

AB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan bagian penting dari gaya hidup sehat yang mencakup aktivitas fisik terstruktur, bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan mental, dan fungsi tubuh secara keseluruhan. Olahraga adalah bentuk aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh melalui kontraksi otot rangka dan mengakibatkan pengeluaran energi yang lebih besar dibandingkan saat istirahat.

Aktivitas olahraga yang dilakukan secara rutin memberikan berbagai manfaat, termasuk peningkatan fungsi kardiovaskular, kekuatan otot, fleksibilitas, serta kesehatan mental. Namun, partisipasi dalam olahraga cenderung menurun seiring bertambahnya usia karena faktor keterbatasan fisik, rasa takut jatuh, atau kondisi medis tertentu. Padahal, olahraga memiliki peran penting dalam memperlambat proses penuaan dan mempertahankan kemandirian dalam aktivitas harian.

Menurut Mulyono, B. (2022) Olahraga adalah serangkaian aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh yang dilakukan secara teratur untuk mencapai tujuan kebugaran, mengembangkan keterampilan, serta memperoleh keuntungan mental dan sosial bagi individu. Olahraga juga berperan penting dalam membentuk pola hidup sehat dan meningkatkan kualitas hidup.

Pertambahan usia pada orang tua akan dapat menimbulkan gangguan otot rangka yang progresif dan terjadi secara menyeluruh. Proses penuaan secara alami menyebabkan penurunan fungsi fisiologis tubuh, termasuk berkurangnya kekuatan otot, elastisitas jaringan, dan kepadatan tulang. Semua manusia pasti akan mengalami proses penuaan. Pada proses ini manusia akan mengalami

kemunduran fungsi fisiologis, mental, dan sosial secara bertahap (Ilham et al., 2019). Salah satu dampak yang paling umum adalah *sarcopenia*, yaitu kondisi berkurangnya massa dan kekuatan otot rangka secara progresif yang menyebabkan lansia menjadi lebih rentan terjadi percepatan hilangnya massa otot dan fungsi gerak sehingga menyebabkan peningkatan risiko jatuh, penurunan fungsional, kelemahan, dan kematian. *Sarcopenia* merupakan penyakit yang berhubungan dengan usia (Wardhana et al., 2020; Setyorini, 2021).

Sarcopenia tidak hanya dipengaruhi oleh faktor kontemporer, tetapi juga oleh faktor genetik dan gaya hidup di usia muda (Pratiwi et al., 2019). *Sarcopenia* didefinisikan sebagai sindrom yang ditandai dengan hilangnya massa otot skeletal dan kekuatan otot yang progresif dan menyebar, yang dikaitkan dengan resiko buruk seperti jatuh, disabilitas fisik dan bahkan kematian (Cruz-Jentofit, 2019). Salah satu cara untuk memperlambat atau mencegah *sarcopenia* adalah melalui aktivitas fisik yang teratur, khususnya latihan yang melibatkan penguatan otot.

Belum adanya tersedia senam relaksasi dengan menggunakan alat *handweights* yang secara khusus ditujukan bagi lansia di institusi sosial seperti UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. Program yang ada umumnya masih bersifat umum dan belum mempertimbangkan kondisi fisik, psikologis, serta keterbatasan lingkungan tempat tinggal lansia. Oleh karena itu, perlu dirancang suatu senam relaksasi dengan pendekatan individual yang dapat diterapkan secara praktis dan berkelanjutan.

Rancangan ini harus mencakup komponen pemanasan, inti latihan menggunakan *handweights*, dan pendinginan. Selain itu, diperlukan juga panduan gerakan untuk lansia di panti tersebut agar program ini dapat dijalankan secara konsisten dan

aman. Kegiatan ini diyakini dapat meningkatkan motivasi lansia untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan fisik rutin.

Dengan memperhatikan berbagai aspek tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk merancang senam relaksasi dengan menggunakan alat *handweights* yang sesuai dengan kondisi lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. Diharapkan rancangan ini tidak hanya meningkatkan kekuatan otot, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan mental dan sosial lansia secara menyeluruh.

UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai merupakan badan milik pemerintah dalam bidang sosial yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan sosial bagi para lanjut usia atau lansia terlantar, fakir miskin dan bermasalah. Upaya peningkatan kesejahteraan tersebut berupa penyediaan fasilitas yang layak serta terpenuhinya kebutuhan hidup untuk lansia seperti makan, minum, dan lain sebagainya. Terjaminnya kualitas hidup lansia oleh pemerintahan didasari oleh UUD 45 pasal 34 yang berbunyi : “Fakir miskin dan anak-anak terlantar dipelihara oleh negara”, sebagai dasar pengabdian negara kepada masyarakat. UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai ini beralamat di jalan Perintis Kemerdekaan Gg. Sasana No. 2 Cengkeh Turi Binjai

UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai sebagai institusi yang menangani kesejahteraan lansia memiliki peran strategis dalam memastikan lansia tetap sehat secara fisik maupun mental. Kegiatan senam yang ada sering kali bersifat umum dan belum terfokus pada pengembangan kekuatan otot secara spesifik.

Berdasarkan hasil observasi awal lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai diketahui bahwa sebagian besar peserta mengalami nyeri sendi pada

bagian tangannya, dan sebagian ada yang kondisi fisiknya masih stabil atau bisa dikatakan normal. Aktivitas gerak tubuh sangat dibutuhkan terkhususnya pada lansia agar dapat beraktivitas baik dan dapat terjaga kesehatan tubuhnya. Hanya saja belum terdapat senam rutin yang menggunakan alat bantu seperti *handweights* di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. Senam yang ada masih bersifat umum dan belum difokuskan pada penguatan otot tangan secara sistematis. Selain itu, belum terdapat pendekatan yang mengintegrasikan unsur relaksasi dalam program tersebut. Lansia di panti sosial cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan lansia yang tinggal bersama keluarga.

Oleh karena itu, peneliti bertujuan untuk merancang senam relaksasi dengan menggunakan alat *handweights* yang dapat di implementasikan di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. Rancangan senam relaksasi menggunakan alat *handweights* ini dapat menjadi solusi yang potensial untuk meningkatkan kekuatan otot tangan pada lansia dengan metode latihan resistensi sederhana. Senam ini diharapkan mampu meningkatkan kekuatan otot tangan pada lansia secara efektif, aman, dan berkelanjutan, serta memberikan dampak positif pada kualitas hidup pada lansia tersebut.

Senam ini akan dirancang dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip gerakan fungsional, keamanan, kenyamanan, serta efektivitas dari segi latihan resistensi ringan, dari latar belakang diatas maka saya sebagai peneliti tertarik untuk memberikan rancangan senam relaksasi dengan menggunakan alat *handweights* yang menggabungkan gerakan dengan iringan musik *low impact*. Adapun judul yang diangkat dalam penelitian ini adalah “**Rancangan Senam**

Relaksasi Dengan Menggunakan Alat *Handweights* Pada Lansia Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dapat didefinisikan masalah-masalah sebagai berikut: Tidak adanya aktivitas fisik yang spesifik untuk lansia yang menggunakan alat dalam melakukan gerak senam relaksasi.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan dan untuk menghindari pemahaman yang berbeda dan masalah yang lebih luas, maka peneliti hanya meneliti “rancangan senam relaksasi dengan menggunakan alat bantu *handweights* di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang diatas yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana rancangan senam relaksasi untuk lansia dengan menggunakan alat *handweights*?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan:

1. Merancang gerakan senam relaksasi yang sederhana, aman dan efektif dengan menggunakan alat *handweights*.
2. Untuk mengetahui kelayakan dalam pemberian senam relaksasi dengan menggunakan alat *handweights* terhadap lansia.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang baik untuk lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai, baik dari segi teritis ataupun praktis. **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan penelitian sejenis.

2. Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Sebagai sarana untuk menambah pengetahuan dan pengalaman mengenai senam relaksasi menggunakan *handweights* bagi lansia, baik yang menggunakan kursi roda maupun yang tidak, sehingga tetap dapat melakukan aktivitas olahraga secara aman.

2. Bagi Instansi

Penelitian ini memberikan rancangan program senam relaksasi yang dapat dijadikan dasar dan acuan awal bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan uji efektivitas terhadap peningkatan kebugaran fisik dan mental lansia dalam jangka panjang.