

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia merupakan seseorang yang berusia > 60 tahun dan mengalami proses menua. Proses menua merupakan suatu tahapan alamiah dalam kehidupan manusia yang menyertai berbagai perubahan, termasuk perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang mempengaruhi interaksi dengan orang lain⁽¹⁾.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik selama 10 tahun terakhir presentase penduduk lansia di Indonesia mengalami peningkatan, dari 7,57% pada tahun 2012 hingga menjadi 10,48% pada tahun 2022. Ada berbagai provinsi dengan presentase penduduk lansia yang lebih dari 10% terutama provinsi Jawa Timur, jumlah lansia di Jawa Timur semakin meningkat. Presentase jumlah lansia di Jawa Timur mencapai 13,57% dari keseluruhan penduduk. Hal tersebut menunjukkan bahwa provinsi Jawa Timur termasuk provinsi dengan struktur penduduk menuju tua⁽²⁾.

Pemerintah di Indonesia memiliki satu tujuan mengenai kesehatan lansia yaitu diharapkannya seluruh lansia dan seluruh warga Indonesia saling membantu untuk mewujudkan tujuan kesehatan lansia. Karena pada saat menginjak usia lanjut fungsi tubuh menurun, kualitas hidup menurun, oleh karena itu lansia sangat membutuhkan bantuan lebih dari orang di sekelilingnya untuk menjalankan kegiatan sehari – hari. Lansia membutuhkan suatu kegiatan yang dapat membuat daya tahan kardiorespirasi bekerja dengan maksimal, kekuatan otot membaik, daya tahan otot meningkat, dan komposisi tubuh membaik. Untuk itu, lansia harus memiliki kebugaran fisik yang baik⁽³⁾.

Salah satu aspek penting dalam proses penuaan yaitu kebugaran fisik. Kebugaran fisik merupakan kemampuan atau daya tahan tubuh seseorang untuk menjalani aktivitas dalam jangka waktu lama. Hal ini mencakup aspek – aspek seperti kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi, serta aspek kesehatan seperti daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan dan komposisi tubuh⁽⁴⁾.

Menurut Smeltzer & Bare (2002), teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu teknik olah nafas yang dapat meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mengurangi stres,, meningkatkan efisiensi batuk. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu cara yang membuat tiap individu mudah untuk mengontrol dirinya saat melakukan teknik relaksasi tersebut. Teknik relaksasi nafas dalam dapat digunakan oleh lansia yang sehat maupun lansia yang sakit, pelaksanaan terapi ini dapat berjalan dengan baik apabila pasien kooperatif⁽⁵⁾.

Berdasarkan penelitian terdahulu mengenai pengaruh senam lansia terhadap kebugaran jasmani lansia, hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara senam, lansia terhadap kebugaran jasmani lansia yaitu adanya penurunan nilai denyut nadi setelah diberikan terapi senam lansia pada lansia di Desa Paling Serumpun Kecamatan Hampanan Rawang⁽⁶⁾.

Senam lansia pada penelitian ini berfokus pada teknik relaksasi nafas dalam. Saat ini terdapat pengembangan teknik relaksasi nafas dalam yang dikombinasikan dengan gerakan tangan. Teknik relaksasi nafas dalam kombinasi gerak tangan (KOGERTA) merupakan suatu teknik relaksasi yang dapat membantu mengurangi stres. Teknik ini melibatkan kombinasi antara latihan nafas dalam dan gerakan tangan yang terkoordinasi. Gerakan tangan tersebut berfungsi untuk membantu fokus dan memperdalam latihan nafas⁽⁷⁾.

Adapun proses fisiologis kebugaran fisik lansia dengan teknik relaksasi nafas dalam kombinasi gerak tangan yaitu apabila seseorang sering melakukan olahraga atau merasa lelah akibat dari olahraga maka kadar hormon endorphen dalam tubuh akan meningkat. Hormon endorphen dalam tubuh meningkat maka hormon adrenalin dan Non adrenalin dalam tubuh akan menurun sehingga terjadi penurunan denyut nadi, penurunan pompa jantung dan pelebaran pada pembuluh darah. Sehingga seseorang tersebut akan merasakan lebih rileks dan lebih nyaman, apabila tubuh terasa lebih rileks dan lebih nyaman maka tubuh seseorang tersebut dalam kondisi bugar⁽⁸⁾.

Berdasarkan penelitian mengenai efektivitas teknik relaksasi nafas dalam kogerta terhadap penurunan tekanan darah klien hipertensi di desa kesamben didapatkan hasil bahwa adanya pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah klien hipertensi di desa kesamben. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan intervensi latihan teknik relaksasi nafas dalam kogerta rata – rata tekanan darah sistolik dan diastolik klien mengalami penurunan⁽⁹⁾.

Melihat hasil dari penelitian sebelumnya bahwa teknik relaksasi nafas dalam kogerta dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan kebugaran fisik lansia. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai pengaruh teknik relaksasi nafas dalam kogerta terhadap kebugaran fisik lansia. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang bagaimana intervensi ini dapat membantu meningkatkan kualitas hidup dan kemandirian fisik lansia, khususnya di lingkungan seperti Panti Sosial Tresna Werdha.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diambil suatu rumusan masalah sebagai berikut: “Bagaimana Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Kombinasi Gerak Tangan Terhadap Kebugaran Fisik Lansia”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum Penelitian

Menganalisis pengaruh teknik relaksasi nafas dalam kombinasi gerak tangan terhadap kebugaran fisik lansia

1.3.2. Tujuan Khusus Penelitian

1. Mengidentifikasi daya tahan kardiorespirasi lansia sebelum dan setelah diberikan intervensi
2. Membandingkan teknik relaksasi nafas dalam kombinasi gerak tangan terhadap kebugaran fisik lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Praktisi

1. Membantu pihak terkait dalam memahami lebih baik pengaruh teknik relaksasi nafas dalam KOGERTA terhadap kebugaran fisik lansia.
2. Memberikan wawasan yang berharga untuk perbaikan layanan dan perawatan bagi lansia di panti, khususnya dalam aspek pengaruh teknik relaksasi nafas dalam KOGERTA terhadap kebugaran fisik lansia.

1.4.2 Manfaat Teoritis

Memberikan pengetahuan tentang pengaruh teknik relaksasi nafas dalam KOGERTA terhadap kebugaran fisik lansia, sehingga dapat menjadi kontribusi tambahan dalam literatur ilmiah.