

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Kebugaran jasmani sangatlah penting bagi semua orang termasuk usia lanjut. Menurut Muhajir (dalam Sipayung, 8:2007) mengatakan bahwa “kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik untuk melakukan tugas pekerjaan sesuai dengan bidangnya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan mendapat pemulihan yang cepat seperti pada saat belum melakukan aktivitas.”. Sedangkan menurut (Giriwijoyo, 2002:23) Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya. Kebugaran jasmani juga diperlukan usia lanjut untuk dapat melaksanakan aktifitas sehari-hari, baik ketika berada di rumah maupun di lingkungan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setiap manusia perlu menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya sendiri, agar dapat hidup sehat, terhindar dari penyakit dan selalu ceria sepanjang hidup.

Kebugaran jasmani ini mempunyai hukum *reversibility*, pada prinsipnya manusia itu mempunyai adaptasi yang tinggi, baik terhadap *stress* latihan maupun *stress* mental. Prinsip latihan yang harus diperhatikan adalah *reversible* atau berkebalikan, maksudnya fungsi organ manusia mempunyai sifat yang alami, yaitu akan meningkat jika diberi stress latihan atau berlaku sebaliknya jika menghentikan aktifitas latihan (Mansur, 1996: 34)

Agar fungsi organ tubuh tetap dalam keadaan optimal, perlu mempertahankan latihan jasmani secara teratur dan terukur dalam batas manusia masih hidup. Menghentikan latihan dalam periode waktu yang relatif lama, fungsi organ manusia secara bertahap akan terus-menerus menurun. Kondisi ini akan menyebabkan gangguan fungsi organ dan pada gilirannya akan mempengaruhi produktifitas serta

memperbesar biaya perawatan kesehatan. Seiring dengan penambahan usia atau dengan adanya proses penuaan, maka kebugaran jasmani akan mengalami penurunan, yang perlu diperhatikan adalah bagaimana caranya mensikapi agar kebugaran jasmani di usia lanjut tetap terjaga oleh karena itu kesehatan dan kesejahteraan para lanjut usia perlu dipertahankan.

Dengan adanya proses penuaan menyebabkan adanya kemunduran prestasi kerja dan penurunan kapasitas fisik seseorang, untuk mempertahankan agar kondisi kebugaran jasmani maka diperlukan olahraga. Jenis olahraga yang sesuai bagi lansia adalah jenis olahraga yang sifatnya *aerobic* seperti jalan kaki, berenang dan senam. Dewasa ini banyak kita lihat para lansia yang melakukan olahraga kesehatan seperti senam lansia. Ini dapat membuktikan bahwa para lansia semakin sadar akan pentingnya olahraga demi terciptanya kebugaran jasmani yang baik. Dengan demikian kebugaran jasmani sangat penting untuk kondisi fisik lansia agar tidak menimbulkan kelelahan yang berarti, mengutip pendapat President's Council on Physical Fitness and Sports (Nurlan kusmaedi, 2009: 93) yang menjelaskan tentang kebugaran jasmani :”Kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat”.

Kebugaran jasmani lansia dipengaruhi oleh beberapa faktor, faktor pertama adalah kondisi ekonomi. Kondisi ekonomi menurut Abdulsyani (2004: 32) adalah “kedudukan atau posisi seseorang dalam kelompok manusia yang ditentukan oleh jenis aktivitas ekonomi, pendapatan, tingkat pendidikan, jenis rumah tinggal, dan jabatan dalam organisasi”. Pendapat lainnya dikemukakan oleh Maftukhah (2007: 23) bahwa “kondisi ekonomi adalah latar belakang suatu keluarga dpandang dari pendapatan keluarga, pengeluaran keluarga dan kekayaan yang dimilikinya”. Lanjut usia ditandai dengan menurunnya produktivitas kerja, memasuki masa pensiun atau berhentinya pekerjaan utama. Hal ini berakibat penurunan pendapatan. Pada sebagian lansia, karena kondisinya yang tidak memungkinkan, masa tua berarti tidak produktif atau

tidak berpenghasilan lagi. Secara ekonomis lansia dapat diklasifikasikan atau tingkat ketergantungan atau kemandirian mereka. Dapat dikatakan dengan kondisi ekonomi yang baik maka tingkat kesehatan pun akan baik juga, karena di zaman sekarang ini untuk sehat itu sangat mahal.

Faktor kedua yang memengaruhi kebugaran jasmani lansia, faktor tersebut adalah motivasi. Menurut Maryam (2007:25) Motivasi adalah upaya untuk menimbulkan rangsangan, dorongan ataupun pembangkit tenaga seseorang agar mau berbuat dan melaksanakan sesuatu. Setiap lansia mempunyai motivasi yang berbeda dalam melakukan aktivitas fisik yang mungkin berbeda dengan motivasi lansia lainnya. Motivasi itu bersifat individual dan berubah dari masa ke masa. Motivasi seorang lansia dan perubahannya dipengaruhi oleh faktor-faktor lingkungan dan perkembangan orang itu sendiri. Seperti yang penulis ketahui melalui pengamatan di lapangan dengan adanya kegiatan olahraga senam lansia yang dilakukan seminggu dua kali banyak para lansia dari mulai yang tingkat ekonomi yang tinggi sampai yang rendah gemar melakukan kegiatan olahraga senam lansia tersebut.

Dari hasil pengamatan tersebut dapat diketahui bahwa banyak para lansia yang senang melakukan aktivitas olahraga baik untuk kesehatan maupun untuk mengisi waktu luang, yang berarti mempunyai motivasi olahraga. Seperti pendapat Wingkel (1983:30) mengatakan: "Motivasi diartikan sebagai kecenderungan subjek yang menetap untuk merasa tertarik pada bidang- bidang tertentu dan merasa senang berkecimpung di dalamnya", atas penjelasan tersebut maka perasaan senang terhadap sesuatu dapat di katakan motivasi, sebagaimana yang dikutip oleh Hasibuan (2003:95) bahwa: "Motivasi adalah suatu pendorong dan dalam untuk beraktivitas atau bergerak dan secara langsung mengarah kepada sasaran akhir".

Begitupun dalam melakukan olahraga untuk melakukan motivasi tersebut yang dimana unsur pokok dari olahraga adalah gerak. Gerak merupakan kebutuhan dasar manusia, tanpa bergerak mustahil manusia dapat bergerak untuk dapat memenuhi kebutuhan hidup yang lainnya. Untuk memenuhi kebutuhan gerak bagi

lansia perlu diperhatikan kejelasan keinginan dan kemampuan yang dimiliki oleh para lansia tersebut. Makin jelas lansia mengemukakan sesuatu keinginan dan kemampuannya, akan makin jelas pula kebutuhan yang dirasakannya, serta lansia kan lebih mudah termotivasi untuk melakukan gerak atau olahraga.

Dari penjelasan di atas sudah bisa diartikan bahwa kondisi ekonomi berpengaruh terhadap motivasi lansia dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Sebagai perbandingan di Indonesia, dimana bagi mereka yang menerima pensiunan sangat terbatas, dua sumber penerimaan yaitu upah atau gaji dan bantuan anak atau cucu yang merupakan sumber terpenting dalam menunjang kehidupan mereka dan kurangnya kontak sosial, baik dengan anggota keluarga, anggota masyarakat maupun teman kerja akibat terputusnya hubungan kerja setelah pensiun. Kurangnya perhatian sehingga sering tersisih dari lingkungan masyarakat dan menjadi terlantar menimbulkan perasaan kesepian, murung dan terlantar terutama bagi lansia yang miskin untuk itu pada umumnya para lansia yang mengalami kondisi seperti ini cenderung memiliki motivasi yang tinggi untuk bersosialisasi dengan masyarakat lain sebagai bukti kemandirian mereka agar menjadi lansia yang sejahtera yaitu lansia yang mempunyai kemampuan untuk memenuhi kebutuhan lahir dan batin, berbeda dengan lansia yang berasal dari kalangan kaya sukar untuk melakukan aktivitas-aktivitas tersebut karena menurutnya semua yang mereka inginkan sudah tersedia tanpa harus bersosialisasi dengan orang lain. Selain itu tanpa faktor motivasi yang tinggi mustahil lansia mau melakukan olahraga kesehatan misalnya seperti senam lansia, hal tersebut mengakibatkan penurunan kemampuan fisik akan lebih cepat terjadi. Namun motivasi para lansia berbeda dengan rentangan usia yang lain. Misalnya dengan orang dewasa atau anak-anak. Motivasi para lansia dalam melakukan gerak bukan untuk prestasi, melainkan sudah menjurus pada mempertahankan kemampuan fisik atau derajat Kebugaran jasmani yang dimilikinya pada umumnya hanya sekedar mencari hiburan atau menghilangkan stress dan untuk sekedar mencari kesibukan. Bahkan untuk merangsang syaraf-syaraf agar tidak kaku.

Muhammad Hamdan, 2016

HUBUNGAN KONDISI EKONOMI DAN MOTIVASI BEROLAHRAGA DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA SENAM LANSIA DI SABUGA BANDUNG

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

Penulis berbicara langsung dengan pimpinan organisasi lansia tersebut yang mengatakan bahwa masih banyak para lansia yang belum bisa memahami pentingnya menjaga kesehatan di usia lanjut usia, contoh kecil diantaranya banyak para lansia yang yang tidak mau mengikuti olahraga senam lansia yang biasa dilakukan 2 minggu sekali di Sabuga Bandung.

Mengapa permasalahan ini penting untuk dibahas, dikarenakan lingkungan yang penulis amati, masih terdapat hambatan dalam menghimbau para lansia lainnya untuk melakukan senam lansia dalam proses meningkatkan kebugaran jasmani, seperti masih banyaknya para lansia yang belum secara keseluruhan mengetahui pentingnya melakukan olahraga dimasa lanjut usia yang mengakibatkan kurangnya motivasi lansia dalam melakukan senam lansia.

Oleh sebab itu, penulis merasa tertarik untuk mengetahui hubungan kondisi ekonomi terhadap motivasi berolahraga lansia dalam mengikuti senam lansia kaitannya dengan kebugaran jasmani yang ada di sabuga bandung dalam proses peningkatan aktivitas fisik lansia untuk kebugaran jasmani. Penulis juga akan mencoba mengevaluasi dampak yang terjadi di Sabuga Bandung tersebut terhadap para lansia yang jarang ataupun tidak pernah melakukan senam lansia. Semoga dengan dilakukannya penelitian ini dapat menjadikan Olahraga Senam Lansia ini menjadi lebih diminati oleh para lansia lainnya.

Berdasarkan penjelasan tersebut di atas penulis tertarik untuk mengadakan suatu penelitian mengenai permasalahan yang berjudul **“Hubungan Kondisi Ekonomi dan Motivasi Berolahraga Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Senam Lansia Di Sabuga Bandung”**

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan paparan latar belakang di halaman sebelumnya penulis ajukan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana hubungan kondisi ekonomi dengan tingkat kebugaran jasmani peserta

senam lansia di Sabuga Bandung?

2. Bagaimana hubungan motivasi berolahraga dengan tingkat kebugaran jasmani peserta senam lansia di Sabuga Bandung?
3. Bagaimana hubungan kondisi ekonomi dan motivasi berolahraga dengan tingkat kebugaran jasmani peserta lansia di Sabuga Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui hubungan kondisi ekonomi dengan tingkat kebugaran jasmani peserta senam lansia di Sabuga Bandung.
2. Untuk mengetahui hubungan motivasi berolahraga dengan tingkat kebugaran jasmani peserta senam lansia di Sabuga Bandung.
3. Untuk mengetahui hubungan antara kondisi ekonomi dan motivasi berolahraga dengan tingkat kebugaran jasmani peserta senam lansia di Sabuga Bandung.

D. Manfaat Penelitian

Berkaitan dengan permasalahan dan tujuan penelitian tersebut di atas, diharapkan penelitian ini memberi kegunaan antara lain:

Dalam penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat yang baik. Adapun manfaat yang dapat dirasakan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk memperoleh informasi mengenai hubungan kondisi ekonomi dan motivasi berolahraga peserta senam lansia di Sabuga Bandung terhadap kebugaran jasmaninya.
2. Sebagai bahan masukan bagi para lansia yang mengikuti senam lansia atau aktivitas fisik lainnya, agar lebih menekankan betapa pentingnya motivasi untuk peningkatan kebugaran jasmani.
3. Bahan masukan bagi lansia yang akan merencanakan pembelajaran hidup sehat.

Muhammad Hamdan, 2016

HUBUNGAN KONDISI EKONOMI DAN MOTIVASI BEROLAHRAGA DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA SENAM LANSIA DI SABUGA BANDUNG

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

4. Bahan informasi dan referensi bagi para peneliti yang hendak meneliti hal-hal yang berhubungan dengan masalah-masalah lansia, terutama yang berkaitan.