

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia secara alamiah akan mengalami proses penuaan atau menjadi tua. Menua (menjadi tua) adalah proses kehilangan perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri (Kusumawardani & Andanawarih, 2018). Lanjut usia adalah seseorang yang mencapai umur 60 tahun keatas (Padila, 2013). Data yang didapat dari Pusat Data dan Informasi (2015) mencatat bahwa jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2016 sebesar 14,3 juta jiwa. Berdasarkan hasil proyeksi penduduk tahun 2010-2035, jumlah penduduk lansia di Jawa Barat pada tahun 2017 sebanyak 4,16 juta jiwa, sedangkan pada tahun 2015 jumlah penduduk lansia sebanyak 3,77 juta jiwa. Pada tahun 2021 jumlah penduduk lansia di Jawa Barat diperkirakan sebanyak 5,07 juta jiwa atau sebesar 10,04% dari penduduk total Jawa Barat. Kondisi ini menunjukkan bahwa Jawa Barat memasuki aging population (Profil Lansia Provinsi Jawa Barat, 2017). Lansia bukan suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh beradaptasi terhadap stress (Boedi Darmojo dan Martono Hadi, 1999).

Pada umumnya tanda-tanda proses menua mulai nampak sejak usia 45 tahun dan akan timbul masalah sekitar usia 60 tahun. Penurunan kekuatan otot lansia sebesar 88%, penglihatan sebesar 72%, kelenturan tubuh 64%, daya ingat sebesar 61 %, pendengaran 67% dan fungsi seksual turun sebesar 86% (Makmun Zuhdi, 1998). Pengaruh yang muncul akibat berbagai perubahan pada lansia tersebut jika tidak teratasi dengan baik, cenderung akan mempengaruhi kesehatan lansia secara menyeluruh. meninjau faktor penentu penuaan yang sehat sangat penting dalam menargetkan program promosi kesehatan untuk lansia di Indonesia (Das et al., 2010).

Dapat dikatakan bahwa pentingnya memelihara kesehatan pada lansia karena bukan hanya dapat badan yang sehat namun juga dapat menikmati masa tua dengan tidak sakit-sakitan. Selain itu, Setiap orang yang melewati masa lansia akan mengalami berbagai perubahan. Perubahan fisik yang terjadi pada lansia

diantaranya: kulit keriput, rambut rontok dan berubah putih, volume otot menyusut, ukuran jantung mengecil sehingga kekuatan memompa darah menurun, arterosklerosis, osteoporosis dan juga penurunan tingkat fleksibilitas (Sudibjo & Dwi Apriyanto, 2018). dengan bertambahnya usia juga rentang gerak akan semakin menurun (Holland et.al 2002). Kolagen cenderung kehilangan elastisitasnya seiring bertambahnya usia, begitu pula suplai darah kapiler, yang berakibat berkurangnya kapasitas penyembuhan (Kisner, 1990). Panjang serat otot orang tua lebih pendek dibandingkan dengan orang muda (Narici et al., 1985). Selain memperkuat otot, menjaga fleksibilitas tubuh sangat penting karena memungkinkan gerakan sendi yang memadai untuk dilakukan, sehingga mengurangi risiko lesi (Spiriduso et al. 1995).

Fleksibilitas atau kelenturan sendi merupakan suatu gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh persendian yang meliputi hubungan antara bentuk persendian, otot, tendon dan ligament sekeliling persendian (Nieman,2011). Beberapa manfaat fleksibilitas otot di antaranya meningkatkan kebugaran fisik, peningkatan kemampuan untuk belajar dan mampu melakukan gerakan keterampilan, meningkatkan relaksasi, pengembangan kesadaran tubuh, mengurangi nyeri otot, menurunkan kekakuan, meningkatkan ketahanan terhadap cedera jaringan (ligamen, tendon, otot) (Janine, 2010: 4) dan fleksibilitas juga dapat menjaga fostur tubuh terbaik lansia.

Seseorang dapat leluasa melakukan olahraga apabila memiliki tingkat fleksibilitas yang baik dan juga bentuk badan yang ideal. Seseorang yang memiliki tingkat fleksibilitas yang rendah dan berat badan yang berlebih akan mengalami masalah ketika melakukan aktivitas. Kita ketahui bahwa dengan melakukan aktivitas fisik/olahraga dengan menggerakkan sebagian besar otot kita maka kebugaran jasmani akan diperoleh. Demikian pula yang terjadi pada lansia, penurunan fungsi fleksibilitas sendi pasti terjadi pada lansia yang akan mempengaruhi pergerakan maksimal sendi. Lansia yang tidak aktif secara fisik akan mengalami penurunan kebugaran jasmani dan ini dapat melemahkan kinerja kekuatan otot, keseimbangan dan kemampuan fungsional (James, 2014). Lansia yang mempunyai kebugaran jasmani yang buruk dapat berpengaruh pada perubahan persentase lemak tubuh, fleksibilitas, kelincahan, dan daya tahan (James,

2014). Adanya keterbatasan pergerakan akan menurunkan fleksibilitas pada pemakaian sendi dapat memperparah kondisi tersebut (Tortora & Grabowski, 2003).

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi fleksibilitas seperti persendian, elastis otot, ligamen, bentuk tubuh, jenis kelamin, dan usia (Agustin, 2013). Maka dari itu sangat dibutuhkan beberapa latihan untuk meningkatkan fleksibilitas lansia yang contohnya melakukan peregangan lalu ada juga latihan *weighted bar* yang berisikan beberapa Gerakan yang akan membantu meningkatkan fleksibilitas lansia. Latihan *weighted bar* ini Gerakan yang menggunakan alat seberat 2kg atau bisa lebih sesuai kemampuan lansia dan dilakukan bisa 3 atau 4 kali dalam seminggu.

Seperti penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Abdullah Badar Balawi 2020 yang menyatakan bahwa perempuan lebih banyak memiliki tingkat fleksibilitas *excellent* daripada laki-laki. Keterbaruan penelitian ini dari penelitian sebelumnya yaitu latihan yang digunakan untuk meningkatkan fleksibilitas lansia yaitu *weighted bar*. Melihat kondisi masyarakat yang banyak mengalami kejadian tersebut maka dibutuhkan peran aktif dari dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya agar membangkitkan semangat berolahraga.

Melihat begitu kompleks permasalahan yg akan timbul Jika fleksibilitas di lansia ini rendah maka perlu diadakan penelitian perihal “Pengaruh latihan *Weighted Bar* terhadap peningkatan fleksibilitas ditinjau dari perbedaan *gender* pada lansia” keuntungan penelitian ini dilakukan untuk memberikan informasi pada seluruh pihak tentang metode peningkatan fleksibilitas di lansia, dan kerugiannya Jika penelitian ini tidak dilakukan yaitu kurangnya kesadaran serta pemahaman bagi seluruh pihak khususnya lansia agar menjaga fleksibilitasnya.

1.2 Rumusan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Apakah terdapat pengaruh latihan *Weighted Bar* terhadap peningkatan fleksibilitas lansia laki-laki dan perempuan?
- 2) Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *Weighted Bar* terhadap peningkatan fleksibilitas antara lansia laki-laki dan perempuan?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian dilakukan bertujuan untuk mengetahui:

- 1) Pengaruh latihan *Weighted Bar* terhadap peningkatan fleksibilitas lansia laki-laki dan perempuan.
- 2) Perbedaan pengaruh latihan *Weighted Bar* terhadap peningkatan fleksibilitas antara lansia laki-laki dan perempuan.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah:

- 1) Bagi peneliti, dapat menambah pengalaman cara meningkatkan fleksibilitas pada lansia.
- 2) Bagi lansia, diharapkan dapat memperoleh pengalaman mengenai cara meningkatkan fleksibilitas dengan latihan *Weighted Bar* dan memberikan pengetahuan mengenai pentingnya fleksibilitas bagi kehidupan sehari-hari.

1.5 Struktur Organisasi

Dalam penulisan skripsi, peneliti menjelaskan dan dan mengurutkan sesuai dengan pedoman penulisan ilmiah UPI (Universitas Pendidikan Indonesia) tahun 2019 dengan penjelasan singkat sebagai berikut:

Bab I pendahuluan menjelaskan latar belakang penelitian yang akan diteliti. Latar belakang penelitian ini menjelaskan mengenai perlunya penelitian ini dilakukan, sebagai peneliti mengangkat pembahasan penelitian mengenai pengaruh latihan *weighted bar* terhadap peningkatan fleksibilitas ditinjau dari perbedaan gender pada lansia. Dengan urutan struktur pendahuluan diantaranya:

1. Latar belakang
2. Rumusan masalah
3. Tujuan penelitian
4. Manfaat penelitian
5. Strukteur organisasi

Bab II Kajian Pustaka, berisi tentang kajian teori, penelitian terdahulu yang relevan, dan hipotesis penelitian. Kajian teori merupakan penjelasan tentang teori-teori atau konsep-konsep tentang variabel yang akan diteliti, penjelasan yang ada di dalamnya dilakukan secara rinci. Penelitian yang relevan yang dijadikan referensi

dan acuan diadakanya penelitian. Kerangka berpikir yaitu suatu diagram yang menjelaskan secara garis besar proses terjadinya sebuah penelitian. Hipotesis penelitian merupakan penjelasan tentang dugaan sementara terhadap hasil akhir penelitian sebelum dilakukannya penelitian. Adapun urutan dalam penyajian dalam Bab II sebagai berikut:

1. Konsep atau teori-teori tentang bidang yang dikaji.
2. Penelitian terdahulu yang relevan sesuai dengan bidang yang dikaji.
3. Kerangka berpikir.

Bab III Metode Penelitian, menjelaskan tentang bagaimana cara penelitian yang akan dilakukan, di dalamnya mencakup tentang penjelasan mengenai sampel yang terlihat, cara pengambilan data, instrument yang digunakan, langkah-langkah penelitian, dan cara untuk menganalisis data. Adapun urutan yang terkandung didalam Bab III sebagai berikut:

1. Desain penelitian
2. Partisipan
3. Populasi dan sampel
4. Instrument penelitian
5. Prosedur penelitian
6. Analisis data

Bab IV menjelaskan tentang hasil dan pembahasan yang telah dilakukan meliputi temuan hasil penelitian, pengilahan data dan pembahasan hasil temuan, yang dimana di dapatkan hasil, terdapat pengaruh latihan *Weighted Bar* terhadap peningkatan fleksibilitas lansia di perkumpulan olahraga Bugar Muhajirin Cicaheum kota Bandung dan terdapat perbedaan fleksibilitas antara laki-laki dan perempuan dengan perempuan yang lebih unggul fleksibilitasnya dibandingkan laki-laki.

Bab V menjelaskan tentang kesimpulan dari hasil pembahasan yang telah dilakukan meliputi kesimpulan penelitian, Implikasi penelitian dan Rekomendasi penelitian. Pada penelitian ini didapatkan kesimpulan bahwa latihan *Weighted Bar* memiliki pengaruh pada fleksibilitas lansia di perkumpulan olahraga Bugar

Muhajirin Cicaheum kota Bandung ditunjukkan dengan hasil *pretest* dan *posttest* yang meningkat dan terdapat perbedaan hasil fleksibilitas antara laki-laki dan perempuan dengan perempuan yang lebih unggul fleksibilitasnya.