

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada hari-hari libur biasanya banyak masyarakat melakukan kegiatan olahraga, ada yang berlari, berjalan, bersepeda, bermain sepak bola, atau bulutangkis baik di lapangan terbuka, di jalan-jalan, stadion, taman maupun di tempat tertutup seperti di sanggar senam, ataupun di *fitness center*. Pada umumnya para pecinta olahraga melakukan kegiatan olahraga secara berkelompok, meskipun ada juga yang perorangan, dari berbagai golongan usia anak-anak, remaja, ibu-ibu sampai manula. Sebenarnya apa yang mereka cari tentu saja jawabanya bervariasi ada yang sekedar ikut-ikutan, rekreasi, trend sosial, santai dan masih banyak lagi, tetapi pada umumnya untuk mendapatkan kebugaran.

Kebugaran sangat erat kaitanya dengan kesehatan tubuh. Sehat dapat diartikan apabila semua organ tubuh termasuk metabolisme berfungsi dengan normal dan baik. Akan tetapi tubuh yang sehat belum tentu mempunyai organ tubuh termasuk metabolisme yang berfungsi secara maksimal, apabila sewaktu-waktu diperlukan. Sebagai contoh ketika tubuh dalam keadaan stress, atau ketika tubuh perlu bergerak dengan cepat untuk mengantisipasi suatu situasi, dan mungkin tubuh perlu menggerakkan atau membebani otot serta sendi lebih berat, jantung harus dipompa lebih cepat, paru-paru harus menyaring udara lebih maksimal untuk menghasilkan oksigen yang lebih banyak, dan sebagainya.

Dari sinilah mungkin baru terlihat, apakah kondisi tubuh dalam keadaan bugar atau tidak, apabila tubuh dalam keadaan bugar maka akan dapat menyelesaikan semua permasalahan tersebut dengan baik. Salah satu indikator utama tingkat kesehatan masyarakat adalah meningkatnya usia harapan hidup, dengan meningkatnya usia harapan hidup, berarti semakin banyak jumlah penduduk lanjut usia (lansia)

Lanjut usia (lansia) merupakan masa dimana orang akan mengalami pada akhirnya nanti. Banyak orang yang dapat menikmati masa tua akan tetapi tidak sedikit pula yang mengalami sakit dan sampai meninggal tanpa dapat menikmati masa tua dengan bahagia. Setiap orang pasti ingin memiliki masa tua yang bahagia tetapi keinginan tidak selalu dapat menjadi nyata. Pada kehidupan nyata, banyak sekali lansia-lansia yang menjadi depresi, stress, dan berpenyakit.

Proses penuaan dianggap sebagai peristiwa fisiologis yang memang harus dialami oleh semua makhluk hidup. Hingga saat ini belum diketahui dengan pasti terjadinya proses menua. Para pakar menduga karena adanya senyawa radikal bebas, arteriosclerosis, dan kurangnya aktivitas 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 kondisi fisik akibat penuaan. Karena bekerja maupun berolahraga pada dasarnya

berkaitan dengan akibat sistem muskuloskeletal (otot dan tulang) serta sistem kardiopulmonar (jantung dan paru-paru).

Jumlah dan pertumbuhan penduduk lanjut usia dari tahun ke tahun terus meningkat dengan pasti. Jumlah dan pertumbuhan ini tidak terlepas dari usia harapan hidup (UHH) yang terus meningkat. Pada tahun 1980 UHH berkisar 52,2 tahun, pada tahun 1990 menjadi 59,8 tahun, pada tahun 2000 bertambah menjadi 64,5 tahun dan pada tahun 2010 mengalami kenaikan menjadi 67,4 tahun dan pada tahun 2020 diperkirakan akan mencapai 71,1 tahun. Selanjutnya dengan meningkatnya angka kelahiran dan menurunnya tingkat kematian masyarakat Indonesia, ternyata laju pertumbuhan penduduk lanjut usia mengalami peningkatan yang tinggi, pada tahun 1990 masih 12,7 juta jiwa (6,29% dari jumlah penduduk di Indonesia), pada tahun 2000 menjadi 17,7 juta jiwa (7,18%), pada tahun 2010 berjumlah 23,9 juta jiwa (9,77%) dan tahun 2020 diperkirakan akan mencapai angka 23,9 juta jiwa (11,34%) (Kementerian Sosial RI, 2011: 1).

Usia harapan hidup meningkat terjadi karena keberhasilan pembangunan yaitu kemajuan pembangunan dibidang kesehatan, pendidikan, pengetahuan, dan tingkat pendapatan yang semakin meningkat. Tingkat pendidikan ini mempunyai hubungan dengan tingkat pengetahuan, serta tingkat penghasilan seseorang. Orang dengan tingkat pendidikan dan pengetahuan yang tinggi cenderung akan mempunyai penghasilannya yang lebih baik, sehingga mereka akan memilih sarana kesehatan yang lebih baik pula. Oleh karenanya, semua ini akan berdampak terhadap adanya usia harapan hidup yang semakin meningkat.

Saat ini secara ekonomi biaya tahunan untuk perawatan kesehatan lansia cukup tinggi. Biaya ini semakin meningkat apabila usia harapan hidup bertambah. Olahraga lebih murah biayanya bila dibandingkan dengan biaya pengobatan. Lanjut usia sering dikaitkan dengan usia yang sudah tidak produktif. Hal ini terjadi karena pada lanjut usia secara fisiologis terjadi kemunduran fungsi-fungsi dalam tubuh yang menyebabkan lanjut usia rentan terkena gangguan kesehatan. Namun demikian, masih banyak lanjut usia yang kurang aktif secara fisik sehingga hidupnya menjadi bergantung sama keluarga ataupun orang lain. Beberapa yang diduga menjadi penyebabnya adalah kurangnya pengetahuan tentang berolah raga yang benar, terlalu sibuk sehingga tidak punya waktu untuk melakukan olahraga, serta kurangnya dukungan dari lingkungan sosial.

Lingkungan sosial yang layak dikunjungi seperti lahan terbuka, menikmati pemandangan hijau disekeliling, dapat melakukan aktifitas fisik, serta melakukan aktifitas lainnya. Pemerintah menyadari disetiap kota harus mempunyai fasilitas ruang terbuka. Salah satu upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia adalah melalui beberapa cara yang langsung maupun tidak langsung terkait dengan kebugaran jasmani setiap individu. Sejalan dengan hal tersebut maka penyediaan prasarana olahraga khususnya di daerah perkotaan akan menjadi semakin penting. Hal tersebut didasarkan pada suatu pertimbangan bahwa daerah perkotaan dengan luas lahan yang relatif terbatas tetapi penduduk relatif padat dan terus berkembang perlu dilakukan suatu perhatian khusus.

Kota Binjai merupakan kota yang sudah mulai berkembang, yang berada di Provinsi Sumatera Utara, yang letaknya diantara 2 kabupaten yaitu kabupaten

Deli Serdang dan kabupaten Langkat, mempunyai 5 kecamatan yaitu kecamatan Binjai Timur, Binjai Selatan, Binjai Barat, Binjai Utara, dan Binjai Kota. Kota Binjai memiliki sarana ruang terbuka umum yang multifungsi yaitu Lapangan Merdeka Kota Binjai yang letaknya di Jalan Veteran kecamatan Binjai kota. Pemerintah kota Binjai merancang Lapangan Merdeka Kota Binjai menjadi ruang publik dan taman kota yang layak dikunjungi oleh seluruh masyarakat. Taman kota merupakan ruang didalam kota yang ditata untuk menciptakan keindahan, kenyamanan, keamanan, dan kesehatan bagi penggunanya.

Lapangan Merdeka Kota Binjai dilengkapi beberapa fasilitas untuk kebutuhan masyarakat, seperti sarana olahraga. Melihat animo masyarakat yang semakin tinggi terhadap olahraga yang dapat dilihat dari antusias masyarakat melakukan olahraga setiap harinya, Pemko Binjai memfasilitasi sarana prasarana olahraga di Lapangan Merdeka kota Binjai yang berguna untuk membantu aktifitas olahraga sehingga menambah minat masyarakat untuk lebih giat berolahraga. Terdapat beberapa fasilitas yang disediakan oleh Pemerintah kota Binjai antara lain *jogging track*, alat kebugaran seperti alat *fitness* atau *outdoor fitness*, lapangan basket, lapangan bola volly, area panjat tebing, lapangan hijau luas, dan lainnya.

Demi tercapainya tujuan masyarakat untuk melakukan aktifitas fisik sehingga mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar tentunya harus mengetahui jenis-jenis olahraga yang digelutin dan manfaat bagi tubuh serta dapat memanfaatkan waktu seoptimal mungkin. Semua orang tahu kalau semua olahraga itu dapat menyehatkan tubuh. Olahraga yang baik dan benar harus

terdapat unsur-unsur dari kebugaran jasmani agar seseorang mampu melakukan aktivitas secara efisien, baik sewaktu berkerja, maupun berolahraga. Unsur-unsur kebugaran jasmani diantaranya mencakup daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*power*), kekuatan otot (*strength*), kelenturan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*), (Harsono,1998:153).

Dari pengamatan sementara, sarana olahraga yang sering dipakai oleh masyarakat di Lapangan Merdeka Kota Binjai salah satunya adalah sarana kebugaran diantaranya sarana *outdoor fitness*. Sebagian masyarakat menggunakan sarana *outdoor fitness* tersebut untuk melatih kemampuan tubuh mereka, salah satu masyarakat yang menggunakan sarana tersebut diantaranya lanjut usia. Jumlah pengunjung lanjut usia yang datang untuk berolahraga setiap harinya berjumlah rata-rata ± 43 orang, sehingga dapat disimpulkan bahwa olahraga berperan penting untuk mampu mempertahankan kesehatan tubuh serta menghambat proses penuaan. Dengan berolahraga, pola hidup sehat akan tercapai sehingga lanjut usia mempunyai usia harapan hidup makin tinggi.

Masyarakat khususnya lanjut usia tidak memahami dalam menggunakan alat seperti *outdoor fitness* tersebut, sehingga efek yang ditimbulkan tidak sesuai dan hasilnya juga tidak maksimal. Dimana yang kita ketahui lanjut usia memiliki tingkat kerentanan yang tinggi terhadap tubuhnya sehingga lebih mudah terjadi cedera. Akibat dari cedera tersebut, lanjut usia menjadi trauma untuk memakai kembali alat *outdoor fitness* tersebut sehingga alat tersebut tidak dipakai, ataupun

kalau mereka gunakan alat tersebut, itu hanya sementara atau hanya coba-coba saja, sehingga alat tersebut beralih fungsi menjadi sarana bermain mereka.

Dampak yang timbul adalah rusaknya sarana kebugaran seperti alat *outdoor fitness* akibat penggunaan yang tidak sesuai dengan cara pemakaiannya. Karena kurangnya pengetahuan masyarakat terhadap olahraga, sehingga pengadaan sarana tersebut menjadi sia-sia. Dalam hal ini perlu disadari, bahwa dalam upaya pengadaan fasilitas seperti sarana kebugaran *outdoor fitness* harus dapat dimengerti dan dipahami tentang penggunaan serta manfaat yang dihasilkan dari sarana tersebut. Sehingga masyarakat yang memakai sarana tersebut dapat menambah pengetahuan serta merasakan hasil dari efek yang didapat dalam menggunakan sarana tersebut

Maka dari itu perlunya edukasi terhadap pemanfaatan sarana kebugaran, sehingga masyarakat khususnya lanjut usia dapat melakukan olahraga yang baik dan benar serta tercapainya suatu bentuk kesehatan dan kebugaran dari olahraga. Serta dapat menjaga segala fasilitas yang disediakan oleh Pemerintah Kota Binjai agar dapat dimanfaatkan dalam jangka waktu yang lama. Dari uraian tersebut penulis tertarik melihat cara lanjut usia menggunakan sarana *outdoor fitness* yang disediakan Pemko Binjai di Lapangan Merdeka Kota Binjai serta animo masyarakat yang tinggi terhadap olahraga khususnya lanjut usia. Untuk itu penulis mengambil judul “**Pendampingan Penggunaan Sarana *Outdoor Fitness* Pada Lanjut Usia Di Lapangan Merdeka Kota Binjai**”.

B. Identifikasi Masalah

Sebagaimana telah dijelaskan dalam latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah terkait dengan judul di atas antara lain :

1. Bagaimana kondisi sarana *outdoor fitness* yang ada di Lapang Kota Binjai?
2. Siapa saja yang memanfaatkan sarana *outdoor fitness* yang tersedia di Lapang Kota Binjai?
3. Bagaimana pemanfaatan waktu luang terhadap aktifitas ruang terbuka oleh lanjut usia?
4. Sampai sejauh manakah pengetahuan lanjut usia tentang cara pemakaian sarana *outdoor fitness*?
5. Aktifitas Apa saja yang dilakukan lanjut usia selama berada di Lapangan Merdeka Kota Binjai?
6. Apakah ada pendampingan yang dilakukan PEMKO Binjai dalam penggunaan sarana prasarana yang ada di Lapangan Merdeka Kota Binjai?
7. Apakah tersedia pedoman oprasional penggunaan sarana *outdoor fitness* yang ada di Lapangan Merdeka Kota Binjai?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari interpretasi yang keliru karena luasnya masalah yang teridentifikasi, maka perlu ada pembatasan masalah. Dalam penelitian ini masalah dibatasi pada pendampingan penggunaan sarana *outdoor fitness* pada lanjut usia di Lapangan Merdeka Binjai.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian : Bagaimana penggunaan sarana *outdoor fitness* pada lanjut usia di Lapangan Merdeka Kota Binjai ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah di atas maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil pendampingan penggunaan sarana *outdoor fitness* pada lanjut usia di Lapangan Merdeka Kota Binjai.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberi manfaat sebagai berikut :

1. Bagi lanjut usia dapat menggunakan sarana *outdoor fitness* dengan benar.
2. Bagi DISPARPORA Binjai, sebagai informasi tentang atau pemanfaatan sarana *outdoor fitness* yang ada di Lapangan Merdeka Kota Binjai.
3. Bagi Pemko Binjai, hasil penelitian dapat menjadi bahan pertimbangan untuk mengambil keputusan dan kebijakan yang terkait dengan sarana dan prasarana kebugaran khususnya *outdoor fitness* di lahan terbuka lainnya di Kota Binjai.
4. Bagi Jurusan IKOR dan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED, penelitian ini dapat menjadi informasi awal pentingnya pendampingan bagi masyarakat khususnya lanjut usia dalam penggunaan fasilitas sarana kebugaran sarana *outdoor fitness*.