

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pada era globalisasi sekarang ini masyarakat disibukkan dengan pekerjaan yang menjadi rutinitas masyarakat tersebut. Masyarakat membutuhkan waktu untuk merefresh kembali diri mereka dengan berbagai cara salah satunya yaitu dengan melakukan senam. Di masyarakat, banyak sekali dijumpai berbagai macam senam baik itu senam kebugaran, senam lansia dan juga senam pernafasan dan masih banyak yang lainnya. Dari berbagai macam-macam senam, senam jantung sehat dan senam perkasa adalah senam yang sangat berguna bagi kebugaran jasmani.

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 perbesar 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 diusia lanjut tetap terjaga oleh karena itu kesehatan dan kesejahteraan para lanjut usia perlu dipertahankan. Maka kita harus mengetahui dahulu apa yang dimaksud dengan kebugaran jasmani, manfaat olahraga, proses penuaan dan manusia lanjut usia serta jenis olahraga yang sesuai bagi lanjut usia.

Rahmad Santoso, 2014

Perbandingan Daya Tahan Jantung-Paru Lansia Peserta Senam Jantung Sehat Dengan Lansia Peserta Senam Perkasa

Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

Menua adalah proses biologis normal pada manusia yang meliputi perubahan berangsur-angsur dari struktur, fungsi dari toleransi tubuh terhadap stress lingkungan. Mulai dari usia 30-an, efektifitas berbagai fungsi fisiologik mulai menurun yang kemudian menjadi semakin jelas pada sekitar usia 55-60 tahun. Walaupun proses fisiologik penuaan tidak terjadi dengan kecepatan yang sama antara satu orang dengan lainnya, tetapi menurunnya fungsi-fungsi fisiologik tersebut, pada dasarnya dapat disebabkan oleh meningkatnya usia, *deconditioning* (ketiadaan aktivitas fisik), penyakit atau gabungan dari semuanya.

Pengertian lanjut usia berdasarkan Undang-undang Nomor 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia, adalah “penduduk yang telah mencapai usia 60 ke atas”. Di seluruh dunia penduduk Lansia (usia 60 ke atas) tumbuh dengan sangat cepat bahkan tercepat dibanding kelompok usia lainnya. Diperkirakan mulai tahun 2010 akan terjadi peningkatan yang sangat pesat pada jumlah penduduk lansia. Hasil prediksi menunjukkan bahwa persentase penduduk lanjut usia akan mencapai 9,77 % dari total penduduk pada tahun 2010 dan menjadi 11,34 % pada tahun 2020 (BPS, 2009).

Berdasarkan data dari Kementerian Koordinator Kesejahteraan Rakyat (29 desember 2009) dalam Nurgara (2010:3) “Indonesia termasuk Negara yang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia (*aging structured population*) dengan $\pm 7,18\%$ penduduk berusia di atas 60 tahun”. Untuk dapat beraktifitas sehari-hari dengan baik, lansia memerlukan kondisi fisik atau kebugaran jasmani yang baik pula. Menurut Badriah (2009:32) terdapat 3 (tiga) indikator utama dari kebugaran jasmani yaitu, “Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik, tidak mengalami kelelahan yang berlebihan atas tugas fisik tersebut, dan kemampuan pulih asal yang segera setelah tugas fisik tersebut selesai”. Memiliki kebugaran jasmani yang baik, selain tidak menjadi beban bagi keluarganya, lansia juga bisa beraktivitas dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Yang dimaksud dengan kebugaran jasmani di atas adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/ 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 (Giriwijoyo ,2007:23). “Oleh karena itu sesungguhnya kebugaran jasmani merupakan derajat sehat dinamis tertentu yang diharapkan dapat menghadapi tuntutan pekerjaan jasmani serta masih mempunyai cadangan energi untuk mengerjakan tugas fisik lainnya”(Badriah,2009:33).

Komponen kebugaran jasmani meliputi berbagai sistem tubuh, mulai sistem otot (*muscular*), sistem saraf (*nervorum*), sistem tulang (*skelet*), sistem pernapasan (respirasi), sistem jantung (*cardio*), sistem ginjal (ekskresi), dan kerja sama antar berbagai sistem tubuh secara holistik. Lebih lanjut Bustaman (2003:273-274) menjelaskan pembagian komponen kebugaran jasmani sebagai berikut: Dalam kebugaran jasmani terdapat komponen yang dibagi dalam tiga kelompok yaitu: 1) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, 2) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan motorik, 3) Kebugaran yang berhubungan dengan *wellness*. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari lima komponen dasar saling berhubungan antara yang satu dengan yang lain yaitu; daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh (berat badan ideal, presentasi lemak). Selain komponen yang berhubungan dengan kesehatan diperlukan pula keterampilan motorik yang terdiri dari enam komponen yaitu; keseimbangan, daya ledak (*power*), kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi. *Wellness* diberikan pengertian sebagai suatu tingkat dinamis dan terintegrasi dari fungsi-fungsi organ tubuh yang berorientasi terhadap upaya memaksimalkan potensi yang memiliki ketergantungan pada tanggung jawab diri sendiri.

Daya tahan adalah kemampuan untuk melakukan suatu pekerjaan atau latihan / pertandingan dalam waktu yang lama (Harsono, 1988). Sajoto (1988) membedakan daya tahan menjadi dua, yakni: (1) daya tahan umum, adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. (2) daya tahan otot atau daya tahan lokal, adalah

kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

Daya tahan jantung-paru adalah kesanggupan jantung-paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktifitas sehari-hari, dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan berarti. Daya tahan jantung-paru sangat penting untuk menjangkau kerja otot, yaitu dengan cara mengambil oksigen dan menyalurkan ke otot yang aktif.

Lansia pada dasarnya masih memiliki potensi yang bisa dilakukan untuk mengisi hari-harinya dengan hal-hal yang bermanfaat dan menghibur. Berbagai potensi yang dimiliki oleh lansia bisa dijaga, dipelihara, dirawat dan dipertahankan bahkan diaktualisasikan kembali untuk mencapai kualitas hidup lansia yang optimal bahkan maksimal. Lansia pada umumnya masih memiliki keinginan untuk mendapat pengakuan dari anggota masyarakat lainnya. Interaksi dengan anggota masyarakat lain seringkali membuat mereka merasa masih mempunyai arti, apalagi bila masih bisa berkumpul dengan anggota masyarakat yang dulu pernah menjadi teman kerjanya (sama-sama satu pekerjaan) atau teman di luar pekerjaan.

Aktivitas fisik atau olahraga merupakan media terbuka yang dapat dimanfaatkan oleh lansia sesuai dengan kemampuan, kesenangan, tujuan serta kesempatan yang dimiliki tiap orang. Selain itu olahraga juga tidak membedakan hak, status sosial atau derajat, dan semua orang memiliki kedudukan yang sama. Sarana serta kesempatan untuk berolahraga juga merupakan hak bagi para lansia.

Olahraga tumbuh dan berkembang dalam berbagai bentuk dengan cara pelaksanaan, pengorganisasian dan tujuan yang berbeda-beda sesuai dengan penekanannya masing-masing. “Wilayah kegiatan olahraga yang dimaksud yaitu olahraga kompetitif, olahraga profesional, olahraga rekreasi, dan olahraga pendidikan” (Lutan,1988:9). Pendapat lain mengenai jenis olahraga dikemukakan oleh Giriwijoyo (2010:41) yaitu ”olahraga dibagi berdasarkan sifat atau tujuannya yaitu: olahraga prestasi (olahraga sebagai tujuan), olahraga rekreasi, olahraga kesehatan, dan olahraga pendidikan (olahraga sebagai alat untuk mencapai tujuan)”.

Setiap orang hendaknya berusaha untuk menyempatkan diri berolahraga tidak hanya di usia muda, namun perlu pula diteruskan pada usia lanjut dan dijalankan secara teratur. Pemilihan jenis olahraga yang akan dijalankan tentu disesuaikan dengan kegemaran, biaya, serta kemampuan fisik seseorang. Olahraga dapat dilaksanakan sendiri yang memungkinkan kita melaksanakan olahraga tanpa bergantung pada orang lain. Sedangkan olahraga bersama juga menyenangkan karena kita dapat bergaul dengan orang lain.

Seiring 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 aerobik seperti jalan kaki, berenang dan senam“ (Sumintarsih, 2006:147).

Senam jantung sehat adalah olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar dan kelenturan sendi, agar dapat memasukkan oksigen sebanyak mungkin ke dalam tubuh. Senam jantung sehat bertujuan merawat jantung dan pembuluh darah. Pembuluh darah yang sehat, membuat kerja jantung menjadi optimal, karena kedua organ tersebut bekerja saling berhubungan.

Di Indonesia, senam jantung sehat cukup populer. Bahkan senam jantung sudah dibuat sampai beberapa seri dan cocok digunakan oleh semua orang. Durasi senam jantung sehat berkisar 30 menit. Didahului oleh pemanasan, tahap *conditioning*, dan diakhiri pendinginan. Pemanasan (*warm up*) adalah mengkondisikan fungsi fisik dengan cara meningkatkan suhu tubuh, meningkatkan mobilitas gerak persendian dan penguluran otot, agar siap menerima pembebanan pada tahap *conditioning*. Tahap *conditioning* terdiri dari bagian aerobik yakni gerak kontinyu ritmis (20 - 30 menit) dan bagian penguatan atau tahanan: berisi gerak melawan beban. Pendinginan (*cooldown*) mengembalikan fungsi fisik seperti keadaan awal secara bertahap yg ditandai dengan menurunnya suhu, berkurangnya keringat, frekuensi detak jantung kembali normal.

Senam perkasa juga dapat diartikan suatu teknik senam untuk mengembalikan posisi dan kelenturan syaraf dan aliran darah, memaksimalkan suplai oksigen ke otak, membuka sistem kecerdasan, sistem keringat dan sistem pemanas tubuh. Senam ini berfungsi pula untuk memaksimalkan sistem pembakaran asam urat, kolesterol, gula darah, asam laktat, sistem kekebalan tubuh dari energi negatif dan mengaktifkan serta mengoptimalkan kerja sensor inti kesehatan di dalam tubuh manusia.

Senam perkasa ini merupakan salah satu alternatif terbaik dalam berolahraga. Durasi dalam senam perkasa sekitar 20 menit per hari dengan frekuensi seminggu tiga kali. Sebelum melakukan senam perkasa, posisi pada saat berdiri harus diperhatikan, karena dengan posisi berdiri yang benar pada saat kita melakukan senam perkasa akan menghasilkan manfaat secara optimal.

Senam perkasa yang berada di Yakes Telkom adalah salah satu cara yang paling efektif menuju sehat mandiri, dimana ada 10 gerakan senam yang apabila dilakukan dengan baik akan berdampak positif bagi kesehatan. Senam perkasa Yakes Telkom sudah dilaksanakan di Yakes area Jawa Barat yang diikuti karyawan, pensiunan beserta keluarganya dan berdasarkan testimoni para peserta senam sudah banyak yang merasakan manfaatnya disamping badan menjadi bugar, banyak peserta yang sudah sembuh dari berbagai penyakit yang di deritanya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat daya tahan jantung-paru lansia yang mengikuti olahraga senam jantung sehat?
2. Bagaimana tingkat daya tahan jantung-paru lansia yang mengikuti olahraga senam perkasa?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara lansia yang mengikuti olahraga senam jantung sehat dan lansia yang mengikuti olahraga senam perkasa terhadap daya tahan jantung-paru?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang dan rumusan masalah yang penulis ajukan, maka penulisan ini mempunyai tujuan sebagai berikut :

1. Mengetahui seberapa besar tingkat daya tahan jantung-paru lansia yang mengikuti olahraga senam jantung sehat.
2. Mengetahui seberapa besar tingkat daya tahan jantung-paru lansia yang mengikuti olahraga senam perkasa.
3. Mengetahui seberapa besar perbedaan tingkat daya tahan jantung-paru antara lansia yang mengikuti olahraga senam jantung sehat dan lansia yang mengikuti olahraga senam perkasa.

D. Manfaat penelitian

Dari penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat diantaranya :

1. Peneliti
Menjadikan sumber informasi keilmuan yang mengkaji disiplin ilmu mengenai olahraga lansia. Selain itu dapat menjadi peluang kepada peneliti lain, untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam.
2. Lembaga FPOK-IKOR

Menjadikan hasil penelitian ini sebagai indikator untuk membuat desain program latihan untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran jasmani para lansia khususnya daya tahan jantung-paru.

3. Para Lansia

Dengan mengetahui berbagai macam manfaat dari olahraga, baik senam perkasa maupun senam jantung sehat, para lansia tergugah untuk selalu menjaga atau mempertahankan kebugaran jasmaninya khususnya daya tahan jantung-paru.

4. Pengelola Olahraga (Senam Perkasa dan Senam Jantung Sehat)

Dengan mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani lansia baik yang mengikuti olahraga senam perkasa maupun senam jantung sehat, para lansia bisa menggabungkan keduanya, dapat dijadikan acuan atau tolak ukur dalam upaya pembinaan dan peningkatan kebugaran jasmani para lansia.