

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

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 Lansia. Lanjut usia sering dikaitkan dengan usia yang sudah tidak produktif, bahkan diasumsikan menjadi beban bagi yang berusia produktif. Hal ini terjadi karena pada Lansia secara fisiologis terjadi kemunduran fungsi-fungsi dalam tubuh yang menyebabkan Lansia rentan terkena gangguan kesehatan. Namun demikian, masih banyak Lansia yang kurang aktif secara fisik. Beberapa hal yang diduga menjadi penyebabnya adalah kurangnya pengetahuan tentang manfaat aktivitas fisik, seberapa banyak dan apa jenis aktivitas fisik yang harus dilakukan, serta kurangnya dukungan dari lingkungan sosial.

Menurut Titus, Ketua Umum Lembaga Lanjut Usia Indonesia, dalam Kompas 3 Desember 2008. Lansia adalah warga yang berusia di atas 60 tahun. Selain itu Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menggolongkan lanjut usia menjadi 4 yaitu : Usia pertengahan (*middle age*) 45 -59 tahun, Lanjut Usia (*elderly*) 60 -74 tahun, Lanjut Usia tua (*old*) 75 – 90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun. Dengan bertambahnya usia, kesehatanpun akan sedikit demi sedikit menurun maka dari itu sangat dibutuhkan pemeliharaan kesehatan bagi Lanjut Usia, sesuai dengan yang dikemukakan Giriwijoyo,dkk (2007, hlm. 241) :

Kesehatan Lansia dipengaruhi oleh proses menua. Penuaan adalah proses biologik alami (normal) meliputi masa kehidupan mulai dari lahir, pertumbuhan dan perkembangan untuk mencapai kematangan yang kemudian diikuti dengan kemunduran oleh adanya perubahan degeneratif yang bersifat progresif dan gradual (berangsur) mengenai bentuk tubuh (Anatomi) maupun fungsinya (Fisiologi) akibat kehausan sel disertai menurunnya kapasitas fisiologiknya, yang terjadi selam proses kehidupan dan akan berakhir dengan kematian.

Pengetahuan tentang pola hidup sehat dapat mencegah timbulnya berbagai penyakit. Bagi Lansia yang menderita gangguan penyakit, penerapan pola hidup sehat sesuai dengan jenis penyakitnya akan sangat membantu mengontrol penyakit yang diderita, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup mereka. Agar tetap aktif sampai tua, sejak muda seseorang perlu menerapkan kemudian mempertahankan pola hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang, melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara benar dan teratur dan tidak merokok. Pola hidup tidak aktif diketahui banyak menimbulkan berbagai keluhan. Aktif berolahraga merupakan bagian pola hidup sehat yang sebaiknya dilakukan sejak usia muda sampai Lansia. Banyak perubahan-perubahan yang terjadi pada Lansia, diantaranya perubahan komposisi tubuh, otot, tulang dan sendi, sistem kardiovaskular, respirasi, dan kognisi. Olahraga dikatakan dapat memperbaiki komposisi tubuh.

Komposisi tubuh berhubungan dengan pendistribusian massa air, massa lemak, massa otot, massa tulang di seluruh tubuh dan pengukuran komposisi tubuh ini memegang peranan penting bagi kesehatan tubuh. Penurunan komposisi tubuh ini sangat mempengaruhi kesehatan pada lansia, seperti pertama kehilangan atau penurunan massa otot akan mengakibatkan kekakuan jaringan otot dan persendian meningkat sehingga dapat terjadi penurunan stabilitas dan mobilitas, kedua penurunan massa tulang pada lanjut usia dapat mengakibatkan osteoporosis dan akan meningkatkan resiko patah tulang, ketiga berkurangnya massa air pada lanjut usia menyebabkan kulit kelihatan mengerut dan kering, wajah keriput serta muncul garis-garis menetap, oleh karena itu pada lansia seringkali terlihat kurus dan keempat peningkatan massa lemak tubuh dapat menyebabkan gerakan menjadi lamban dan peningkatan resiko terserang penyakit.

Aktivitas fisik diketahui memegang peranan terhadap distribusi komposisi tubuh. Aktivitas fisik yang memadai kemungkinan dapat menurunkan persentasi massa air, massa tulang, massa otot dan massa lemak tubuh yang selanjutnya dapat mengurangi risiko menderita *steoporosis*, susah gerak, obesitas, penyakit kardiovaskuler dan lain sebagainya. Salah satu aktivitas fisik adalah dengan berolahraga. Giriwijoyo,dkk. (2007, hlm. 234) mengemukakan bahwa “Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara

hidup, meningkatkan kualitas hidup dan mencapai tingkat kemampuan jasmani yang sesuai dengan tujuan.”

Olahraga yang dianjurkan untuk Lansia berintensitas rendah yang didalamnya dapat meningkatkan kualitas hidup Lansia. Salah satunya seperti Senam Sehat Indonesia (SSI) adalah bentuk latihan fisik yang *low-impact* dan *low-intensity*, sehingga senam ini sangat cocok dilakukan oleh Lanjut Usia. Gerakangerakannya merupakan satu paket latihan yang harus dilakukan utuh, berurutan, penuh konsentrasi dan menggunakan tenaga sesedikit mungkin. Senam ini dapat membantu mengendurkan tendo-tendo, otot-otot, kulit dan pori-pori serta juga menguatkan tulang dan menurunkan kadar lemak tubuh, dengan cara berlatih secara teratur dan sungguh-sungguh.

Karena pola hidup dan aktivitas fisik pada lansia sangat penting untuk mempertahankan komposisi tubuh, selain itu komposisi tubuhpun merupakan komponen dasar yang penting bagi kesehatan. Maka dari itu, peneliti hendak membandingkan apakah terdapat perbedaan komposisi tubuh antara lansia yang mengikuti dan tidak mengikuti Senam Sehat Indonesia.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Dari pembahasan latar belakang diatas bahwa gaya hidup sehat pada lansia seperti melakukan aktivitas fisik dapat mempertahankan komposisi tubuh. Maka dari itu dapat diambil permasalahan penelitian, sebagai berikut :

1. Apakah terdapat perbedaan massa otot antara lansia yang mengikuti dan tidak mengikuti senam sehat indonesia ?
2. Apakah terdapat perbedaan massa lemak antara lansia yang mengikuti dan tidak mengikuti senam sehat indonesia ?
3. Apakah terdapat perbedaan massa air antara lansia yang mengikuti dan tidak mengikuti senam sehat indonesia ?
4. Apakah terdapat perbedaan massa tulang antara lansia yang mengikuti dan tidak mengikuti senam sehat indonesia ?

C. Tujuan Penelitian

Dilihat dari rumusan masalah maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Dapat mengetahui seberapa besar perbedaan massa otot antara lansia yang mengikuti dan tidak mengikuti senam sehat indonesia.
2. Dapat mengetahui seberapa besar perbedaan massa lemak antara lansia yang mengikuti dan tidak mengikuti senam sehat indonesia.
3. Dapat mengetahui seberapa besar perbedaan massa air antara lansia yang mengikuti dan tidak mengikuti senam sehat indonesia.
4. Dapat mengetahui seberapa besar perbedaan massa tulang antara lansia yang mengikuti dan tidak mengikuti senam sehat indonesia.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini sangat penting bagi kesehatan lansia dimana lansia dapat mengetahui sekaligus menjaga massa air, massa lemak, massa otot dan massa tulang sehingga mengurangi berbagai kemungkinan terjangkitnya penyakit. Dan jika penelitian ini tidak dilakukan maka para lansia tidak akan mengetahui penurunan komposisi tubuh yang mana sebenarnya terjadi pada dirinya dan tidak segera mengantisipasi penyakit yang diderita akibat dari penurunan komposisi tubuh sehingga akan mempengaruhi terhadap kesehatannya.

Manfaat secara praktis, diantaranya :

1. Bagi Lansia dan Keluarga

Penelitian ini diharapkan bisa dijadikan panduan bagi lansia dan keluarga dalam memperhatikan dan mempertahankan komposisi tubuh pada lansia diantaranya massa air, massa lemak, massa otot dan massa tulang agar tetap dalam keadaan normal.

2. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman tentang pengkajian komposisi tubuh diantaranya massa air, massa lemak, massa otot dan massa tulang pada lansia

3. Institusi Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat dipergunakan secara maksimal untuk mengembangkan cara menjaga dan mempertahankan pengukuran komposisi tubuh pada lansia yang diantaranya massa lemak, massa otot, massa air dan massa tulang pada lansia.

E. Struktur Organisasi

BAB I : Pendahuluan

- A. Latar belakang penelitian.
- B. Rumusan masalah penelitian.
- C. Tujuan penelitian.
- D. Manfaat/ signifikansi penelitian.
- E. Struktur organisasi skripsi.

BAB II: Kajian pustaka/ landasan teoretis

Pada bagian kajian pustaka/ landasan teoretis ini memberikan konteks yang jelas terhadap topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian.

BAB III: Metode penelitian

- A. Desain penelitian.
- B. Partisipan.
- C. Populasi dan sampel.
- D. Instrumen penelitian.
- E. Prosedur penelitian.
- F. Analisis data.

BAB IV: Temuan dan pembahasan

Bab ini menyampaikan dua hal utama, yakni (1) temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan rumusan permasalahan

penelitian, dan (2) pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.

BAB V: Simpulan, implikasi dan rekomendasi

Bab ini berisi simpulan, implikasi, dan rekomendasi, yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut.