

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Proses menua merupakan tahap lanjut dari suatu kehidupan yang ditandai dengan menurunnya kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap stres atau pengaruh lingkungan, dimulai dari kemunduran secara fisik maupun psikis (kejiwaan), atau yang lazim dikatakan adalah keuzuran (Santjaka, Walin, & Handayani, 2013). Setiap manusia pasti mengalami proses penuaan yang akan membuat kemunduran fungsional tubuhnya, yang akan menghambat orang yang mengalami penuaan melakukan aktivitas sehari-hari seperti biasanya sebelum mengalami penuaan atau ketika masih muda. Proses penuaan dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya adalah : Keturunan, gizi, mental dan pekerjaan sehari-hari. Tanda lain yang dapat terjadi adalah adanya perubahan-perubahan instrinsik yang progresif dan menetap serta menyebabkan kemunduran berbagai fungsi organ tubuh ini bukan gejala suatu penyakit, namun merupakan sinyal berkurangnya kemampuan tubuh dalam proses-proses adaptasi dalam mempertahankan kestabilan fungsi organ-organnya terhadap rangsangan dari dalam maupun luar tubuh (H.Ibrahim Wiyaka, 2014)

Menurut UU No. 13 tahun 1988 tentang kesejahteraan lanjut usia, yang dimaksud dengan lanjut usia ialah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Hal ini mengacu pada angka usia harapan hidup masyarakat Indonesia yaitu sekitar 65 tahun. Kemudian menurut World Health Organization (WHO), batasan lansia meliputi usia pertengahan (*Middle Age*) antara usia 45-59 tahun, usia lanjut (*Elderly Age*) usia antara 60-74 tahun, usia lanjut tua (*Old*) usia antara 75-90 tahun, usia sangat tua (*Very Old*) usia 90 tahun ke atas (Mujahidullah, 2012). Berjalannya waktu tanpa henti, maka usia terus bertambah. Dari bertambahnya usia tersebut maka akan ada perubahan-perubahan dari berbagai aspek dan siklus.

Tahap siklus perkembangan akhir pada daur kehidupan manusia yaitu pada tahap menginjak lanjut usia. Secara anatomis dan fisiologis akan terjadi kemunduran-kemunduran yang nantinya akan berdampak terhadap kehidupan para lanjut usia (lansia).

Banyak perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia, diantaranya perubahan komposisi tubuh, otot, tulang dan sendi, system kardiovaskular, respirasi, dan kognisi. Distribusi lemak berubah dengan bertambahnya usia. Laki-laki dengan bertambahnya usia akan mengakumulasi lemak terutama disekitar batang tubuh (truncus) dan di sekitar organ-organ dalam, sedangkan wanita terutama disekitar organ-organ dalam (Ambardini, 2009). Secara fisiologis lansia mengalami penurunan fungsi tubuh, salah satunya adalah penurunan masa otot sehingga dapat mempengaruhi lansia untuk melakukan aktifitas sehari-hari. Menurunnya kekuatan otot yang berkaitan dengan pertambahan usia, terjadi lebih awal pada anggota gerak bawah atau tungkai, hal ini dapat sangat berpengaruh terhadap tingkat kemandiriannya. Pada lanjut usia lebih tampak jelas hubungan antara gangguan fungsi tungkai dengan gangguan aktivitas kehidupan sehari-hari seperti berjalan dan/atau bangkit dari tempat duduk. Menurunnya kekuatan dan power tungkai ini pada lanjut usia juga disertai dengan meningkatnya risiko jatuh dan terjadi patah tulang (Prof.Drs.dr.H.Y.S.Santosa Giriwijoyo, 2016).

Kemunduran fungsi tubuh dapat menyebabkan terjadinya penyakit jantung pembuluh darah, diabetes mellitus, osteoporosis, osteoarthritis, sarcopenia, kehilangan jaringan otot, syaraf ginjal, sistem pencernaan dan menurunnya kelentukan serta meningkatnya lemak tubuh (H.Ibrahim Wiyaka, 2014). Walaupun kemunduran fungsi pada proses penuaan berjalan secara alami dan akan dialami oleh setiap orang, tetapi sebagai manusia kita perlu memperlambat proses penuaan tersebut dengan mempertahankan pola hidup sehat. Pola hidup yang sehat bagi lansia akan dapat mengurangi resiko terserang penyakit dan penurunan kemampuan fungsional tubuh terutama otot tidak turun secara drastis. Penurunan kekuatan otot merupakan salah satu perubahan yang nyata dari proses penuaan. Menurut (Lauretani F, Russo CR, 2003) Penurunan masa otot ini merupakan faktor penting yang mengakibatkan penurunan kekuatan otot dan daya tahan otot. Penurunan kekuatan otot dimulai pada umur 40 tahun dan prosesnya akan semakin cepat pada usia setelah usia 75 tahun (Pinontoan & Marunduh, 2015).

Proses menua menyebabkan berbagai perubahan pada fungsi dan struktur otot. Massa otot akan menurun sejalan dengan pertambahan umur. Dengan massa otot yang berkurang, kekuatan dan fungsi otot juga akan menurun secara

Meilani Gandini, 2019

PENGARUH YOGA TERHADAP DAYA TAHAN OTOT TUNGKAI PADA USIA PERTENGAHAN (MIDDLE AGE) DAN USIA LANJUT (ELDERLY AGE) DI VIP FITNESS AND HEALTH CENTER YAKES TELKOM JABAR

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

signifikan (Niluh Tantri, Sri Sunarti, Gadis Nurlaila, Djoko Wahono S, 2014). Menurunnya kekuatan otot akibat penurunan massa otot, merupakan faktor prediktif yang penting dan keterbatasan fungsi dan disabilitas fisik pada usia lanjut. Proses penuaan pada orang lanjut usia mengakibatkan kehilangan kira-kira 3% sampai dengan 5% jaringan otot perdekade (Baron R, 1999). Menurut (Sager K, 1983) dalam jurnal (Keluarga & Sejahtera, 2014) Penurunan kekuatan otot yang terbesar biasanya terjadi pada otot-otot tungkai.

Pada usia pertengahan dan usia lanjut di *VIP Fitness* mulai terjadi masalah pada tungkai nya yang menyebabkan mereka mudah jatuh dan akhirnya mengalami cedera. Selain faktor keseimbangan, jatuh juga dipengaruhi karena penurunan kekuatan otot yang diakibatkan oleh penurunan masa otot. Seperti yang dikatakan (Prof.Drs.dr.H.Y.S.Santosa Giriwijoyo, 2016) bahwa Menurunnya kekuatan dan power tungkai ini pada lanjut usia juga disertai dengan meningkatnya risiko jatuh dan terjadi patah tulang. Selain itu juga banyak yang mengeluh karena mengalami kesakitan dibagian tungkai terutama lutut yang menyebabkan mereka sulit untuk bangun atau berdiri ketika sedang duduk. Otot tungkai merupakan bagian yang sering digunakan untuk melakukan mobilitas atau aktivitas sehari-hari karena otot tungkai merupakan bagian yang menopang semua bagian tubuh agar dapat berdiri dan berjalan.

Kekuatan otot sangat erat kaitannya dengan daya tahan otot, karena daya tahan otot adalah salah satu komponen kekuatan selain kekuatan maksimal (*Maximum Strength*) dan kekuatan yang cepat (*Speed Strength/Power*).

Olahraga dikatakan dapat meningkatkan kualitas hidup dan memperbaiki komposisi tubuh, seperti lemak tubuh, kesehatan tulang, massa otot, dan meningkatkan daya tahan, massa otot dan kekuatan otot, serta fleksibilitas sehingga lansia lebih sehat dan bugar dan risiko jatuh berkurang. Menurut (Kurnianto et al., n.d.) Latihan fisik akan meningkatkan kerja dari faal atau fisiologi tubuh.

Sehubungan dengan itu, perlu dilakukan *treatment* atau perlakuan untuk memperlambat penurunan massa dan kekuatan otot yang akan dialami oleh lansia. Kekuatan penting untuk pemeliharaan dan peningkatan kemampuan gerak dasar yang menjadi dasar bagi kemandirian dalam peri kehidupan bio-psiko-sosiologik

Meilani Gandini, 2019

PENGARUH YOGA TERHADAP DAYA TAHAN OTOT TUNGKAI PADA USIA PERTENGAHAN (MIDDLE AGE) DAN USIA LANJUT (ELDERLY AGE) DI VIP FITNESS AND HEALTH CENTER YAKES TELKOM JABAR

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

yang harus dimiliki para lansia (Giriwijoyo, 2012). Dalam membina dan mengembangkan para pelaku olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan, olahraga kesehatan juga menanamkan nilai-nilai sosial serta meningkatkan kualitas hidup dalam melakukan olahraga. Salah satu wadah olahraga yang dapat menunjang dan mengembangkan olahraga kesehatan untuk mencapai tujuan tersebut adalah salah satunya olahraga Yoga.

Yoga memusatkan pemikiran seluruh pikiran agar bisa mengendalikan panca indera, ini berarti seseorang yang melakukan yoga harus mampu melakukan konsentrasi penuh, mengatur, dan mengontrol guna menciptakan keselarasan dan keseimbangan antara jiwa, pikiran, dan tubuh. Senam yoga atau olahraga yoga ini bisa dipahami melalui teknik meditasi sebagai media dan sarana atau gerakan untuk membantu mengenali diri sendiri sehingga dekat dengan sang pencipta. Olahraga yoga juga baik untuk semua kalangan, salah satunya untuk meningkatkan dan mempertahankan daya tahan otot. Banyak cara atau metode untuk meningkatkan atau mempertahankan daya tahan otot diantaranya dengan senam yoga.

VIP Fitness and Health Center Yakes Telkom adalah salah satu tempat kebugaran yang mengutamakan kesehatan se-Jawa Barat yang berpusat di Kota Bandung yang berdiri sejak tahun 2014. *VIP Fitness* ini merupakan sarana yang bisa dijadikan tempat meluangkan waktu untuk berolahraga khususnya untuk menjaga kesehatan serta merehabilitasi member rujukan yang mendapat saran dari Dokter di Yakes Telkom dan juga menjaga kesehatan yang di peruntukan keluarga pensiunan Telkom. Menurut (Prof.Drs.dr.H.Y.S.Santosa Giriwijoyo, 2016) "memandang bahwa "kesehatan olahraga bertujuan untuk memelihara kesehatan atlet dan juga kesehatan masyarakat pelaku olahraga kesehatan yang disertai dengan upaya memperbaiki penampilan". Oleh karena itu, diperlukan pemeliharaan kesehatan pada lansia sehingga lansia dapat mandiri dan dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa bantuan keluarga seperti halnya untuk makan, mandi, berbelanja ke pasar, masak, mencuci dan aktivitas lain.

Dalam hal ini belum ada yang mengungkap pengaruh yoga terhadap daya tahan otot tungkai pada usia 45 tahun ke atas di *VIP Fitness* Telkom. Atas dasar itulah, penulis merasa perlu untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh

Meilani Gandini, 2019

PENGARUH YOGA TERHADAP DAYA TAHAN OTOT TUNGKAI PADA USIA PERTENGAHAN (MIDDLE AGE) DAN USIA LANJUT (ELDERLY AGE) DI VIP FITNESS AND HEALTH CENTER YAKES TELKOM JABAR

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

Yoga Terhadap Daya Tahan Otot Tungkai Pada Usia Pertengahan (*Middle Age*) dan Usia Lanjut (*Elderly Age*) Di *VIP Fitness & Health Center* Telkom Jabar”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang penelitian, maka peneliti merumuskan masalah dengan bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut :

- 1) Apakah terdapat pengaruh yoga terhadap daya tahan otot tungkai berdasarkan *Middle Age* (45-59 tahun) dan *Elderly Age* (60-74 tahun) di *VIP Fitness & Health Center* Telkom Jabar ?
- 2) Apakah terdapat pengaruh yoga terhadap daya tahan otot tungkai berdasarkan jenis kelamin di *VIP Fitness & Health Center* Telkom Jabar ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap daya tahan otot tungkai berdasarkan *Middle Age* (45-59 tahun) dan *Elderly Age* (60-74 tahun) di *VIP Fitness & Health Center* Telkom Jabar.
- 2) Untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap daya tahan otot tungkai berdasarkan jenis kelamin di *VIP Fitness & Health Center* Telkom Jabar.

1.4 Manfaat Penelitian

Pada akhirnya, dengan adanya penelitian ini penulis berharap dapat memberikan manfaat atau kegunaan sebagai berikut :

- 1) Segi teori
Dapat digunakan sebagai informasi mengenai perkembangan keilmuan di bidang sport medicine dan fisiologi olahraga.
- 2) Segi Kebijakan
Hasil penelitian ini dapat dijadikan kebijakan untuk pengembangan pendidikan bagi mahasiswa untuk lebih memperhatikan olahraga kesehatan untuk semua kalangan terutama lansia, sehingga menjadi edukasi dalam memperlakukan lansia supaya tetap mandiri.

Meilani Gandini, 2019

PENGARUH YOGA TERHADAP DAYA TAHAN OTOT TUNGKAI PADA USIA PERTENGAHAN (MIDDLE AGE) DAN USIA LANJUT (ELDERLY AGE) DI VIP FITNESS AND HEALTH CENTER YAKES TELKOM JABAR

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

3) Segi Praktik

Penelitian ini memberikan gambaran kepada para pelaku olahraga baik pelatih maupun instruktur untuk memberikan gerakan yang mudah dan aman untuk dilakukan oleh lansia.

4) Segi Isu serta Aksi Sosial

Dari segi isu hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai gambaran atau referensi untuk penelitian selanjutnya. Dari segi aksi social penelitian ini dapat dijadikan sebagai kegiatan yang dilakukan di masyarakat.

1.5 Struktur Organisasi

Dalam upaya untuk memudahkan pemahaman isi dari laporan penelitian ini, penulis membagi menjadi lima bab. Kelima bab tersebut meliputi:

Bab I Pendahuluan berisi tentang Latar Belakang Masalah Penelitian yang didasari oleh penuaan, penurunan fungsi tubuh lansia, penurunan masa otot, penurunan kekuatan otot, Rumusan Masalah Penelitian untuk mengetahui pengaruh yoga berdasarkan usia dan jenis kelamin terhadap otot tungkai pada lansia, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian agar dapat dijadikan acuan untuk lansia agar dapat berolahraga secara ringan dan mendapatkan banyak manfaat bagi tubuh, dan Struktur Organisasi Penelitian.

Bab II Kajian Pustaka berisi tentang teori-teori serta konsep penuaan, lansia, yoga, sarana penunjang di Vip Fitness Telkom, penelitian terdahulu yang relevan dengan masalah penelitian, kerangka berpikir, hipotesis penelitian, dan posisi teoritis penelitian.

Bab III Desain Penelitian ini berisi metode penelitian dengan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *ex post facto*, partisipan, populasi dan sampel 20 orang usia pertengahan (*middle age*) dan usia lanjut (*elderly age*) dengan teknik sampling menggunakan total sampling, instrument tes *chair stand* 30 detik, prosedur penelitian, dan teknik analisis data yang digunakan.

Bab IV Temuan Dan Pembahasan, menyatakan terdapat pengaruh yoga terhadap daya tahan otot tungkai pada usia pertengahan (*middle age*) dan usia lanjut (*elderly age*).

Bab V Simpulan, Implikasi, Dan Rekomendasi berisi simpulan, implikasi, dan rekomendasi, yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan penelitian terhadap hasil analisis temuan penelitian.