

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Menurut (Fabbri et al., 2015) “*gerontology is concerned primarily with problem of healthy aging rather than the preventif of aging*”. Pernyataan tersebut menjelaskan gerontology terutama berkaitan dengan masalah penuaan yang sehat daripada pencegahan jika terjadi penuaan. Penuaan merupakan proses biologis normal pada manusia meliputi perubahan yang beransur – ansur, mulai dari struktur, fungsi dan toleransi tubuh terhadap stress lingkungan. Proses menua dianggap sebagai suatu proses normal dan tidak selalu menyebabkan gangguan fungsi organ atau penyakit (Munawwarah, Muthiah, Nindya, Parahita, 2015). Proses penuaan pada lanjut usia sering disertai oleh adanya peningkatan gangguan organ dan fungsi tubuh. Dampak proses penuaan akan ditemukan banyak lanjut usia yang mengalami gangguan kesehatan dan sering mengalami kesulitan melakukan aktifitas sehari-hari dan tidak mandiri.

Menurut (BKKBN, 2014) memberikan batasan lansia sebagai berikut, Virilitas (prasenium) masa persiapan usia lanjut usia 55-59, usia lanjut dini (senescen) kelompok memasuki masa usia lanjut dini yaitu 60-64 tahun, lansia beresiko tinggi untuk menderita penyakit degeneratif usia diatas 65 tahun. 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*) usia antara 60-74 tahun, usia lanjut tua (*Old*) usia antara 75-90 tahun, usia sangat tua (*Very Old*) usia 90 tahun ke atas.

Berdasarkan pernyataan diatas penting untuk lansia mempertahankan angka harapan hidup mereka sampai ke tahap *very old* ( usia sangat tua) akan tetapi terdapat masalah-masalah yang perlu diselesaikan. Masalah ini mengacu pada penurunan kemampuan tubuh secara alamiah yang dialami lansia itu sendiri.

Beberapa perubahan terkait usia melibatkan penurunan fungsi secara bertahap yang disebabkan oleh penuaan biologis. Sebagai contoh, penuaan umumnya dikaitkan dengan lebih banyak lemak tubuh dan otot berkurang massanya. (Drewnowski & Evans, 2018) Berkurangnya massa otot secara langsung dikaitkan dengan kekuatan otot yang rendah, fleksibilitas yang berkurang dan penurunan kepadatan tulang pada orang dewasa lanjut usia. Seiring dengan bertambahnya umur manusia merasa kemampuannya juga ikut menurun, padahal kualitas kondisi fisik pada otot erat sekali hubungannya dengan produktivitas kerja. Untuk tetap menjaga produktivitas kerja dibutuhkan fisik yang bugar dan kesehatan untuk menunjang kegiatan sehari-hari untuk lansia seperti berjalan, mengasuh cucu, memasak, dan lain sebagainya. Untuk itu supaya membuat lansia lebih mandiri diperlukan aktifitas fisik yang simpel seperti berolahraga.

Olahraga menurut (Bagian, Faal, Kedokteran, & Purnawati, 2016) Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga. Olahraga itu sendiri dibagi berdasarkan sifat dan tujuannya yaitu olahraga prestasi, olahraga rekreasi, olahraga pendidikan, dan olahraga kesehatan. Olahraga kesehatan cukup baik untuk lansia karena pelaku olahraga kesehatan adalah orang yang tidak kekurangan gerak, tetapi bukan pelaku olahraga berat dan intensitas yang dilakukan sesuai dengan kehidupan sehari-hari lansia itu sendiri. Ketika bergerak maka sistem tubuh yang digunakan yaitu, sistem tulang, sistem otot, dan sistem syaraf yang disebut Ergosistema Primer (ES-1)(Prof.H.Y.S. Santosa Giriwijoyo, 2010).

Salah satu fungsi dasar dari ketiga sistem tersebut yaitu fleksibilitas. Fleksibilitas sangat dibutuhkan karena merupakan kemampuan dasar dalam bergerak khususnya bagi lansia. Pada lansia kemampuan fleksibilitas menurun juga secara alami. Menurut (Ibrahim Renold C., Polii Hedison, 2015)” Fleksibilitas merupakan kemampuan dari sebuah sendi, otot dan ligamen di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan”. Orang yang memiliki fleksibilitas yang baik akan memiliki ruang gerak sendi yang luas , dan hal ini juga berdampak pada kualitas

dan keterampilan lansia dalam melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga untuk kesehatan. Olahraga kesehatan dilakukan secara kelompok yang dipimpin seorang instruktur atau guru. Jenis olahraga kesehatan yang sesuai bagi lansia yaitu olahraga bersifat aerobik seperti jalan kaki, sepeda santai, berenang, dan senam yoga. Menurut (Lauche, Sibbritt, Adams, & Cramer, 2019) “Yoga dan meditasi adalah salah satu pendekatan perawatan kesehatan komplementer pada orang dewasa yang lebih tua atau lansia, bertujuan untuk mencegah jatuh, mengelola kelemahan, atau meningkatkan mobilitas terhadap fleksibilitas sendi, kualitas tidur, dan kualitas hidup”.

Yoga merupakan 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. Menurut (Amin, Sc, Sc, Goodman, & Sc, 2013) “Yoga bermanfaat untuk kesehatan potensial seperti radang sendi, depresi, dan nyeri punggung bawah dan latihan yoga juga membuat tubuh jadi fleksibel, memberikan gerakan yang lebih besar kepada otot dan persendian”. Berdasarkan pernyataan diatas, yoga menciptakan tubuh yang fleksibel dan tenang, pikiran yang fokus dan mampu mengeluarkan potensi yang ada didalam tubuh dan senam yoga juga baik untuk semua kalangan, terutama yang bertujuan untuk meningkatkan dan mempertahankan fleksibilitas.

Dalam hal ini belum ada yang mengungkap untuk menganalisis pola pembinaan latihan dan menganalisis tingkat fleksibilitas lansia 45-74 tahun ke atas di *VIP Fitness Telkom*, Pada penelitian sebelumnya belum ada yang meneliti tentang hal tersebut. Atas dasar itulah, penulis merasa perlu untuk melakukan penelitian seberapa besar **“Pengaruh Yoga Terhadap Fleksibilitas lansia sesuai Klasifikasi Usia”**.

## 1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang penelitian, maka masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh yoga terhadap kualitas fleksibilitas pada lansia usia pertengahan (*Middle Age*) antara usia 45-59 tahun pada pria dan wanita di *VIP Fitness & Health Center* Telkom Jabar ?
2. Apakah terdapat pengaruh yoga terhadap kualitas fleksibilitas pada lansia usia lanjut (*Elderly*) usia antara 60-74 tahun pada pria dan wanita di *VIP Fitness & Health Center* Telkom Jabar ?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan hal-hal yang dirumuskan dalam masalah penelitian, maka tujuan yang ingin dicapai penulis pada penelitian kali ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk Mengetahui pengaruh yoga terhadap kualitas fleksibilitas pada lansia usia pertengahan (*Middle Age*) antara usia 45-59 tahun pada pria dan wanita di *VIP Fitness & Health Center* Telkom Jabar.
2. Untuk Mengetahui pengaruh yoga terhadap kualitas fleksibilitas pada lansia usia lanjut (*Elderly*) usia antara 60-74 tahun pada pria dan wanita di *VIP Fitness & Health Center* Telkom Jabar.

## 1.4 Manfaat Penelitian

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

1. Secara teoritis
  - a. Sebagai informasi mengenai perkembangan keilmuan di bidang *sport medicine*, tentang manfaat senam yoga untuk olahraga pada lansia.
  - b. Sebagai informasi mengenai perkembangan keilmuan di bidang fisiologi olahraga, seperti fungsi fleksibilitas, kekuatan untuk keseimbangan lansia

dalam melakukan kegiatan sehari-hari dan yang terpenting menjadi mandiri untuk lanjut usia.

- c. Bagi penulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana, dan memberikan edukasi serta referensi.

## 2. Secara praktik

Harapannya, penelitian ini bisa menjadi bahan masukan bagi seluruh pelaku antara lain instruktur senam yoga, pelatih fisik lansia, supaya lebih paham tentang kebugaran jasmani pada lansia mengenai manfaat yoga dalam meningkatkan kualitas fleksibilitas.

## 3. Secara Kebijakan

Penelitian ini bisa memberikan arahan kebijakan untuk olahraga lansia sebaiknya menjadi pengembangan pendidikan bagi mahasiswa dan untuk pemerintah lebih memperhatikan olahraga kesehatan melalui yoga untuk semua kalangan terutama lansia, sehingga menjadi edukasi untuk mahasiswa dan masyarakat luas dalam memperlakukan lansia supaya tetap mandiri, dan tidak ketergantungan dengan orang lain

## 4. Secara sosial

Harapannya, penelitian ini bisa memberikan informasi kepada semua pihak manajemen pengelola *Vip fitness*, bagi lansia, dan bagi instruktur untuk lansia mengenai pembelajaran tentang kondisi lansia, sehingga dapat menjadi bahan masukan untuk lembaga-lembaga formal ataupun non formal untuk mengenalkan dan mempelajari ilmu geriatri.

Melihat pentingnya olahraga kesehatan untuk lansia, maka peneliti tertarik untuk mengetahui seberapa pengaruh latihan yoga untuk fleksibilitas lansia berdasarkan klasifikasi usia.

## 1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Bab I Pendahuluan merupakan langkah awal yang disusun oleh peneliti. Pada bagian pendahuluan menjelaskan tentang lansia, fleksibilitas, yoga dan klasifikasi usia, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai pengaruh yoga terhadap fleksibilitas pada lansia di *Vip Fitness & health center* Telkom JABAR.

Bab 1 meliputi latar belakang mengenai masalah yang akan diteliti, rumusan masalah, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.

Bab II Kajian Pustaka menjelaskan mengenai teori-teori tentang Olahraga untuk lansia, Perubahan-perubahan fisik pada lansia, Penurunan fleksibilitas pada usia lansia, Pengaruh senam yoga terhadap fungsional pada lansia, Yoga untuk fleksibilitas sendi, Sarana penunjang di vip fitness telkom, Penelitian terdahulu yang relevan, Kerangka pemikiran, Hipotesis Penelitian, Posisi teoritis peneliti.

Bab III Metode penelitian menjelaskan desain dan metode kausal comparative (*Ex pose Facto*). Selain itu pada bab ini juga dijelaskan mengenai instrumen penelitian yaitu tes kebugaran *Senior Fitness Test* berupa 3 komponen yaitu sit and reach, chair sit and reach, dan back stretch, prosedur penelitian yang akan dilakukan serta analisis statistik yang digunakan adalah independent sampel t test, dan partisipannya yaitu lansia usia 45 – 75 tahun di *Vip fitness telkom*.

Bab IV Hasil temuan dan pembahasan pada penelitian ini dari rata-rata dan standar deviasi, uji normalitas, homogenitas, dan uji hipotesis dan ditemukan terdapat pengaruh yoga terhadap fleksibilitas lansia middle age dan elderly.

Bab V Simpulan dari penelitian, 20 sampel lanjut usia laki-laki dan perempuan *middle age* usia 45 – 59, *elderly* usia 60 – 74, yang mengikuti yoga cukup baik kualitas fleksibilitasnya, itu karena mereka melakukan aktivitas fisik seperti yoga. Implikasi, peneliti selanjutnya dapat mengembangkan variabel lain seperti daya tahan, keseimbangan, dan kekuatan untuk lansia dengan latihan yoga dan menggunakan sampel yang lebih banyak, karena hasil penelitian akan semakin bagus apabila sampel yang digunakan lebih banyak. dan Rekomendasi mahasiswa dan masyarakat bekerja sama untuk lanjut usia agar semangat dalam hidup sehat dengan memahami olahraga kesehatan dan menjadikan suatu kebutuhan mengisi waktu sesuai dengan porsinya.

