

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Lanjut usia secara umum adalah seseorang yang dikatakan lanjut usia yaitu apabila pada masa hidupnya telah melewati 65 tahun (Effendi dan Makhfudli, 2009). 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. Berjalannya waktu tanpa henti, maka usia terus bertambah. Dari bertambahnya usia tersebut maka akan ada perubahan-perubahan dari berbagai aspek. Tahap siklus perkembangan akhir pada daur kehidupan manusia yaitu pada tahap menginjak lanjut usia. Kemudian kini Indonesia sendiri cenderung mendapati rentang beberapa penyakit yang di derita lansia, dari hasil studi Komnas Lansia di 10 propinsi tahun 2008, diketahui bahwa penyakit terbanyak yang diderita lanjut usia adalah 52,3% penyakit sendi, 38,8% hipertensi, 30,7 % anemia dan 23% katarak (Pertiwi, 2013 dalam Munawwarah, Muthiah, Nindya, Parahita, 2015).

Pertumbuhan pada lanjut usia yang terus meningkat tidak diimbangi dengan pola hidup sehat, salah satunya kurang menyadari akan penting akan berolahraga. Ditambah Indonesia mengalami transisi demografi yang ditandai dengan meningkatnya jumlah dan proporsi penduduk lanjut usia (Dewi et al., 2017). Survey data di Indonesia, terdapat sekitar 4,6% atau sebanyak 10 juta orang lebih yang berusia di atas 65 tahun (Fisioterapi & Ilmu, 2016). Laju pertumbuhan lansia tersebut akan semakin tinggi maka sekitar tahun 2025 Indonesia diperkirakan menempati pada posisi ke-5 sebagai berpenduduk lansia terbanyak (Dewi, Kusnanto, & Pramantara, 2017). Usia harapan hidup yang tinggi harus diimbangi dengan kualitas kesehatan yang baik yang dimiliki khususnya bagi lansia.

Lanjut usia pasti akan mengalami penurunan fungsi dan kinerja organ atau bisa juga disebut penuaan. Penuaan adalah proses biologis normal pada manusia meliputi perubahan yang beransur – ansur, mulai

Ricky Malik Hambali, 2018

HUBUNGAN TINGKAT PARTISIPASI LATIHAN OLAHRAGA KESEHATAN DENGAN TINGKAT KEBUGARAN PADA LANSIA LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN 60 KE ATAS DI VIP FITNESS TELKOM JABAR

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

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 menua merupakan proses berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam maupun luar tubuh (Pratikwo, Pietoyo, & Widjanarko, 2006). Penuaan merupakan gejala yang umum yang tidak bisa dihindarkan karena bersifat mutlak namun pada penuaan dapat diperlambat sehingga penurunan tidak berlangsung cepat.

Salahsatunya dengan berolahraga yang banyak manfaat yaitu mencakup berbagai aspek baik dari kesehatan fisik dan psikis seseorang, karena dengan berolahraga dapat melatih gerakan sehingga menuju kestabilan kebugaran jasmani di setiap komponennya, Sehingga adanya suatu kombinasi dalam melakukannya. Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya (Giriwijoyo dkk, 2012). Baik olahraga kesehatan maupun olahraga prestasi, keduanya memerlukan kondisi yang prima ataupun maksimal untuk dapat mencapai tujuannya. Bahkan pada olahraga prestasi yang menuntut untuk memiliki kondisi sangat prima dari setiap pertandingannya, kebutuhan mengejar target yang di inginkan guna menampilkan yang terbaik dan maksimal. Sedangkan itu olahraga kesehatan lebih mengutamakan kestabilitas mengenai kesehatan kebugaran jasmani.

Menurut Santosa (Giriwijoyo, 2016) bahwa “Olahraga kesehatan merupakan olahraga untuk memelihara dan atau untuk meningkatkan derajat kesehatan dinamis, sehingga orang bukan saja sehat dikala diam (sehat statis) tetapi juga sehat serta mempunyai kemampuan gerak yang dapat mendukung setiap aktifitas dalam peri kehidupannya sehari – hari (sehat dinamis) yang bersifat rutin, maupun untuk keperluan rekreasi dan atau mengatasi keadaan gawat darurat. Semua golongan baik dari anak anak hingga Lanjut usia pun di perlukan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran setiap harinya. Olahraga aerobik atau kardio yaitu olahraga yang membuat jantung dan paru bekerja lebih keras untuk memenuhi meningkatnya kebutuhan oksigen, misalnya berjalan, berenang, bersepeda, dan lain-lain (Kurnianto et al., n.d.).

Ricky Malik Hambali, 2018

HUBUNGAN TINGKAT PARTISIPASI LATIHAN OLARAHAGA KESEHATAN DENGAN TINGKAT KEBUGARAN PADA LANSIA LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN 60 KE ATAS DI VIP FITNESS TELKOM JABAR

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

Kesehatan adalah landasan bagi tercapainya kesejahteraan hidup manusia. Hal ini dikemukakan oleh organisasi kesehatan dunia (WHO) yang menyatakan bahwa sehat adalah sejahtera jasmani, rohani, dan sosial, bukan hanya bebas dari penyakit, cacat ataupun kelemahan. Kesehatan harus selalu dipelihara dan di pertahankan untuk berada pada kinerja yang optimal yaitu kondisi Sehat dinamis.

VIP Fitness TELKOM adalah salah satu tempat fitness kebugaran kesehatan se-jabar yang berpusat di kota Bandung yang sudah berdiri tahun 2014 sebagai tempat kebugaran kesehatan. *VIP Fitnees* ini merupakan sarana yang bisa dijadikan tempat meluangkan waktu untuk berolahraga khususnya untuk menjaga kesehatan dan juga menjaga kebugara jasmani yang di peruntukan keluarga pensiunan Telkom. Menurut Santosa (2007, hlm. 43) "memandang bahwa "kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan". Oleh karena itu, diperlukan pemeliharaan kebugaran jasmani dari setiap pandangan individu dengan membuka kesadaran bahwa kebugaran jasmani adalah salahsatu komponen yang penting dan mutlak yang diperlukan oleh seseorang dalam pelaksanaan kegiatan tugas sehari-hari.

Belum banyak masyarakat yang melakukan kegiatan olahraga secara teratur dan juga rutin setiap harinya. Dari sebuah tempat kebugaran *VIP Fitnes* peneliti merasa perlu membuktikan bahwa dengan olahraga pada lanjut usia dapat mengurangi dan menghambat penyakit degeneratif untuk menjaga kebugaran jasmani melalui Tingkat partisipasi kehadiran yang berbeda-beda dari setiap lansia dalam mengikuti rangkaian gerak latihan, maka hasil yang didapat akan berbeda juga dari besarnya volume latihan yaitu dengan latihan yang sudah aktif dilaksanakan berkaitan erat pada kebugaran jasmani. Kemudian, adanya faktor lain dari latar belakang sosial, tingkat motivasi dan tingkat kesadaran yang berbeda – beda akan berhubungan kepada tingkat frekuensi kehadiran.

Dalam hal ini belum ada yang mengungkap untuk menganalisis tingkat partisipasi latihan dan menganalisis tingkat kebugaran jasmani lansia 60 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 yang berjudul "***Hubungan antara Tingkat Partisipasi latihan Olahraga kesehatan Dengan Tingkat Kebugaran Pada Lansia laki – laki dan perempuan 60 > Di Vip fitness & Health Center Telkom JABAR***".

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

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

1. Seberapa besar tingkat partisipasi latihan lansia laki – laki dan perempuan 60> di *VIP Fitness & Health Center* Telkom Jabar ?
2. Seberapa besar tingkat kebugaran lansia laki – laki dan perempuan 60> di *VIP Fitness & Health Center* Telkom Jabar?
3. Seberapa besar hubungan nilai tingkat partisipasi latihan dengan kebugaran lansia laki – laki dan perempuan 60> 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 tingkat partisipasi latihan pada lansia di *Vip Fitness & health center* Telkom JABAR.
2. Untuk Mengetahui tingkat kebugaran pada lansia di *Vip Fitness & health center* Telkom JABAR.
3. Untuk Mengetahui apakah terdapat hubungan tingkat partisipasi latihan dengan tingkat kebugaran pada lansia 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. Secara teoritis
 - Dapat digunakan sebagai informasi mengenai perkembangan keilmuan di bidang *sport medicine*.
 - Dapat digunakan sebagai informasi mengenai perkembangan keilmuan di bidang fisiologi olahraga.
2. Secara praktik

Ricky Malik Hambali, 2018

HUBUNGAN TINGKAT PARTISIPASI LATIHAN OLAHRAGA KESEHATAN DENGAN TINGKAT KEBUGARAN PADA LANSIA LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN 60 KE ATAS DI VIP FITNESS TELKOM JABAR

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

Harapannya, penelitian ini bisa menjadi bahan masukan bagi seluruh pelaku olahraga kesehatan, kebugaran jasmani pada lansia mengenai manfaat partisipasi dalam meningkatkan kualitas kebugaran.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi skripsi disusun untuk memberikan gambaran menyeluruh dan memudahkan penyusunan skripsi. Struktur organisasi skripsi berisi rincian tentang urutan penulisan dari setiap bab dan bagian bab dalam skripsi. Adapun struktur organisasi dari penulisan skripsi ini adalah sebagai berikut :

Bab I menjelaskan mengenai latar belakang partisipasi berolahraga lanjut usia yang memiliki tingkat frekuensi, volume berbeda dan terukur untuk melihat tingkat kebugaran, peneliti ingin mencari ada tidaknya hubungan tingkat partisipasi latihan dengan tingkat kebugaran pada lansia di *VipFitness & health center* Telkom JABAR. Kemudian mengetahui seberapa besar tingkat kontribusi hubungan tersebut

Bab II membahas mengenai *partisipasi berolahraga* bagaimana cara mempertahankannya dan meningkatkannya, selanjutnya beberapa kesehatan Lansia yang merupakan bagian terpenting dari penelitian ini. Selain beberapa kajian teori tersebut, peneliti juga menyajikan hasil penelitian terdahulu yang relevan, posisi teoritis peneliti serta hipotesis penelitian yang mejadi acuan dalam penelitian kali ini. Urutan penulisan pada bab II ini yakni sebagai berikut : Partisipasi latihan pada lansia, kebugaran lansia, profil mengenai VIP fitness kesehatan, penelitian Terdahulu yang Relevan, kerangka pemikiran, hipotesis Penelitian.

Bab III merupakan metode yang dipakai peniliti dengan menggunakan pendekatan metode korelasional. Selain itu pada bab ini juga dijelaskan mengenai instrumen penelitian yaitu frekuensi latihan selama latihan kemudian tes kebugaran jasmani lansia berupa 6 komponen dalam pelaksanaannya, prosedur penelitian yang akan dilakukan serta analisis statistik yang digunakan setelah data di dapatkan dan penelitian meliputi desain penelitian yang dipakai yaitu teknik korelasional untuk mencari ada atau tidaknya suatu hubungan variabel tersebut dan sampel yang di gunakan yaitu lanjut usia yang berusia 60 tahun ke atas.

Bab IV Hasil temuan dan pembahasan meliputi pengolahan atau analisis data yang di dapatkan berdasarkan hasil tes partisipasi dan kebugaran sehingga data yang sudah didapat kemudian di analisis dan di olah sehingga di interpretasi untuk memudahkan dalam pemahaman

temuan mengenai hubungan partisipasi latihan dengan kebugaran jasmani lansia.

Bab V merupakan hasil kesimpulan berdasarkan data bahwa adanya hubungan yang signifikan mengenai tingkat partisipasi latihan dengan tingkat kebugaran lansia yang didapat dari penelitian yang dilakukan. Tingkat hubungan partisipasi terhadap kebugaran bahwa jenis kelamin perempuan lebih erat hubungannya dibandingkan jenis kelamin pada laki-laki.

Ricky Malik Hambali, 2018

***HUBUNGAN TINGKAT PARTISIPASI LATIHAN OLAHRAGA KESEHATAN
DENGAN TINGKAT KEBUGARAN PADA LANSIA LAKI-LAKI DAN
PEREMPUAN 60 KE ATAS DI VIP FITNESS TELKOM JABAR***

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