

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menjadi tua adalah bagian dari proses kehidupan yang tidak bisa dihindari oleh siapapun. Dengan bertambahnya usia, tubuh akan mengalami berbagai perubahan dan penurunan fungsi normal dari organ-organ tubuh. Seorang yang telah memasuki usia lanjut juga kerap kali terserang berbagai infeksi dan penyakit, dikarenakan daya tahan fisik yang semakin berkurang dan menurunnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri (Aspiani, 2014). Menurunnya fungsi tubuh tersebut menyebabkan lansia rawan terhadap serangan berbagai penyakit. Menurut Kemenkes RI (2013), terdapat 10 penyakit yang sering dijumpai pada lansia yaitu hipertensi, arthritis, stroke, penyakit paru, diabetes mellitus, kanker, penyakit jantung koroner, batu ginjal, gagal jantung dan gagal ginjal.

Untuk menghambat atau memperlambat kemunduran fungsi tubuh serta mengurangi risiko terhadap penyakit yang dapat disebabkan karena bertambahnya usia, maka aktivitas olahraga sangat penting dilakukan oleh lansia (Azizah, 2011). Olahraga tersebut sangat diperlukan karena dapat mengurangi risiko penyakit kardiovaskuler, mengontrol tekanan darah, kolesterol, membantu mempertahankan fungsi kognitif pada lansia, serta memiliki kepadatan mineral tulang lebih tinggi dari pada yang jarang berolahraga (McPhee et al., 2016). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Effendi et al. (2014), diketahui sebanyak 11,62% responden yang memiliki aktivitas fisik yang tinggi tidak mengalami demensia. Hal tersebut menunjukkan bahwa lansia yang banyak melakukan

aktivitas fisik termasuk olahraga akan memiliki memori atau daya ingat yang lebih tinggi dan dapat menurunkan risiko terjadinya demensia dari pada lansia yang jarang melakukan aktivitas fisik dan olahraga. Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh Junaidi (2011), menyatakan bahwa kebugaran akan tercipta jika lansia secara kontinu melakukan berbagai olahraga ringan dan menyenangkan sehingga dapat melatih keseluruhan sistem faal dan bersama-sama dapat membina kebugaran. Selain berfungsi untuk meningkatkan kebugaran fisik, melakukan olahraga juga menguatkan keselarasan antara mental emosional dan sosial pada lansia serta untuk memastikan tetap panjang umur dan mendapatkan kualitas hidup yang baik.

Menurut Masluhiya & Wijaya (2017), penurunan fisik yang dialami oleh lansia menyebabkan banyak lansia enggan untuk berolahraga, sehingga hal ini akan mempengaruhi kesehatan dan akan berdampak pada kualitas hidup lansia yang menurun, penurunan kekuatan tubuh, dan menjadi tidak produktif serta munculnya berbagai jenis penyakit pada lansia. Seperti dalam penelitian yang dilakukan Justine et al. (2013) di Malaysia, rata-rata lansia yang berusia lebih dari 60 tahun memiliki hambatan dalam melakukan olahraga. 3 hambatan eksternal yang paling umum ditemukan yaitu tidak cukup waktu untuk berolahraga (48,4%), kekurangan fasilitas (35%), dan tidak ada yang berolahraga (28,3%). Sedangkan untuk hambatan internal yang umum pada lansia yaitu terlalu lelah untuk berolahraga (51,7%), kurang motivasi (38,4%) dan sudah cukup aktif (38,4%). Sejalan dengan itu, penelitian oleh Andria (2013) tentang hubungan perilaku olahraga dengan tingkat hipertensi pada lansia, menemukan bahwa sebanyak 68,22% responden lansia memiliki waktu untuk berolahraga yang kurang dan 0,93% responden yang memiliki waktu untuk berolahraga

sedang. Lansia kebanyakan tidak mengikuti olahraga karena penurunan fisik dan kesibukan mengurus pekerjaan rumah karena sebagian besar mereka bekerja sebagai ibu rumah tangga.

Dari hasil studi pendahuluan di Posyandu Lansia Permata Kelurahan Kelapa Lima, didapatkan jumlah lansia 60 orang dengan jumlah perempuan 35 orang dan laki-laki 25 orang. Dari 60 orang lansia, diketahui bahwa sebanyak 20 orang (33,33%) tidak pernah mengikuti kegiatan olahraga dan 40 orang (66,67%) yang rutin mengikuti olahraga di Posyandu Lansia Permata Kelurahan Lima Kota Kupang. Dari data tersebut menunjukkan bahwa masih ada lansia yang tidak mengikuti kegiatan olahraga dengan berbagai alasan, padahal dengan berolahraga dapat membantu para lansia mendapatkan tubuh yang segar dan kualitas hidup yang lebih baik.

Perilaku lansia dalam berolahraga sangat dipengaruhi oleh motivasi dalam diri lansia itu sendiri maupun lingkungannya. Oleh karena itu diperlukan adanya kajian untuk melihat faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan motivasi lansia dalam berolahraga di posyandu lansia permata Kelurahan Kelapa Lima Kota Kupang. Penelitian sebelumnya terkait motivasi lansia untuk mengikuti olahraga senam lansia pernah diteliti oleh Febrianto, Syarifah, & Kolifah (2012) untuk melihat faktor-faktor yang mempengaruhi lansia dalam mengikuti senam lansia namun hanya melihat pada faktor pengetahuan, faktor fisik dan fasilitas. Sedangkan dalam penelitian ini akan diteliti faktor-faktor yang berhubungan dengan motivasi lansia dalam berolahraga yang belum diteliti dalam penelitian di atas seperti faktor karakteristik dan hambatan (*barriers*) yang dirasakan untuk berolahraga.

B. Rumusan Masalah

Dari uraian yang telah dipaparkan dalam latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut: “Faktor-faktor apa yang berhubungan dengan motivasi lansia dalam berolahraga di Posyandu Lansia Permata Kelurahan Kelapa Lima Kota Kupang?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuinya faktor-faktor (usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, status pekerjaan, hambatan) yang berhubungan dengan motivasi lansia dalam berolahraga di Posyandu Lansia Permata Kelurahan Kelapa Lima Kota Kupang.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya gambaran karakteristik lansia (usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan & status pekerjaan) di Posyandu Lansia Permata Kelurahan Kelapa Lima Kota Kupang.
- b. Diketuinya gambaran tentang hambatan lansia dalam berolahraga di Posyandu Lansia Permata Kelurahan Kelapa Lima Kota Kupang.
- c. Diketuinya gambaran tentang motivasi lansia dalam berolahraga di Posyandu Lansia Permata Kelurahan Kelapa Lima Kota Kupang
- d. Diidentifikasinya hubungan antara usia dengan motivasi lansia dalam berolahraga di Posyandu Lansia Permata Kelurahan Kelapa Lima Kota Kupang

- e. Diidentifikasinya hubungan antara jenis kelamin dengan motivasi lansia dalam berolahraga di Posyandu Lansia Permata Kelurahan Kelapa Lima Kota Kupang
- f. Diidentifikasinya hubungan antara pendidikan dengan motivasi lansia dalam berolahraga di Posyandu Lansia Permata Kelurahan Kelapa Lima Kota Kupang
- g. Diidentifikasinya hubungan antara status pekerjaan dengan motivasi lansia dalam berolahraga di Posyandu Lansia Permata Kelurahan Kelapa Lima Kota Kupang
- h. Diidentifikasinya hubungan antara hambatan (*barriers*) dengan motivasi lansia dalam berolahraga di Posyandu Lansia Permata Kelurahan Kelapa Lima Kota Kupang

D. Manfaat Penelitian

Diharapkan dengan dilakukan penelitian ini, dapat bermanfaat bagi institusi pendidikan, institusi wilayah penelitian maupun bagi peneliti sendiri.

1. Bagi Institusi Pendidikan

Dengan adanya penelitian ini, dapat menambah perbendaharaan STIK Sint Carolus tentang riset penelitian dalam bidang keperawatan gerontik serta dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya.

2. Bagi Kader Posyandu Lansia Permata

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran tentang motivasi lansia yang menjadi anggota Posyandu Lansia Permata dalam berolahraga, sehingga setelah mengetahui bagaimana motivasi lansia, para

kader dapat memberikan program edukasi tentang pentingnya berolahraga kepada para lansia.

3. Bagi Peneliti

Dengan melakukan penelitian ini, peneliti akan dapat menambah ilmu dan pengetahuan serta pengalaman. Selain penelitian ini juga sebagai bentuk pengaplikasian materi riset yang sudah didapat di bangku perkuliahan.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Penelitian ini meneliti tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan motivasi lansia yang menjadi anggota posyandu lansia Permata Kelurahan Kelapa Lima, Kecamatan Kelapa Lima dalam berolahraga di posyandu lansia
2. Penelitian ini dilakukan di Posyandu Lansia Permata Kelurahan Kelapa Lima, Kecamatan Kelapa Lima, Kota Kupang.
3. Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus-September 2017
4. Sasaran pada penelitian ini adalah warga lanjut usia yang menjadi anggota Posyandu Lansia Permata
5. Penelitian ini dilakukan karena melihat jumlah lansia yang tidak mengikuti kegiatan olahraga sebanyak 20 orang (33,33%) dari keseluruhan total lansia di posyandu. Sehingga membuat peneliti tertarik untuk meneliti faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan motivasi lansia dalam berolahraga di Posyandu Lansia Permata Kelurahan Kelapa Lima.
6. Metode penelitian dilakukan dengan metode *descriptive correlation* dengan pendekatan *cross sectional*.