

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kondisi kebugaran pada lansia merupakan salah satu indikator yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat kesehatan pada lansia. Dengan melakukan program atau aktivitas seperti olahraga maka dapat bertujuan untuk mempertahankan atau meningkatkan kebugaran tubuh, seperti fleksibilitas, kekuatan, ketahanan, rentang gerak, keseimbangan dan koordinasi otot yang lebih baik. Pada dasarnya tingkat kebugaran lansia yang ada di panti akan berbeda dengan tingkat kebugaran lansia yang berada di lingkungan masyarakat. Inilah sebabnya mengapa perlu ada pembinaan dan pemeliharaan kesehatan pada lanjut usia (Griwijoyo dan Sidik, 2012).

Penuaan merupakan perubahan kumulatif pada makhluk hidup, termasuk tubuh, jaringan dan sel yang mengalami penurunan kapasitas fungsional. Pada manusia, penuaan dihubungkan dengan perubahan degeneratif pada kulit, tulang, jantung, pembuluh darah, paru-paru, saraf dan jaringan tubuh lainnya. Dengan kemampuan regeneratif yang terbatas, mereka lebih rentan terhadap berbagai penyakit, sindroma dan kesakitan dibandingkan dengan orang dewasa lain. Untuk menjelaskan penurunan pada tahap ini, terdapat berbagai perbedaan teori, namun para ahli pada umumnya sepakat bahwa proses ini lebih banyak ditemukan pada faktor genetik (Kholifah, 2016).

Untuk dapat menghadapi lanjut usia yang dapat menikmati hidupnya dan tetap terjaga baik kesehatan maupun kebugarannya maka lansia harus melakukan aktivitas olahraga yang teratur, melakukan pola hidup yang sehat, istirahat, tidak merokok dan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Salah satu usaha untuk mencapai kesehatan dengan berolahraga sehingga bagi lanjut usia untuk dapat memperoleh tubuh yang sehat salah satunya harus rutin melakukan aktivitas olahraga. Dengan berolahraga secara teratur merupakan satu alternatif yang efektif dan aman untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran dan kesehatan jika dikerjakan secara benar. Aktivitas yang bersifat aerobik cocok untuk lanjut usia antara lain : Jalan kaki, senam *aerobik low impac*, senam lansia, bersepeda, berenang dan lain sebagainya. Bermanfaat atau tidaknya program olahraga yang dilakukan oleh lanjut usia juga tergantung dari program yang dijalankan (Kurnianto dkk, 2015).

Oleh karena itu perlu adanya pembinaan pemeliharaan kesehatan, yang selalu harus mengacu pada konsep sehat organisasi kesehatan dunia (*WHO*) yaitu: sejahtera jasmani, rohani dan sosial, bukan hanya bebas dari penyakit, cacat ataupun kelemahan. Konsep sehat *WHO* ini harus menjadi acuan bagi setiap pembinaan mutu sumber daya manusia di segala bidang. Pembinaan kesehatan selalu mempunyai 4 (empat) aspek yaitu promotif, preventif, rehabilitatif, dan kuratif (Griwijoyo dan Sidik,2012). Sehubungan dengan itu menurut (Adliyani, 2015) Perilaku hidup bersih dan sehat seseorang dapat dipengaruhi beberapa faktor. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah faktor pengetahuan. Menurut beberapa penelitian, jika pengetahuan seseorang baik, maka perilaku hidup bersih

dan sehatnya juga akan menjadi baik, dan akan berdampak baik pula untuk kehidupannya.

Menurut (Subadiman, 2003) mengemukakan bahwa pengertian olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup). Olahraga untuk lansia harus berdasarkan konsep olahraga kesehatan sebagaimana dikemukakan bahwa konsep olahraga kesehatan untuk lansia meliputi: Padat gerak, bebas stress, singkat (cukup 40 menit tanpa henti), massal, dan mudah dan murah (Griwijoyo dan Sidik, 2012).

Perlu diketahui juga bahwa olahraga untuk lansia dianjurkan olahraga yang jenisnya *low impact* yang dilaksanakan dengan tahapan-tahapan sesuai sasaran olahraga kesehatan yang dikemukakan (Griwijoyo dan Sidik, 2012) meliputi latihan mobilisasi sendi, kekuatan otot dan daya tahan. Aktivitas Menurut Scotch yang dikutip oleh (Moniaga, 2013) latihan yang baik untuk para lansia adalah dengan berolahraga. Jenis olahraga yang bisa dilakukan pada lansia antara lain adalah senam. Olahraga dengan teratur seperti senam bugar lansia dapat mencegah atau memperlambat kehilangan fungsional organ. Bahkan dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan atau olahraga seperti senam lansia dapat mengeliminasi berbagai resiko penyakit seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit arteri koroner dan kecelakaan. Aktifitas yang cocok untuk lansia salah satunya adalah senam kebugaran jasmani.

Menurut (Muhajir, 2007) Senam berasal dari Bahasa Yunani "gymnos" yang artinya telanjang. Dalam Bahasa Inggris dikenal dengan istilah "gymnastic" yang berarti menerangkan bermacam-macam gerak yang dilakukan oleh seseorang yang telanjang. Hal ini dapat terjadi dikarenakan pada waktu itu teknologi pembuatan bahan pakaian belum memungkinkan untuk membuat pakaian yang bersifat lentur dan mengikuti gerak pemakainya. Senam adalah setiap bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. FIG (*Federation Internationale De Gymnastique*) senam dapat dikelompokkan menjadi 6 yaitu: Senam Artistik (*Artistic Gymnastics*), Senam Ritmik Sportif (*Sportive Rhythmic Gymnastics*), Senam Akrobatik (*Acrobatic Gymnastics*), Senam Aerobik Sports (*Sports Aerobik*), Senam Trampolin (*Trampolinning*), Senam Umum (*General Gymnastics*).

Senam lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur, terarah serta terencana dalam bentuk latihan fisik yang berpengaruh terhadap latihan fisik lansia. Olahraga yang cocok bagi lansia adalah senam yang disebut dengan senam lansia. Pengertian dari senam lansia adalah serangkaian gerakan nama yang terarah dan teratur dan kemudian diikuti oleh para lanjut usia yang pelaksanaannya dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan raga secara fungsional. Senam lansia dirancang khusus guna melatih bagian tubuh, pinggang, kaki, dan tangan untuk mendapatkan peregangan untuk para lansia, akan tetapi gerakan tersebut tidak boleh berlebihan. Apabila diperhatikan, senam lansia membuat pesertanya tidak banyak bergerak layaknya olahraga aerobik. Semua

jenis senam dan aktivitas olahraga ringan tersebut, sangat bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif atau proses penuaan. Senam ini sangat dianjurkan untuk mereka yang memasuki usia lansia 46 tahun ke atas. Senam lansia disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga dapat berpengaruh dalam peningkatan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur (Mardius, 2017).

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan mengeluarkan energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakannya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan. Untuk itu senam kesegaran jasmani merupakan kebutuhan pada kalangan masyarakat mengingat banyaknya manfaat untuk produktivitas kinerja serta untuk kesehatan jasmani dan rohani (Mochmad Sajoto, 1998).

Secara umum kebugaran jasmani (*physical fitness*) yaitu kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan, hingga dapat menikmati waktu luang (Sumarjo, 2002).

Menurut (Djoko Pekik Irianto, 2004) Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu senggangnya serta menghadapi hal-hal yang tak terduga. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Sigit, 2014).

Namun seiring dengan peningkatan *UHH* dan jumlah lansia tersebut, terjadi peningkatan pula berbagai penyakit degeneratif otak yang menurunkan fungsi kognitif dan produktifitas lansia. Penurunan fungsi kognitif berdampak pula pada menurunnya aktivitas sehari-hari yang bila tidak dikendalikan akan menyebabkan bertambahnya beban sosial yang harus ditanggung oleh keluarga, masyarakat dan pemerintah (Kementerian Kesehatan RI, 2015).

Ada beberapa faktor yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan jiwa lansia. Faktor-faktor tersebut hendaklah disikapi secara bijak sehingga para lansia dapat menikmati hari tua mereka dengan bahagia. Adapun beberapa faktor yang dihadapi paralansia yang sangat mempengaruhi kesehatan jiwa mereka adalah sebagai berikut: penurunan kondisi fisik, penurunan fungsi dan potensi seksual, perubahan aspek psikososial, perubahan yang berkaitan dengan pekerjaan, perubahan dalam peran sosial di masyarakat, penurunan kondisi fisik (Kartinah dan Sudaryanto, 2008).

Dari pengamatan sementara peneliti di *UPT* Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dinas Sosial Binjai, setelah melaksanakan observasi diketahui bahwa jumlah lansia ada 176 orang. Lansia seharusnya bugar dengan melaksanakan kegiatan senam rutin untuk para lansia yang dilaksanakan 2 minggu sekali di *UPT* tersebut seharusnya dapat membuat para lansia tetap terjaga kesehatannya dan tetap bugar agar dapat melaksanakan aktifitas sehari-hari. Para lansia ada yang sudah rentan terkena penyakit namun ada juga yang masih bugar. Pada saat ini ada lansia yang *bedrest*, sakit dan masih bugar. Disetiap kegiatan senam yang dilaksanakan ada lansia yang masih bisa berdiri dan ada juga yang harus duduk sewaktu

melaksanakan senam karena lansia memiliki kerentanan dan kemampuan yang sudah menurun diakibatkan faktor usia sehingga tidak tahan berdiri lama dan menggunakan tongkat untuk berdiri sehingga harus duduk dikursi sewaktu melakukan kegiatan senam.. Kegiatan senam paling banyak hanya dilakukan oleh lansia yang masih bugar sedangkan lansia yang sudah susah untuk berdiri hanya hadir dilapangan namun sewaktu senam mereka hanya memperhatikan dan yang melaksanakan senam juga melakukan gerakan senam sambil duduk saja permasalahan yang peneliti temukan yaitu bawasannya senam yang di lakukan di panti jompo tidak efisien bagi lansia yang mengikuti senam secara duduk di karenakan senam yang ada hanya di peruntukkan untuk lansia yang masih bisa berdiri.

Dari latar belakang masalah penulis tertarik untuk mengembangkan ataupun memodifikasi senam untuk lansia yang mengikuti senam secara duduk, dimana tujuan dimodifikasinya senam lansia agar semua lansia yang berdiri dan duduk mendapatkan kebugaran yang sama . Karena aktifitas senam tersebut perlu dilakukan oleh lansia, dengan senam tersebut dapat meningkatkan kebugaran jasmani lansia baik yang berdiri maupun yang duduk. Sehingga dibuat alternatif-alternatif agar lansia bisa melakukan aktifitas fisik. Sehingga saya mau memodifikasi bentuk aktivitas senam kebugaran jasmani yang dilakukan sambil duduk dan berdiri dengan memanfaatkan kursi yang berfungsi sebagai penyanggah tubuh bagi lansia. Maka peneliti tertarik untuk mengembangkan senam kebugaran jasmani khusus dipanti dengan menggunakan media kursi agar semua lansia dapat mengikuti senam. Berdasarkan permasalahan dan harapan

yang diinginkan diatas, maka peneliti mengangkat permasalahan tersebut dengan judul **“Pengembangan Senam Kebugaran Jasmani Lansia Di Unit Pelayanan Teknis (UPT) Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai”**.

1.2 Fokus dan Subfokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka fokus penelitian ini Adalah **“Bagaimana Memodifikasi Senam Kebugaran Jasmani Lansia di Unit Pelayanan Teknis (UPT) Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai”**. Fokus penelitian tersebut dijabarkan menjadi dua sub fokus sebagai berikut:

1. Bagaimana menyesuaikan Senam Kebugaran Jasmani Lansia terkait dengan kondisi lansia dipanti ?
2. Bagaimana Senam Kebugaran Jasmani kursi untuk lansia khusus dipanti dengan media kursi terhadap lansia?

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang diatas yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah **“Bagaimana Pengembangan Senam Kebugaran Jasmani Menggunakan Kursi Untuk Lansia di Unit Pelayanan Teknis (UPT) Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai”**.

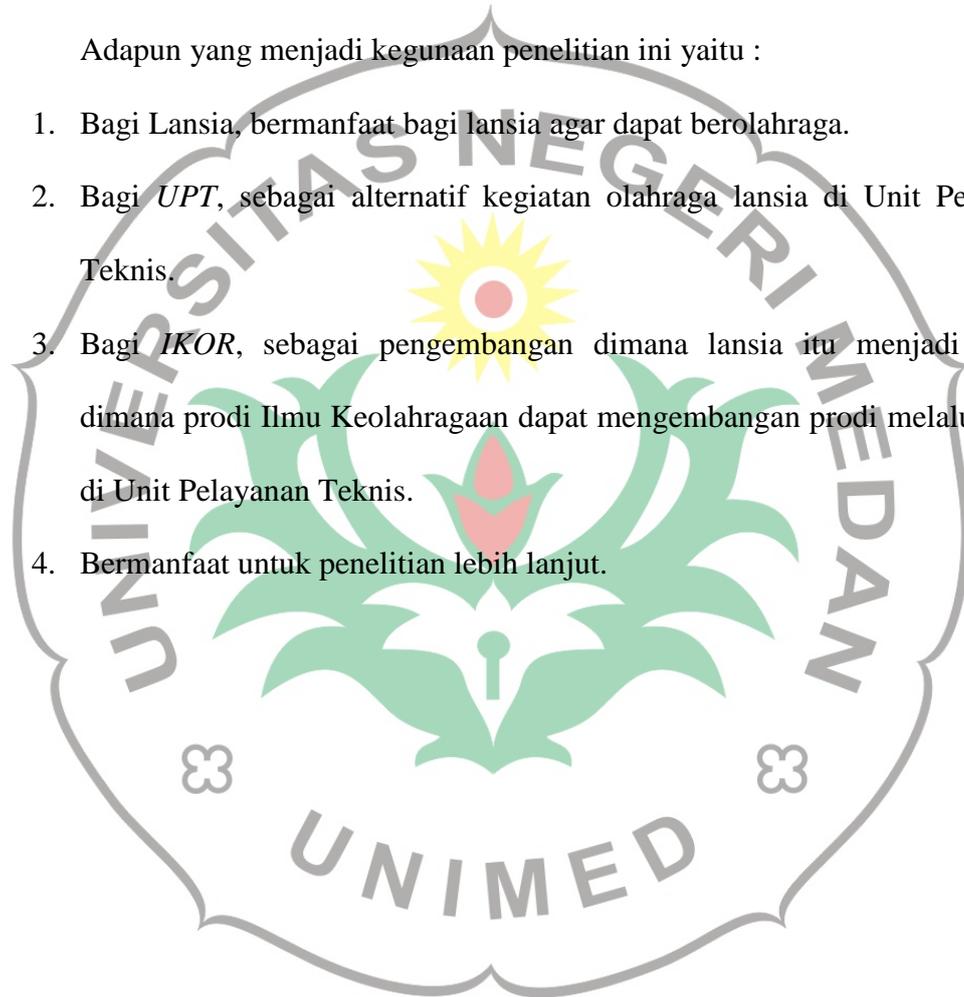
1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendesain dan membuat Senam Kebugaran Jasmani bagi lansia dipanti dengan memanfaatkan media kursi di Unit Pelayanan Teknis (UPT) Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai.

1.5 Kegunaan Penelitian

Adapun yang menjadi kegunaan penelitian ini yaitu :

1. Bagi Lansia, bermanfaat bagi lansia agar dapat berolahraga.
2. Bagi *UPT*, sebagai alternatif kegiatan olahraga lansia di Unit Pelayanan Teknis.
3. Bagi *IKOR*, sebagai pengembangan dimana lansia itu menjadi tempat dimana prodi Ilmu Keolahragaan dapat mengembangkan prodi melalui lansia di Unit Pelayanan Teknis.
4. Bermanfaat untuk penelitian lebih lanjut.



THE
Character Building
UNIVERSITY