

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah budaya manusia, artinya tidak dapat disebut ada kegiatan olahraga apabila tidak ada faktor manusia yang berperan secara ragawi/pribadi melakukan aktivitas olahraga itu. Dari sudut pandang ilmu faal olahraga, olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya (Giriwijoyo, 2012). Bila kita melihat kembali pada masalah kesehatan, maka upaya-upaya kesehatan selalu berhubungan dengan masalah preventif-promotif (pencegahan sebagai promosi) yaitu mengacu pada pencegahan terhadap suatu masalah kesehatan. Tujuannya agar seluruh masyarakat mau bergerak untuk kesehatan tubuhnya, terutama buat lansia (lanjut usia).

Menurut *World Health Organisation* (WHO), lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut *Aging Process* atau proses penuaan. Proses penuaan adalah siklus kehidupan yang ditandai dengan tahapan-tahapan menurunnya berbagai fungsi organ tubuh, yang ditandai dengan semakin rentannya tubuh terhadap serangan penyakit. Perubahan tersebut pada umumnya akan mempengaruhi pada menurunnya kesehatan fisik dan psikis. Oleh sebab itu, lansia dapat melakukan aktivitas olahraga yang bisa membuat kesehatan lansia terjaga.

Seringkali dijumpai aktivitas olahraga yang dilakukan lansia yang lebih cenderung untuk kesehatannya adalah olahraga senam dan juga gerak jalan, karena aktivitas olahraga tersebut bersifat murah, gerakannya mudah dan dapat diikuti orang dalam jumlah yang banyak. Manfaatnya jelas dapat dirasakan serta aman dilaksanakan oleh setiap lansia, oleh karena itu senam dianggap olahraga yang lebih bermanfaat dalam pelaksanaannya. Olahraga yang sangat bagus dilakukan oleh lansia adalah senam karena senam dapat membuat lansia bergerak.

Senam adalah jenis olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran jantung paru lansia ditambah gerakan perimbangan dan peregangan serta gerakan senam tersebut diiringi dengan musik yang *low impact* (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2005). Senam merupakan bentuk latihan-latihan anggota tubuh untuk mendapatkan: 1) Kekuatan otot merupakan kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan atau kekuatan suatu tahanan. 2) Kelentukan persendian merupakan kemampuan bergerak dalam ruang gerak sendi. 3) Kelincahan gerak merupakan kemampuan seseorang untuk dapat merubah arah posisi tertentu dengan kecepatan. 4) Keseimbangan gerak merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan organ-organ syaraf otot dalam mencapai posisi seimbang. 5) daya tahan merupakan keadaan kondisi tubuh yang dapat berlatih untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan. 6) Kebugaraan jasmani merupakan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang

berarti, dan dengan energy yang cukup untuk menikmati waktu senggang dan menghadapi hal-hal darurat menurut Suroto, 2004(dalam Utari dkk, 2013).

Kebugaran jasmani hakekatnya berkaitan dengan kondisi fisik seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktifitas lainnya. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan yang cukup berat dan cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti berdasarkan fungsinya menurut Ismaryati, 2009 (dalam Utari dkk, 2013) kebugaraan jasmani di kelompokkan menjadi dua yaitu umum dan khusus. Fungsi umum adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi khusus adalah sesuai kekhususan masing-masing sesuai pekerjaan (atlet dan pelajar), keadaan (ibu hamil) dan umur (bagi anak untuk merangsang pertumbuhan dan bagi lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh).

Lansia merupakan tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia dan ditandai dengan penurunan fungsi biologis disertai penurunan fungsi koordinasi gerak anggota tubuh. Seorang lansia cenderung mengalami tingkat ketergantungan yang tinggi karena secara alamiah kemampuan secara fisiologis organ lansia telah mengalami penurunan fungsi, seperti gerakan otot yang semakin kaku, gerakan tangan yang gemeteran dan kontrol keseimbangan semakin labil. Berdasarkan keluhan yang dialami oleh lansia yang menggunakan

tongkat mereka banyak mengeluhkan rasa nyeri pada bagian-bagian sendi, karena kurangnya aktifitas gerak yang mereka lakukan sehari-harinya.

UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai merupakan badan milik pemerintahan 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 hunian 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. UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai ini beralamat di jalan Perintis Kemerdekaan Gg. Sasana No. 2 Cengkeh Turi Binjai.

Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai memiliki beberapa karakter lansia ada yang menggunakan tongkat sebagai alat bantu dan ada yang tidak menggunakan tongkat. Lansia yang menggunakan tongkat minim aktifitas gerak sehingga kebugaran tubuhnya tidak terjaga. Aktifitas gerak sangat dibutuhkan lansia terkhusus lansia bertongkat agar dapat beraktifitas baik dan dapat terjaga kesehatannya.

Kurangnya jenis olahraga bagi lansia yang bertongkat, sehingga para lansia yang bertongkat tidak mempunyai kebugaran tubuh yang baik maka dari ini saya sebagai peneliti ingin membuat rancangan senam yang menggabungkan gerakan sehari-hari yang biasanya dilakukan para lansia dengan iringan musik. Dengan begitu para lansia bertongkat akan dapat melakukan aktivitas olahraga

berupa melakukan gerakan senam bertongkat. Ada pun judul yang diangkat dalam penelitian ini adalah “**Rancangan Senam Lanjut Usia (Lansia) Yang Menggunakan Tongkat**”.

#### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya Lansia yang menggunakan tongkat dalam melakukan gerak.
2. Belum adanya rancangan senam khusus lansia yang menggunakan tongkat.
3. Gerakan dan musik senam yang sudah ada terlalu monoton.
4. Banyaknya lansia yang menggunakan tongkat mengalami kaku pada bagian sendi.

#### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan dan untuk menghindari pemahaman yang berbeda dan masalah yang lebih luas, maka pembatasan masalah penelitian ini adalah rancangan senam khusus lansia yang menggunakan tongkat.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang diatas yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana rancangan senam bagi lansia yang

menggunakan tongkat, yang umumnya mereka susah bergerak dan melakukan aktivitas olahraga.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan :

- a. Rancangan senam untuk lansia yang menggunakan tongkat agar mereka dapat melakukan aktivitas olahraga.
- b. Rancangan senam yang bermanfaat bagi kesehatan lansia yang menggunakan tongkat.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Sebagai masukan kepada instruktur senam dalam memimpin senam khususnya pada lansia yang menggunakan tongkat.
2. Sebagai bahan masukan bagi lansia yang menggunakan tongkat agar dapat melakukan gerakan.
3. Sebagai bahan masukan bagi peneliti lain, yang ingin mengembangkan penelitian yang sejenis dengan variabel yang lebih luas lagi