

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Olahraga adalah budaya manusia, artinya tidak dapat disebut ada kegiatan olahraga apabila tidak ada faktor manusia yang berperan secara ragawi/pribadi melakukan aktivitas olahraga itu. Dari sudut pandang ilmu faal olahraga, olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya (Giriwijoyo, 2010: 41).

Bila kita melihat kembali pada masalah kesehatan, maka upaya-upaya kesehatan selalu berhubungan dengan masalah yang bersifat preventif-promotif yaitu mengacu pada pencegahan terhadap suatu masalah kesehatan dan mengutamakan kegiatan yang bersifat promosi kesehatan dan kuratif-rehabilitatif lebih pada kegiatan pengobatan yang ditujukan untuk penyembuhan penyakit agar kualitas penderita dapat terjaga seoptimal mungkin dan mengembalikan kondisi sebelumnya penderita ke dalam masyarakat sehingga dapat berfungsi lagi sebagai anggota masyarakat yang berguna untuk dirinya dan masyarakat semaksimal mungkin sesuai dengan kemampuannya. Dalam kaitannya dengan olahraga maka olahraga kesehatan preventif dan promotif sangat berhubungan dengan pembinaan kebugaran jasmani atau peningkatan derajat sehat dinamis.

Di tinjau dari segi pesertanya, (Giriwijoyo, 2010: 42) olahraga dapat di bagi menjadi beberapa macam yaitu Olahraga perorangan yang terdiri dari 1-4 orang, contohnya : senam atau tenis. Olahraga kelompok yang terdiri dari 6-22 orang, contohnya : sepakbola. Olahraga Massal yang terdiri lebih dari 22 orang.

Semua orang ingin tetap sehat atau bahkan ingin agar derajat kesehatannya dapat ditingkatkan. Oleh karena itu peserta olahraga kesehatan cenderung berjumlah massal.

Pembinaan faktor manusia melalui kegiatan olahraga jelas bertitik berat pada aspek jasmani, tetapi dampaknya terhadap 2 aspek yang lain dari faktor manusia yaitu aspek rohani maupun aspek sosial sungguh sangat signifikan bila dibandingkan dengan pembinaan faktor manusia melalui aspek rohani, misalnya melalui kelompok pengajian, ataupun melalui aspek sosial, melalui kelompok arisan (Giriwijoyo, 2010: 40).

Olahraga kesehatan merupakan suatu bentuk kegiatan olahraga untuk tujuan kesehatan. Olahraga kesehatan menunjukkan adanya sumbangan yang sangat positif terhadap aspek rohani dan sosial. Dapat digambarkan dengan jumlah pesertanya yang masal yaitu banyaknya orang dalam suasana melakukan kegiatan olahraga yaitu suasana sangat tidak formal atau santai, akan menimbulkan rasa gembira yang akan memberikan pengaruh positif terhadap aspek rohani dan mendorong terjadinya pergaulan yang lebih bebas, lepas dari hambatan-hambatan yang bersumber pada perbedaan kedudukan sosial dan tingkat ekonomi yang berbeda.

Manfaat olahraga kesehatan yaitu mampu memelihara dan meningkatkan kemampuan fungsional jasmaniah dengan pembebanan yang dapat diatur secara bertahap dalam dosis-dosis dengan kesatuan takarannya yaitu dapat diatur intensitasnya, beban kekuatan, kecepatan pengulangan dan durasi. Dengan intensitas homogen dan submaximal (tidak ada beban atau intensitas yang maksimal), tidak boleh mengandung gerakan –gerakan yang bersifat eksplosive maximal (daya ledak otot yang maksimal) dan emosional, oleh karena itu tidak boleh ada unsur kompetisi dalam pelaksanaannya. Hal ini sangat penting untuk dipahami oleh masyarakat terutama lanjut usia dalam melaksanakan olahraga kesehatan, demi faktor keamanannya.

Ani Suryani, 2013

Profil Gaya Hidup Sehat Lansia Yang Aktif Melakukan Olahraga Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Dengan demikian terlihat bahwa olahraga kesehatan memang terutama menggarap aspek jasmaniah tetapi dapat pula menjangkau aspek rohaniah dan aspek sosialnya. Dan dapat terlihat jelas bahwa olahraga, khususnya olahraga kesehatan memang dapat memelihara bahkan meningkatkan derajat kesehatan dinamis seutuhnya, sehingga orang bukan saja sehat dikala diam (sehat statis) tetapi juga sehat serta mempunyai kemampuan gerak yang dapat mendukung setiap aktivitas dalam peri kehidupannya sehari-hari sesuai dengan konsep sehat WHO yaitu sejahtera jasmani, rohani dan sosial.

Seringkali dijumpai aktivitas olahraga yang dilakukan lanjut usia, dan lebih cenderung melaksanakan jenis olahraga kesehatan yang berbeda-beda. Beberapa jenis olahraga yang dilakukan komunitas lansia yaitu Senam Lansia dan Gerak Jalan. Karena aktivitas olahraga tersebut bersifat murah dari segi peralatannya yang sangat minim atau bahkan tanpa peralatan, gerakannya mudah sehingga dapat diikuti orang dalam jumlah banyak (masal), dan manfaatnya jelas dapat dirasakan serta aman untuk dilaksanakan oleh setiap lanjut usia dengan tingkat umur dan derajat sehat dinamis yang berbeda-beda. Olehkarena itu olahraga tersebut dianggap lebih efisien dalam pelaksanaannya.

Sebaliknya banyak alasan lain yang menyebabkan mengapa banyak lanjut usia yang tidak melakukan olahraga kesehatan dikarenakan jarak yang cukup jauh dan waktu yang tersedia menuju tempat olahraga selain itu ketakutan akan sakit dari olahraga dan kurangnya kesadaran terhadap pentingnya kesehatan dan kebugaran. Dan secara fisiologis adanya penurunan kualitas kemampuan fisik memasuki lanjut usia lebih cepat dibandingkan dengan usia-usia sebelumnya. Oleh karena itu untuk menghambat penurunan kualitas fungsi organ-organ tubuh pada lansia perlu mempunyai suatu kegiatan rutin yang dapat membantu menghambat penurunan tersebut. Dalam hal kemampuan motorik lansia, Hurlock (1993:380) mengungkapkan bahwa “bertambahnya usia di sertai dengan penurunan kualitas

kemampuan motorik, misalnya di tandai dengan menurunnya kekuatan, kecepatan, belajar keterampilan baru, kekakuan lebih mudah muncul”.

Berbagai upaya dalam mencapai hidup yang lebih baik (gaya hidup sehat) telah dilakukan oleh para lansia dalam mengisi sisa hidupnya dengan tetap berlatih agar mereka dapat tetap sehat dan berguna baik bagi dirinya maupun lingkungannya, terutama bagi mereka yang sudah tidak aktif bekerja mencari nafkah atau yang sudah memasuki masa pensiun. Lanjut usia yang tidak aktif bekerja (pensiun) lebih dominan melakukan olahraga secara teratur, pengaturan cara makan, pengembangan hobi, pendalaman masalah keagamaan dan banyak pula yang di jumpai para lanjut usia yang masih aktif pada organisasi-organisasi sosial tanpa memperhitungkan keuntungan yang bersifat materi.

Berdasarkan pemaparan latarbelakang tersebut maka penulis memandang perlu melakukan penelitian tentang gambaran gaya hidup sehat lansia yang aktif melakukan olahraga kesehatan di Kelurahan Leuwigajah Kota Cimahi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka penulis dapat merumuskan masalah penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran gaya hidup sehat lansia yang aktif melakukan olahraga kesehatan?
2. Bagaimana gambaran lansia dalam melakukan partisipasi olahraga kesehatan ?

C. Tujuan Penelitian

Setelah penulis merumuskan masalah penelitian, selanjutnya menentukan tujuan yang ingin di capai pada penelitian, yaitu

1. Mengetahui gambaran gaya hidup sehat lansia yang aktif melakukan olahraga.
2. Mengetahui gambaran lansia dalam melakukan partisipasi olahraga kesehatan.

D. Manfaat Penelitian

1. Sebagai sumbangan keilmuan dalam memberikan informasi ilmiah khususnya kepada pembaca mengenai pentingnya olahraga kesehatan.
2. Observasi (pengamatan) terhadap masyarakat Kota Cimahi khususnya di Kelurahan Leuwigajah mengenai gaya hidup sehat lansia.
3. Mengetahui tentang olahraga kesehatan dalam gaya hidup lansia.
4. Sebagai bahan tambahan dan referensi keilmuan khususnya untuk program studi Ilmu Keolahragaan tentang Olahraga kesehatan dan Gaya hidup lansia.