fisik cukup tinggi yaitu sebesar 33,5%.

Hasil penelitian dari Pontoh (2013), menunjukkan senam bugar lansia yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan kadar kolesterol darah pada lansia. Jika kadar kolesterol mengalami penurunan, itu sangat baik bagi tubuh karena dapat menghindarkan kita dari resiko penyakit kardivaskuler.

Penelitian Saputri (2018) menyimpulkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lanjut usia di Kelurahan Manahan Kota Surakarta. Penelitian dari Ariyasa, dkk (2017) yang berjudul Hubungan Antara Pola Konsumsi dan Aktivitas Fisik Terhadap status Gizi Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Marapati Buleleng didapatkan terjadi hubungan secara parsial dan simultan antara pola konsumsi dan aktivitas fisik terhadap status gizi.

Untuk itu diharapkan pada para lansia untuk selalu menjaga pola konsumsi dan aktivitas fisik secara teratur dalam rangka memperbaiki status gizi.

Pada saat ini Pemerintah sedang menggalakan program GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat). GERMAS merupakan program pemerintah dimana diharapkan masyarakat bisa berperilaku sehat, sehingga produktivitas ikut meningkat. Kegiatan GERMAS antara lain ; melakukan mengonsumsi sayur dan buah, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, memeriksa kesehatan secara rutin, membersihkan lingkungan serta menggunakan jamban, dan aktivitas fisik.

GERMAS ini sudah mulai digerakan didaerah-daerah salah satunya Bali. Bali khususnya Badung, aktifitas fisik dilakukan di Banjar-Banjar dengan melakukan senam lansia guna mengurangi risiko penyakit degeneratif seperti kolesterol dan hipertensi, serta meningkatkan status gizi lansia.

Saat ini di Bali sudah terdapat beberapa Desa yang melaksanakan program GERMAS melalui aktifitas fisik. Salah satu Desa yang melaksanakannya adalah Desa Abiansemal dalam bentuk senam lansia. Informasi dari pihak aparat Desa, senam lansia dilakukan di 8 banjar yang dilakukan 2 kali dalam seminggu yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia didaerah tersebut. Walaupun demikian tidak semua lansia dapat mengikuti senam lansia tersebut karena alasan tertentu.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan kegiatan senam lansia dengan kadar kolesterol, tekanan darah dan status gizi pada lansia di Desa Abiansemal Kabupaten Badung.

## **B. Rumusan Masalah**

“ Apakah ada hubungan antara kegiatan senam lansia dengan kadar kolesterol, tekanan darah dan status gizi pada lansia di Desa Abiansemal Kabupaten Badung ? ”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan umum**

Mengetahui hubungan antara kegiatan senam lansia dengan kadar kolesterol, tekanan darah dan status gizi pada lansia di Desa Abiansemal Kabupaten Badung.

### **2. Tujuan khusus**

- a. Mengidentifikasi kegiatan senam lansia pada lansia.
- b. Mengukur kadar kolesterol pada lansia.
- c. Mengukur tekanan darah pada lansia.
- d. Menentukan status gizi pada lansia.
- e. Menganalisis hubungan kegiatan senam lansia dengan kadar kolesterol pada lansia.
- f. Menganalisis hubungan kegiatan senam lansia dengan tekanan darah pada lansia.
- g. Menganalisis hubungan kegiatan senam lansia dengan status gizi pada lansia.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan atau kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan penerapannya. Khususnya bagi para peneliti dapat digunakan sebagai referensi penelitian yang berkaitan dengan hubungan kegiatan senam lansia dengan kadar kolesterol, tekanan darah dan

status gizi pada lansia yang mengikuti senam lansia di Desa Abiansemal Kabupaten Badung.

## **2. Manfaat praktis**

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

### **a. Bagi peneliti**

Dengan hasil penelitian ini dapat menambah pengalaman dan pengetahuan penulis mengenai hubungan kegiatan senam lansia dengan kadar kolesterol, tekanan darah dan status gizi pada lansia di Desa Abiansemal Kabupaten Badung.

### **b. Bagi masyarakat**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi masyarakat tentang pentingnya senam pada lansia terhadap khususnya dalam menjaga kadar kolesterol, tekanan darah dan status gizi pada lansia.