

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Proses penuaan merupakan bagian alami dari kehidupan manusia dan seringkali disertai dengan berbagai perubahan fisik dan fungsional dalam tubuh. Salah satu perubahan yang signifikan adalah aktivitas sehari-hari pada individu usia lanjut. Aktivitas fisik sehari-hari yang kurang pada lansia dapat mengurangi kualitas hidup mereka, meningkatkan risiko cedera akibat jatuh, serta berkontribusi pada keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Menjaga dan meningkatkan aktivitas sehari-hari dapat menjadi hal yang sangat penting dalam merawat populasi lansia <sup>1</sup>.

Masa penuaan pada usia lanjut atau lansia yaitu masa paling akhir dari siklus kehidupan manusia. Seseorang dapat dikatakan lansia yaitu usia 60 tahun ke atas. Lansia bukan suatu penyakit, melainkan merupakan suatu tahapan lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk adaptasi dengan stres <sup>2</sup>.

Menurut Kementerian Kesehatan RI 2017, meningkatnya usia harapan hidup menyebabkan meningkatnya jumlah lansia di Indonesia. Perbandingan ketergantungan penduduk lansia pada tahun 2010 sebanyak 15,8 meningkat menjadi 18,4 pada tahun 2019. Menurut data proyeksi penduduk, diketahui bahwa perbandingan penduduk lansia pada tahun 2010 berjumlah 18.036,7 dan pada tahun 2019 terjadi peningkatan menjadi 25.901,9. Meningkatnya jumlah lansia di Indonesia mengakibatkan Indonesia memasuki era penduduk menua atau aging

population karena jumlah penduduk yang berusia lebih dari 60 tahun sudah melebihi 7%<sup>3</sup>.

Dalam upaya untuk meningkatkan aktivitas hidup sehari-hari pada lansia, berbagai teknik dan intervensi kesehatan telah dikembangkan. Salah satu teknik yang telah mendapatkan perhatian adalah teknik relaksasi nafas dalam kombinasi gerak tangan atau kogerta. Teknik ini fokus pada pernapasan yang dalam, tenang, terkontrol untuk mengurangi stres, meningkatkan kualitas tidur, dan mempengaruhi positif kesejahteraan fisik serta mental. Di sisi lain, kogerta adalah teknik yang melibatkan gerakan tangan dengan tujuan meningkatkan koordinasi, kekuatan otot, dan fleksibilitas.

Meskipun kedua teknik ini telah terbukti bermanfaat secara individu, belum ada banyak penelitian yang memeriksa potensi kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dengan gerakan tangan atau kogerta untuk meningkatkan aktivitas hidup sehari-hari pada lansia. Kombinasi ini mungkin memiliki potensi untuk memberikan manfaat yang lebih besar, karena mengintegrasikan aspek pernapasan yang baik dengan aktivitas fisik gerakan tangan, yang dapat memperkuat otot-otot yang dibutuhkan untuk mobilitas.

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi pengaruh dari kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dengan gerakan tangan atau kogerta terhadap aktivitas hidup sehari-hari pada individu usia lanjut. Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan, di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) terdapat 50 lansia yang sebagian besar memiliki keterbatasan fisik dalam melakukan aktivitas sehari-harinya. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang efektivitas kombinasi teknik

ini dalam meningkatkan aktivitas hidup sehari-hari pada lansia, dan apakah intervensi semacam ini dapat menjadi solusi yang berpotensi meningkatkan kualitas hidup lansia. Pemahaman yang lebih baik tentang pengaruh intervensi ini, perawatan kesehatan dapat dikembangkan untuk lebih efektif membantu lansia menjaga aktivitas hidup sehari-hari lansia, mendorong kemandirian, dan mempromosikan penuaan yang sehat dan bermakna<sup>4</sup>.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat disusun rumusan masalah sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh positif dari penerapan teknik relaksasi napas dalam kombinasi gerak tangan terhadap aktivitas hidup sehari-hari pada individu lansia?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh teknik relaksasi napas dalam yang dikombinasikan dengan gerak tangan terhadap aktivitas hidup sehari-hari pada individu usia lanjut.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Tujuan khusus pada penelitian ini yaitu :

- a. Mengidentifikasi aktivitas hidup sehari-hari pada individu lansia sebelum dilakukan intervensi.
- b. Mengidentifikasi aktivitas hidup sehari-hari pada individu lansia setelah dilakukan intervensi.

- c. Menganalisis pengaruh teknik relaksasi nafas dalam kogerta terhadap aktivitas hidup sehari-hari pada individu lansia sebelum dan sesudah intervensi.

## **1.4 Manfaat**

### **1.4.1 Manfaat Praktis**

- a. Memberikan panduan bagi tenaga kesehatan dan terapis fisik dalam merancang intervensi aktivitas hidup sehari-hari pada lansia
- b. Meningkatkan kualitas hidup lansia dengan memberikan metode yang lebih efektif dalam menjaga kesejahteraan fisik lansia.
- c. Mengurangi resiko cedera akibat penurunan mobilitas fisik pada lansia

### **1.4.2 Manfaat Teoritis**

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan pengetahuan baru dalam bidang kesehatan geriatrik tentang pengaruh teknik relaksasi napas dalam kombinasi gerak tangan atau kogerta terhadap aktivitas hidup sehari-hari.
- b. Mendorong penelitian lebih lanjut tentang strategi perawatan alternatif dan holistik untuk lansia.
- c. Menambah literatur ilmiah tentang intervensi non-farmakologis yang dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.