

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemajuan Pemerintah dalam Pembangunan Nasional, terlihat dari perbaikan di bidang kesehatan dengan meningkatnya kualitas kesehatan penduduk dan usia harapan hidup manusia. Peningkatan usia harapan hidup terlihat dari hasil sensus penduduk, dimana pada tahun 1968 usia harapan hidup mencapai 45,7 tahun dan mengalami peningkatan pada tahun 1992 menjadi 61,3 tahun. Pada tahun 1997 pun terus mengalami peningkatan mencapai 62 tahun. Hasil dari sensus penduduk yang terbaru yaitu, pada tahun 2010 usia harapan hidup mencapai 74 tahun. Akibatnya, jumlah manusia lanjut usia (lansia) semakin banyak.

Bertambahnya jumlah lansia, diperlukan bantuan khusus agar mereka dapat menjalani sisa hidupnya dengan keadaan sehat baik jasmani maupun rohani. Pemerintah melalui Kementerian Sosial mengeluarkan kebijakan khusus bagi lansia berupa, pelayanan dalam bidang kesehatan, kemudahan fasilitas, bantuan hukum, bantuan sosial dan perlindungan sosial.

Pelayanan di bidang kesehatan, pemerintah melakukan penyuluhan dan penyebarluasan informasi kesehatan lansia, upaya penyembuhan yang diperluas menjadi pelayanan geriatrik (gerontologi), serta pengembangan lembaga perawatan lansia baik penyakit kronis ataupun terminal. Pelayanan dalam hal kemudahan fasilitas, pemerintah memberikan kemudahan pelayanan dalam administrasi pemerintah dan masyarakat, keringanan biaya, kemudahan dalam melakukan perjalanan, serta penyediaan fasilitas rekreasi dan olahraga khusus. Pelayanan di bidang bantuan hukum, pemerintah mengadakan penyuluhan dan konsultasi hukum serta layanan dan bantuan hukum baik diluar maupun didalam pengadilan. Pelayanan di bidang bantuan sosial, pemerintah memberikan bantuan

bersifat tidak tetap bagi lansia yang tidak mampu agar dapat meningkatkan taraf kesejahteraannya, berbentuk material, finansial, fasilitas pelayanan dan informasi serta kemandirian. Pelayanan dalam perlindungan sosial, pemerintah memberikan pemeliharaan taraf kesejahteraan sosial yang diselenggarakan baik didalam maupun diluar panti agar lansia dapat mewujudkan taraf hidup yang wajar. Semua bantuan khusus ini, diharapkan dapat membantu lansia mencapai hidup yang sejahtera serta sehat baik jasmani maupun rohani.

Berbagai bantuan khusus yang diberikan pemerintah tentu tidak dapat mengubah lansia menjadi manusia sehat seutuhnya. Seiring bertambahnya usia maka berbagai penyakit pun bermunculan sehingga tidak dapat dikatakan bahwa lansia akan sehat seutuhnya. Penyakit lansia di Indonesia meliputi, penyakit-penyakit sistem pernafasan, kardiovaskuler dan pembuluh darah, pencernaan makanan, sistem urogenital, gangguan metabolik atau endokrin, penyakit pada persendian tulang, serta penyakit yang disebabkan oleh keberadaan sel ganas. Timbulnya penyakit-penyakit tersebut dipercepat oleh faktor-faktor dari luar, misalnya makanan, kebiasaan hidup yang salah, infeksi dan trauma.

Permasalahan lain pada lansia ikut muncul seiring bertambahnya usia. Permasalahan itu sering muncul dalam kegiatan sehari-hari, dimana lansia akan sering mudah terjatuh, mudah lelah, kekacauan mental akut, nyeri dada, sesak nafas saat melakukan kerja fisik, berdebar-debar (palpitasi), pembengkakan kaki bagian bawah, nyeri pinggang atau punggung, berat badan menurun, sukar menahan buang air seni (sering mengompol), sukar menahan buang air besar, gangguan pada ketajaman penglihatan, gangguan pada pendengaran (presbikusis), gangguan tidur (sulit tidur), keluhan pusing-pusing, keluhan perasaan dingin-dingin dan kesemutan pada anggota tubuh, serta mudah gatal-gatal.

Solusi untuk permasalahan yang dialami lansia adalah dengan senam kesehatan, salah satunya senam perkasa. Alasan peneliti memilih senam perkasa karena senam ini merupakan senam yang baru berkembang sehingga belum banyak penelitian mengenai senam ini, serta banyak gerakan-gerakan yang

berbeda daripada gerakan senam pada umumnya, dimana menggunakan gerakan shalat sebagai gerakan fundamental dalam setiap gerakannya. Senam perkasa adalah suatu teknik senam untuk mengembalikan posisi dan kelenturan syaraf dan aliran darah, memaksimalkan suplai oksigen ke otak, membuka sistem kecerdasan, sistem keringat dan sistem pemanas tubuh. Senam perkasa merupakan alternatif terbaik untuk berolahraga, durasinya cukup 20 menit per hari dengan frekuensi seminggu tiga kali. Senam perkasa sangat dianjurkan sebagai senam rutin untuk pegawai, pensiunan beserta keluarganya di lingkungan TELKOM. Senam ini dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja serta manfaatnya sangat besar dalam rangka membangkitkan spirit hidup sehat menuju sehat mandiri.

Seluruh gerakan dalam senam perkasa menggunakan teknik pernafasan dengan cara menarik dan mengeluarkan nafas melalui hidung dan ditahan di dada, karena sistem pernafasan yang sempurna adalah melalui hidung dan diolah di dada atau paru-paru. Setiap pengambilan nafas dilakukan agar dapat mengambil oksigen sebanyak mungkin untuk diproses di paru-paru. Pada gerakan kedua dalam senam perkasa terdapat gerakan dengan mengangkat kedua tumit lalu menghentakkan sekeras mungkin ke lantai sampai kepala, dada dan perut bergetar. Dengan getaran atau vibrasi yang ditimbulkan saat melakukan hentakan dapat memperkuat jantung, mencegah pembengkakan dan reumatik jantung. Semua gerakan yang dilakukan dalam senam perkasa jika dilakukan dengan benar dan rutin dapat meningkatkan fungsi kardiorespiratori khususnya serta kesehatan lansia pada umumnya.

Fungsi kardiorespiratori adalah kesanggupan sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkannya ke jaringan aktif sehingga dapat digunakan pada proses metabolisme tubuh (Depkes, 1999). Kardiorespirasi terdiri dari jantung (*cardiac*) dan paru yang merupakan alat pernapasan manusia. Jantung merupakan pompa utama yang mengedarkan darah ke seluruh tubuh. Besarnya curah jantung 5 liter per menit, jadi rata-rata seluruh darah beredar setiap menit.

Maria Andriani Barek Ladjar, 2014

PENGARUH SENAM PERKASA TERHADAP FUNGSI KARDIORESPIRATORI LANSIA DI YAYASAN KESEHATAN (YAKES) TELKOM BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Pada kerja fisik, curah jantung dapat meningkat sampai 30 liter per menit. Menurut Green, J.H (2010:136) bahwa “Pada kerja sedang pernapasan meningkat, baik frekuensi maupun kedalamannya, tetapi ekspirasi tetap merupakan proses pasif. Pada kerja berat, baik inspirasi maupun ekspirasi merupakan proses aktif”.

Sejumlah keuntungan penting bagi organ tubuh vital akibat latihan yang teratur, diantaranya mempengaruhi kesehatan umum otot jantung, isi darah perdenyut meningkat, mempengaruhi denyut jantung, tekanan arteri, mempengaruhi pernafasan, serta mempengaruhi sistem otot. Pengaruh latihan terhadap kesehatan umum otot jantung, bukti yang ada menunjukkan bahwa otot jantung ukurannya meningkat karena digunakan dengan tuntutan yang lebih besar diletakkan pada jantung sebagai akibat dari aktivitas jasmani, terjadi pembesaran jantung. Pengaruh latihan terhadap isi denyut jantung, pada umumnya disepakati bahwa jumlah isi darah perdenyut jantung lebih besar dipompakan seluruh tubuh daripada orang tidak terlatih. Pengaruh latihan terhadap denyut jantung, individu terlatih mempunyai denyut jantung tidak cepat bila dibandingkan orang tidak terlatih. Pengaruh latihan terhadap tekanan arteri, banyak eksperimen menunjukkan bahwa peningkatan tekanan darah pada orang terlatih lebih sedikit daripada orang yang terlatih. Pengaruh latihan terhadap pernafasan, dada bertambah luas, jumlah pernafasan permenit berkurang. Orang terlatih bernafas 6 sampai 8 kali permenit, sedangkan pada orang tidak terlatih sebanyak 18 sampai 20 kali permenit.

Berdasarkan uraian diatas, maka saya ingin meneliti apakah terdapat pengaruh dari latihan senam perkasa terhadap meningkatnya fungsi kardiorespiratori lansia peserta Yakes TELKOM. Belum ada penelitian yang meneliti tentang permasalahan ini sehingga alangkah baiknya, jika penelitian ini dilakukan untuk membuktikan pengaruh dari latihan senam perkasa secara nyata dengan fakta dan data-data yang akan didapat dalam penelitian ini.

B. Identifikasi Masalah

Maria Andriani Berek Ladjar, 2014

PENGARUH SENAM PERKASA TERHADAP FUNGSI KARDIORESPIRATORI LANSIA DI YAYASAN KESEHATAN (YAKES) TELKOM BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Senam perkasa merupakan senam khusus lansia yang dikembangkan oleh Yakes TELKOM. Sepuluh jurus dalam senam perkasa memiliki manfaat yang sangat baik untuk menjaga dan memelihara fungsi kardiorespiratori lansia. Fungsi kardiorespiratori adalah kesanggupan sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkannya ke jaringan aktif sehingga dapat digunakan pada proses metabolisme tubuh. Untuk itu, diperlukan penelitian lebih lanjut agar dapat diketahui seberapa besar pengaruh yang diberikan dari latihan senam perkasa terhadap fungsi kardiorespiratori lansia di lingkungan Yakes TELKOM Bandung.

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran fungsi kardiorespiratori lansia peserta senam perkasa dan lansia penghuni panti wredha Budi Pertiwi dan J. Soenarti Nasution?
2. Seberapa besar pengaruh senam perkasa terhadap fungsi kardiorespiratori lansia peserta Yakes TELKOM Bandung?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Menganalisa gambaran fungsi kardiorespiratori lansia peserta senam perkasa dan lansia penghuni panti wredha Budi Pertiwi dan J. Soebarti Nasution.
2. Menganalisa besarnya pengaruh senam perkasa terhadap fungsi kardiorespiratori lansia peserta Yakes TELKOM Bandung.

Maria Andriani Berek Ladjar, 2014

PENGARUH SENAM PERKASA TERHADAP FUNGSI KARDIORESPIRATORI LANSIA DI YAYASAN KESEHATAN (YAKES) TELKOM BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

E. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah:

1. Sebagaimana dikemukakan oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI) bahwa “Lansia menyebabkan kemunduran-kemunduran biologis, yang pada akhirnya terlihat gejala-gejala kemunduran dan menurunnya kemampuan fisik” (Nurlan, 1992:2) . Maka diperlukan alternatif untuk menanggulangi masalah tersebut. Dengan penelitian ini memberikan solusi berupa senam perkasa bagi lansia.
2. Untuk membuktikan hipotesis penelitian tentang pengaruh senam perkasa terhadap fungsi kardiorespiratori lansia di Yakes TELKOM Bandung.
3. Untuk menambah wawasan pengetahuan tentang senam perkasa serta dapat menyebarluaskan senam perkasa agar diketahui oleh masyarakat luas.

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari senam perkasa terhadap fungsi kardiorespiratori lansia peserta Yakes TELKOM Bandung.