

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menjadi tua itu pasti terjadi pada setiap orang, banyak orang yang takut menghadapi masa tua. Banyak yang berpandangan bahwa masa tua adalah masa yang penuh derita, kesepian dan “penyakit”. Menjadi tua dan sehat adalah dambaan setiap orang, namun menjadi tua dan sehat harus dimulai sejak dini. Banyak orang tidak tahu cara agar tetap sehat di hari tua. Keberadaan lansia memotivasi kesadaran kita akan pentingnya upaya dalam mempertahankan dan meningkatkan kesehatan kelompok lansia sehingga secara fisik dan secara mental mereka dapat merasakan kenyamanan, kebugaran serta dapat memberikan respon yang baik semua kesempatan yang ada. Pada lanjut usia ini terjadi perubahan-perubahan tubuh yang menuju ke arah kemunduran baik secara fisik maupun secara mental. Dari perubahan fisik yang terjadi itu meliputi pada komposisi tubuh, sistem pencernaan, sistem kekebalan, sistem jantung, sistem pernafasan, otak dan sistem saraf, sistem metabolisme dan hormon, sistem ekskresi, dan massa tulang. Dan pada perubahan mental yang terjadi ini di pengaruhi oleh tipe kepribadian, faktor sosial, dan faktor budaya (Banyu, 2010).

Untuk dapat menghadapi lanjut usia yang dapat menikmati hidupnya dan tetap terjaga baik kesehatan maupun kebugarannya maka lansia harus melakukan aktivitas olahraga yang teratur. Setiap orang pasti ingin memiliki masa tua yang bahagia tetapi keinginan tidaklah selalu dapat nyata. Dengan berolahraga secara teratur merupakan satu alternatif efektif dan aman untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran dan kesehatan jika dikerjakan secara benar. (Sriwahyuniati, 2008).

Seseorang yang pada usia mudanya memiliki kebiasaan baik dalam menjaga kesehatan, misalnya mengkonsumsi makanan serta rutin berolahraga, dan banyak melakukan aktivitas fisik, maka pada masa tuanya tentu akan lebih baik dan bisa tetap produktif. Beraktifitas fisik yang baik dan teratur akan membantu keadaan tubuh tetap terjaga dengan baik, baik itu aktivitas yang bersifat aerobik maupun aktivitas yang anaerobik. Tetapi untuk usia lanjut aktivitas yang baik itu yang bersifat aerobik. Banyak sekali aktivitas yang bersifat aerobik yang dianjurkan untuk diberikan kelompok lansia, agar keadaan kebugaran dan kesegaran jasmani tubuh pada lansia tetap terjaga dan terkendali yaitu misalnya dengan jalan kaki, *jogging*, melompat, bersepeda baik yang stasioner maupun yang jalan, serta senam lansia. Olahraga yang dianjurkan bagi mereka yang berusia diatas 50 tahun adalah jalan kaki dan berenang. Bermanfaat atau tidaknya program olahraga yang dilakukan oleh lansia juga tergantung dari program yang dijalankan. Sebaiknya program latihan yang dijalankan harus memenuhi konsep FITT (*Frekuensi, Intensity, Time, Type*) (Sriwahyuniati, 2008).

Salah satu usaha untuk mencapai kesehatan dengan berolahraga sehingga bagi lanjut usia dapat memperoleh tubuh yang sehat salah satunya harus rutin melakukan aktivitas fisik. Olahraga apa yang cocok bagi lansia itu harus diperhatikan.

Menurut Sriwahyuniati (dalam Sumosardjuno, 1991) bahwa :

Pada umumnya aktivitas aerobik merupakan aktivitas fisik dari kebanyakan usia lanjut, dan juga disertai oleh latihan kekuatan, terutama punggung, kaki, lengan, dan perut. Juga latihan kelenturan untuk memperbaiki dan memelihara daerah gerakannya dan aktivitas untuk melatih perimbangan serta koordinasi.

Hingga saat ini belum diketahui secara pasti penyebab terjadinya proses menua. Para pakar menduga karena adanya senyawa radikal bebas, dan kurangnya aktifitas fisik. Proses penuaan merupakan tantangan yang harus ditanggulangi karena diartikan dengan proses kemunduran prestasi kerja dan penurunan kapasitas fisik seseorang. Akibatnya kaum lansia

menjadi kurang produktif, rentan terhadap penyakit dan banyak bergantung pada orang lain. Dengan tetap bekerja dan melakukan olahraga secara teratur dapat memperlambat proses kemunduran dan penurunan kapasitas tersebut diatas. Karena bekerja maupun olahraga pada dasarnya berkaitan dengan aktifitas system *musculoskeletal* (otot dan tulang) serta system *kardiopulmonal* (jantung dan paru) (Sriwahyuniati, 2008).

Ada beberapa hal yang menjadi alasan dalam pemilihan judul dalam skripsi ini yaitu antara lain :

- 1) Banyak orangtua lanjut usia (lansia) yang kurang melakukan aktivitas fisik.
- 2) Fenomena yang terjadi di yayasan, bahwa pihak yayasan cenderung tidak membedakan atau menyamakan dalam memberikan program aktivitas fisik kepada para lansia yang didasarkan atas kemampuan mereka. Waktu dalam pelaksanaan program yayasan terbatas, sehingga para lansia dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari menjadi terbatas pula dan hanya terpaku pada suatu program yang diberikan dari pihak yayasan.
- 3) Penelitian yang semacam ini belum pernah ada dan belum pernah diteliti. Sehingga penulis melaksanakan penelitian ini dengan judul “hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan kardiorespirasi pada lansia di Yayasan Prestasi Lansia Sumatera Utara”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian diatas pada latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi yang menjadi masalah : apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan kardiovaskular pada lansia di Yayasan Prestasi Lansia Sumatera Utara? apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan system respirasi pada lansia di Yayasan Prestasi Lansia Sumatera Utara? apakah ada

hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan kardiorespirasi pada lansia di Yayasan Prestasi Lansia Sumatera Utara?

C. Pembatasan Masalah

Dari penjelasan yang telah diuraikan sebelumnya dan melihat banyaknya identifikasi masalah yang timbul tentang topic yang dibahas diatas maka untuk menghindari perbedaan penafsiran, maka masalah yang dibahas dalam penelitian ini dibatasi pada apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan kardiovaskular pada lansia di Yayasan Prestasi Lansia Sumatera Utara? apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan kardiorespirasi pada lansia di Yayasan Prestasi Lansia Sumatera Utara?

D. Rumusan Masalah

Permasalahan yang diajukan dalam penelitian adalah sebagai berikut : apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan kardiorespirasi pada lansia di Yayasan Prestasi Lansia Sumatera Utara?

E. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan kardiorespirasi pada lansia di Yayasan Prestasi Lansia Sumatera Utara.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dalam penelitian ini dapat dilihat dari dua sudut yaitu manfaat konseptual dan manfaat praktis. Manfaat konseptual yaitu memberikan wacana pengetahuan tentang arti pentingnya melakukan aktivitas fisik, karena aktivitas fisik memberikan dampak yang positif terhadap organ-organ tubuh salah satunya pada kesehatan kardiorespirasi. Memberikan masukan bagi pihak panti di bidang kesehatan. Dimana kesehatan dipandang sangat dibutuhkan oleh setiap orang dalam menjalankan hidupnya. Sedangkan manfaat praktisnya adalah sebagai bahan literatur atau referensi ilmiah yang berkaitan dengan aktivitas fisik dan kesehatan kardiorespirasi pada lansia bagi mahasiswa umum dan khususnya bagi mahasiswa Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

