

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan pembangunan dan teknologi telah membawa perubahan perilaku aktivitas fisik olahraga. Perubahan tersebut telah memberi pengaruh terhadap meningkatnya kasus penyakit tidak menular (PTM) seperti penyakit Jantung yaitu sebuah kondisi yang menyebabkan jantung tidak bisa melaksanakan tugasnya dengan baik (Depkes, 2006). Dalam sebuah negara meningkatnya usia harapan hidup menunjukkan bahwa program kesehatan di negara tersebut sudah baik. Pada usia lanjut bertambahnya umur bukanlah tujuan akhir yang harus dicapai tetapi yang lebih penting adalah bagaimana seseorang dapat hidup sampai usia lanjut dengan kualitas yang baik. Di masyarakat banyak pemikiran yang keliru tentang olahraga dan usia lanjut diantaranya pendapat bahwa olahraga pada usia lanjut membahayakan, para usia lanjut tidak dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya secara berarti walaupun dengan latihan berat serta latihan pada usia lanjut hanya bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan jasmani saja (Giam, 1993)

Fakta menunjukkan bahwa pada usia lanjut kemungkinan untuk mendapat problem medis seperti penyakit jantung koroner memang lebih besar, tetapi latihan tidak lebih berbahaya bagi mereka bila dilakukan dengan bijaksana sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan. Pada para usia lanjut

yang kebugaran jasmaninya sangat rendah latihan pada intensitas yang lebih rendah (misalnya 40% denyut jantung maksimum) akan lebih aman dan dapat meningkatkan kebugaran fisik (Giam,1993). Prevalensi kejadian hipertensi sangat tinggi pada lansia, yaitu 60%-80% pada usia diatas 65 tahun. Tidak sedikit orang yang menganggap penyakit hipertensi pada lansia adalah hal biasa. Sehingga mayoritas masyarakat menganggap remeh penyakit ini. Hipertensi dapat menyebabkan berbagai macam komplikasi antara lain gagal jantung dan stroke (Muhammad, 2010). Penelitian yang telah dilakukan di Jepang memberikan salah satu bukti bahwa olahraga yang teratur sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah (Williams & Wilkins, 2001). Penelitian yang dilakukan oleh Margiyati (2010) menunjukkan bahwa senam yang dilakukan oleh lansia dapat memberi pengaruh pada penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Penelitian oleh Sukartini (2010) tentang manfaat senam terhadap kebugaran lansia juga menunjukkan bahwa senam dapat mempengaruhi tidak hanya stabilitas nadi, namun juga stabilitas tekanan darah sistolik dan diastolik, pernafasan dan kadar immunoglobulin. Lansia di Indonesia tidak semuanya dapat melakukan olahraga, karena terhambat berbagai keterbatasan. Di samping itu jumlah lansia yang setiap tahunnya mengalami peningkatan memerlukan pelayanan yang lebih baik, terutama dari keluarga maupun pemerintah. Adapun data peningkatan lansia dari tahun ke tahun menurut Susilo Bambang Yudhoyono yang dikutip oleh Kedaulatan Rakyat (2010) menyebutkan bahwa tahun 1970 berjumlah 5,3

juta orang, tahun 1990 berjumlah 12,7 juta orang, tahun 2000 berjumlah 14,4 juta orang, dan tahun 2008 mencapai 19,5 juta orang. Jumlah Lansia di Jawa Timur saat ini berdasar pada data dari Dinas Sosial telah mencapai angka 10% dari total 36 juta penduduk yakni, 3,6 juta jiwa. Sedangkan pada Sensus Penduduk (SP) Tahun 2000 penduduk Jawa Timur mencapai angka 34,7 juta (BPS-Susenas 2006 dalam Martono). Jumlah lansia di kabupaten Ponorogo tahun 2013. Laki-laki 40.109 jiwa, perempuan 53.147 jiwa dengan total 93.256 jiwa. Pada tempat penelitian di RT 02, RW 02, Desa Ngunut, Kecamatan Babadan, Kabupaten Ponorogo yang aktif dalam kegiatan posyandu sebanyak 36 lansia (Yayuk, 2015).

Pada lansia terjadi perubahan pada fisiologis, fisik, mental, psikososial. Olahraga pada lansia merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan lansia untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Olahraga sangat berperan dalam meningkatkan kesehatan jasmani, diantara manfaat dari olahraga adalah melancarkan sirkulasi darah, memperkuat otot, mencegah pengroposan tulang, menurunkan tekanan darah, menurunkan kolesterol jahat, dan menaikkan kolesterol baik. Olahraga juga bermanfaat untuk membakar kalori, meningkatkan keseimbangan dan koordinasi otot, meningkatkan kekebalan tubuh. Bukti-bukti yang ada menunjukkan bahwa latihan dan olah raga pada usia lanjut dapat mencegah atau melambatkan kehilangan fungsional tersebut,

bahkan latihan yang teratur dapat mengurangi morbiditas dan mortalitas yang diakibatkan oleh penyakit kardiovaskuler

Olahraga pada lansia mempunyai banyak fungsi dengan prinsip olahraga dengan komponen kebugaran jasmani yang esensial dilatih, selalu memperhatikan keselamatan, latihan teratur dan tidak terlalu berat, ianjurkan permainan dalam bentuk ringan, latihan dilakukan dengan dosis berjenjang (naiknya secara perlahan-lahan), menghindari Kompetisi, dan memperhatikan kontra insikasi latihan. Olahraga yang baik bagi lansia misalnya dengan berjalan merupakan cara yang paling aman, murah, dan mudah serta sangat bermanfaat bagi sebagian besar usia lanjut. Salah satu olahraga yang aman dan dapat menurunkan perubahan fisik pada lansia adalah senam. Aktivitas fisik seperti senam pada usia lanjut yang dilakukan secara rutin akan meningkatkan kebugaran fisik, sehingga secara tidak langsung senam dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah sehingga akan menjaga elastisitasnya. Disisi lain akan melatih otot jantung dalam berkontraksi sehingga kemampuan pemompaannya akan selalu terjaga.

Berdasarkan masalah dan beberapa fenomena di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Aktivitas Olahraga Lanjut Usia di Desa Ngunut, Kecamatan Babadan, Kabupaten Ponorogo”.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah Aktivitas Olahraga Lanjut Usia di Desa Ngunut, Kecamatan Babadan, Kabupaten Ponorogo?

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengidentifikasi Aktivitas Olahraga Lanjut Usia di Desa Ngunut, Kecamatan Babadan, Kabupaten Ponorogo.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Menambah ilmu pengetahuan Lanjut Usia tentang manfaat olahraga untuk meningkatkan kualitas hidup.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi pihak lansia.

Pada lanjut usia pola bisa berolahraga untuk meningkatkan kualitas kesehatan jasmani dan rohani.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya untuk meleliti tentang pengetahuan lansia tentang olahraga pada Lanjut Usia.

1.5 Keaslian Penulisan

Penelitian- penelitian yang telah dilakukan terkait dengan Aktivitas Olahraga Lanjut Usia adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Suryanto (2010) yang berjudul “Pentingnya Olahraga Bagi Lansia. Hasil penelitian Olahraga bagi lansia merupakan

sesuatu yang sangat penting, karena olahraga dapat mendukung dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Untuk itu para lansia perlu meluangkan waktu atau menjadwalkan latihan untuk melakukan olahraga secara teratur. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah terletak pada variabel yang akan diteliti, sedangkan persamaannya adalah sama-sama meneliti tentang lansia dan olahraga, dimana pada penelitian yang sudah dilakukan difokuskan pada pentingnya olahraga bagi lansia, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan difokuskan pada Aktivitas Olahraga Lanjut Usia.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Sumintarsih (2010) yang berjudul “Kebugaran Jasmani Untuk Lanjut usia”. Hasil penelitian Kebugaran jasmani pada lanjut usia perlu dipertahankan agar tidak menjadikan beban bagi keluarganya. Komponen kebugaran jasmani dibagi menjadi tiga kelompok yaitu: (1) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. (2). Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan yaitu keseimbangan, daya ledak, kecepatan, kelincahan, koordinasi dan kecepatan reaksi. (3) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan wellness.. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah terletak pada variabel yang akan diteliti, sedangkan persamaannya adalah sama-sama meneliti tentang lansia, dimana pada penelitian yang sudah dilakukan difokuskan pada Kebugaran

Jasmani Untuk Lanjut usia, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan difokuskan pada Aktivitas Olahraga Lansia.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Srihartini (2009) yang berjudul “Efektivitas Senam Lansia Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Darah Pada Lansia Merokok. Hasil penelitian terdapat penurunan kadar kolesterol darah antara pretest dan posttest yaitu sebanyak 28-43 mg/dl. Data yang telah didapatkan dilakukan uji statistik dengan menggunakan Ttest dependent. Berdasarkan uji statistik didapatkan asymp. Sig. (2-tailed) = 0.000 < α (0.05) sehingga dapat disimpulkan senam lansia yang dilakukan secara rutin efektif untuk menurunkan kadar kolesterol darah pada lansia merokok. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah terletak pada variabel yang akan diteliti, sedangkan persamaannya adalah sama-sama meneliti tentang lansia, dimana pada penelitian yang sudah dilakukan difokuskan pada Efektivitas Senam Lansia Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Darah Pada Lansia Merokok, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan difokuskan pada Aktivitas Olahraga Lanjut Usia.