

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Sehat adalah nikmat karunia Allah yang menjadi dasar bagi segala nikmat dan kemampuan. Nikmatnya makan, minum, tidur, serta kemampuan bergerak, bekerja dan berfikir akan berkurang atau bahkan hilang dengan terganggunya kesehatan kita. Kita harus mensyukuri nikmat yang telah Allah berikan kepada kita dengan memelihara dan bahkan meningkatkan. Terutama kesehatan bagi lansia sangat penting untuk kelangsungan hidup.

Umur panjang dan hidup sehat merupakan impian setiap manusia. Untuk mencapai impian tersebut setiap individu harus menjaga kesehatan dengan cara berolahraga yang rutin dan memiliki pola hidup yang sehat. Umur panjang merupakan karunia Allah yang sudah sepatutnya di syukuri.

Seiring berkembangnya teknologi, hampir membuat semua hal menjadi praktis dan mudah. Hal ini sangat mempengaruhi pola hidup manusia. Semakin maju peradaban, banyak juga ditemukan jenis-jenis penyakit yang baru dan hal ini menjadi tantangan untuk setiap manusia untuk mempertahankan kesehatannya.

Departemen Sosial RI (dalam Novianto, 2007, hlm. 1) mengemukakan bahwa “Dari Hasil Sensus di Indonesia, usia harapan hidup semakin meningkat, yaitu dari 45,7 tahun pada tahun 1968 menjadi 61,3 tahun pada tahun 1992, menjadi 62 tahun pada tahun 1997”. Hal tersebut membuktikan bahwa jumlah penduduk lanjut usia (Lansia) akan terus bertambah.

BPS (dalam Akmal, 2012) menemukan bahwa

Jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia pada tahun 2009 mencapai 20.547.541 jiwa. Jumlah tersebut menempati urutan keempat jumlah penduduk lanjut usia terbesar dunia setelah China, India, dan Jepang. Jumlah penduduk usia lanjut di Indonesia cenderung terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. (hlm. 1)

WHO (dalam Akmal, 2012, hlm. 1) menemukan bahwa “Jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia pada tahun 2020 diperkirakan dapat mencapai 28,8 juta jiwa”. Jumlah tersebut merupakan jumlah yang besar untuk suatu negara berkembang seperti Indonesia.

Walau bagaimanapun lansia tetap dianjurkan untuk melakukan olahraga secara teratur dan terukur agar mereka dapat mempertahankan kebugarannya yang semakin lama akan terus menurun seiring bertambahnya usia. Seperti diungkapkan oleh Akmal (2012, hlm. 2) mengemukakan bahwa “Kebugaran jasmani cenderung mengalami penurunan seiring dengan bertambahnya usia seseorang, penurunan semakin terlihat setelah seseorang berusia 40 tahun dan akan menurun 30-50% pada saat usia lanjut”.

Sedangkan Pudjiastuti dan Utomo (dalam Ilkafah, 2009, hlm. 14) mengemukakan bahwa “Kebugaran jasmani pada lansia adalah kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan yaitu kebugaran jantung-paru dan peredaran darah serta kekuatan otot dan kelenturan sendi”.

Hasil survey pembuatan norma kebugaran jasmani pada usia lanjut yang dilakukan oleh Departemen Kesehatan pada tahun 1992-1993 menemukan bahwa “Sekitar 90% usia lanjut memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah, terutama pada komponen daya tahan kardio-respirasi dan kekuatan otot” (Ilkafah, 2009, hlm. 14).

Pada umumnya, Irwan (2007, hlm. 2) mengemukakan bahwa “Lansia mengalami penurunan kualitas dan kemampuan fisik yang lambat laun akan berdampak pula pada kesehatannya”.

Dapat disimpulkan bahwa Kebugaran jasmani pada lansia rendah mengakibatkan daya tahan tubuh lansia dapat menurun sehingga berpotensi menimbulkan masalah atau gangguan pada kesehatan.

Giriwijoyo (2010, hlm. 400) mengemukakan bahwa “olahraga kesehatan adalah bagian dari upaya kesehatan yang bersifat preventif-promotif, yaitu mencegah menurunnya derajat kesehatan dan bahkan mengusahakan peningkatannya”.

Adapun bentuk-bentuk olahraga kesehatan Giriwijoyo (2010) mengemukakan bahwa

Bentuk olahraga kesehatan bermacam-macam, tergantung pada tingkat sasaran yang hendak dicapai. Bila para peserta telah mampu mengikuti olahraga kesehatan Sasaran III (Olahraga Aerobik) dengan dosis yang adekuat yaitu intensitas mencapai denyut nadi antara 65-80% dari denyut nadi maksimal dan durasi mencapai minimal 10 menit, maka Or-Kes Sasaran II dan Or-Kes Sasaran I dapat dijangkau dengan sekali jalan, tetapi tidak pada urutan sebaliknya. Olahraga Kesehatan Aerobik termaksud di atas misalnya ialah: berjalan sampai dengan jogging, bersepeda, berenang dan Senam Aerobik. (hlm. 405)

Giriwijoyo (2010, hlm. 403) mengemukakan bahwa “Olahraga aerobik adalah olahraga yang banyak membutuhkan udara (O₂)”. Adapun aktivitas-aktivitas olahraga aerobik Juliani (2013) mengemukakan bahwa

Salah satu dari aktivitas olahraga aerobik yang memasyarakat adalah olahraga senam jantung sehat. Hal ini terlihat banyaknya aktivitas yang dilakukan oleh masyarakat terutama orang tua, baik secara kelompok-kelompok kecil maupun klub-klub senam jantung sehat. Adapun senam jantung sehat ini terdiri dari 5 seri, yang setiap seri mempunyai tingkatan-tingkatan beban latihan yang berbeda. Senam jantung sehat seri 1 ini yang sangat tepat dilakukan oleh para lansia. (hlm. 1)

Giriwijoyo (2010, hlm. 406) mengemukakan bahwa “ Senam aerobik adalah olahraga kesehatan bertingkat sasaran III (olahraga aerobik) yang wujudnya adalah gerakan-gerakan senam”. Peserta olahraga kesehatan mempunyai kondisi kesehatan, tingkat usia dan kemampuan bergerak. Oleh karena itu, Suroto (dalam Setiawan dkk. 2014) mengemukakan bahwa

Senam sangat dianjurkan untuk dilakukan bagi mereka yang memasuki usia lanjut pra lansia (45 tahun) dan usia lansia (65 tahun ke atas). Senam yang dilakukan sangat bermanfaat dalam menghambat proses penuaan (degeneratif). Lansia yang melakukan senam secara teratur akan mendapatkan kebugaran jasmani yang baik yang terdiri dari unsur kekuatan otot, kelentukan persendian, kelincahan gerak, keluwesan, cardiovascular fitness, dan neuromuscular fitness. Apabila lansia melakukan senam, peredaran

darah akan lancar dan meningkatkan jumlah volume darah. (hlm. 231)

Manusia akan mengalami masa tua atau penuaan yang disebut dengan lanjut usia (lansia) dimana secara anatomis dan fisiologis lansia secara perlahan akan menghilangnya kemampuan jaringan dan kerusakan struktur-struktur organ. Dari pernyataan diatas bahwa kebugaran jasmani pada lansia rendah mengakibatkan daya tahan tubuh lansia dapat menurun sehingga berpotensi menimbulkan masalah atau gangguan pada kesehatan, oleh sebab itu lansia malas untuk bergerak, melakukan aktivitas, dan kurang berolahraga yang akhirnya akan muncul berbagai penyakit degeneratif.

Sehingga untuk meningkatkan kapasitas aerobik dan derajat kesehatan lansia, bukanlah sesuatu yang dapat diperoleh dalam satu atau dua minggu. Manfaatnya sering baru dapat dirasakan setelah melakukan olahraga kesehatan secara teratur selama 2-3 bulan atau lebih (Giriwijoyo, 2010, hlm. 63). Dari hasil penelitian sebelumnya Hartanti (2013, hlm. 7) menemukan bahwa “Senam jantung sehat lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah dibandingkan dengan senam ergonomik pada lansia hipertensi di Desa Tangkil Kulon Kecamatan Kedungwuni Kabupaten Pekalongan”. Oleh karena itu peneliti ingin membandingkan tekanan darah lansia antara yang mengikuti dan tidak mengikuti senam jantung sehat seri 1 di KPAD Geger Kalong.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah diuraikan diatas maka dapat dibuat rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan hasil tekanan darah sistole yang signifikan antara lansia yang mengikuti dan tidak mengikuti senam jantung sehat seri 1?
2. Apakah terdapat perbedaan hasil tekanan darah diastole yang signifikan antara lansia yang mengikuti dan tidak mengikuti senam jantung sehat seri 1?

3. Apakah terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah lansia antara yang mengikuti dan tidak mengikuti senam jantung sehat seri 1?

C. Tujuan Penelitian

Setelah dirumuskan masalah penulis membuat tujuan penelitian yaitu:

1. Mengetahui perbedaan hasil tekanan darah sistole yang signifikan antara lansia yang mengikuti dan tidak mengikuti senam jantung sehat seri 1.
2. Mengetahui perbedaan hasil tekanan darah diastole yang signifikan antara lansia yang mengikuti dan tidak mengikuti senam jantung sehat seri 1.
3. Mengetahui perbedaan rata-rata tekanan darah lansia antara yang mengikuti dan tidak mengikuti senam jantung sehat seri 1.

D. Manfaat/Signifikansi Penelitian

1. Manfaat bagi Lembaga

“Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pedoman dan pembinaan untuk meningkatkan derajat kesehatan dengan melalui senam jantung sehat seri 1”.

2. Manfaat bagi Masyarakat

“Sebagai bahan pengetahuan bagi masyarakat untuk mengetahui betapa pentingnya olahraga, khususnya olahraga senam jantung sehat seri 1”.

3. Manfaat bagi Lansia

- a. Dengan adanya pemeriksaan tekanan darah, lansia dapat mengontrol pola makan dan gaya hidup lansia sehingga tekanan darah dapat terkontrol.
- b. Dengan adanya kegiatan senam jantung sehat seri 1 secara rutin, lansia dapat mencegah terjadinya penyakit degeneratif.
- c. Sebagai bahan masukkan dalam pembinaan dan meningkatkan derajat kesehatan para lansia.

4. Manfaat bagi Peneliti

“Bagi peneliti sendiri hasil penelitian ini memperkaya ilmu pengetahuan senam dan juga sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti berikutnya agar lebih baik”.

E. Struktur Organisasi

1. Bab I Pendahuluan

A. Latar Belakang Penelitian

B. Rumusan Masalah

C. Tujuan Penelitian

D. Manfaat bagi Lembaga

Manfaat bagi Masyarakat

Manfaat bagi Lansia

Manfaat bagi Peneliti

E. Struktur Organisasi

2. Bab II Kajian Pustaka/Landasan Teoretis

A. Kajian Pustaka

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

C. Posisi Teoretis Peneliti

D. Hipotesis Penelitian

3. Bab III Metode Penelitian

A. Desain Penelitian

B. Partisipan

C. Populasi dan Sampel

D. Instrumen Penelitian

E. Prosedur Penelitian

F. Analisis Data

4. Bab IV Temuan dan Pembahasan

A. Deskripsi Data

B. Pengolahan dan Analisis Data

C. Diskusi Penemuan

5. Bab V Kesimpulan, Implikasi dan Rekomendasi