

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia yang sehat mempunyai aktivitas masing-masing sesuai dengan kemampuan sendiri, sehingga lansia harus memelihara bahkan meningkatkan kesehatannya itu agar dapat menjalankan semua aktivitas yang dimilikinya dengan baik dan mendapatkan hasil yang maksimal. Dalam memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan lansia, maka lansia harus menerapkan hidup sehat dalam menjalankan kesehatannya.

Orang yang senantiasa menerapkan kebiasaan hidup sehat yang baik akan memperoleh tingkat kesehatan yang menjanjikan, artinya bahwa lansia yang melakukan kebiasaan hidup sehat akan terpelihara kesehatannya. Menerapkan kebiasaan hidup sehat tergantung pada lansia itu sendiri, karena kebiasaan ini dilakukan atas dasar kemampuan dan kesadaran lansia akan pentingnya kesehatan tubuh. Kebiasaan ini terbentuk ketika manusia berulang kali melakukan hal yang sama dalam waktu yang lama. Seperti halnya pada kebiasaan hidup sehat, manusia selalu memperhatikan kebutuhan atas kesehatan tubuhnya seperti: Makan dengan menu seimbang, kegiatan fisik/olahraga secara teratur dan cukup, tidak merokok dan minum-minuman keras serta menggunakan narkoba, istirahat yang cukup, mengendalikan stres dan perilaku atau gaya hidup positif yang lain bagi kesehatan. Apabila dilakukan dengan baik, maka tubuh tidak akan mudah terserang oleh sumber penyakit yang berbahaya bagi tubuh.

Semua orang harus menyadari dan mempersiapkan diri untuk menjadi lansia yang sejahtera paripurna yaitu yang sejahtera jasmani, rohani dan sosial. Beberapa langkah penting untuk menjadi lansia yang sehat dan sejahtera adalah dengan melaksanakan pola makan yang sehat, olahraga yang cukup dan teratur menghindari hal buruk misalnya merokok, minum alkohol, dan juga menghindari zat-zat polutan berbahaya lainnya (inseksida, gas buang mobil, menggunakan air yang tercemar oleh limbah yang berbahaya), serta membebaskan diri dari berbagai gangguan/beban mental-psikologis, melalui berbagai kegiatan keagamaan dan sosial dengan masyarakat lingkungan. (Giriwijoyo, 2007:225).

Usia lanjut adalah suatu fenomena alamiah akibat proses penuaan. Oleh karena itu fenomena ini bukan lah suatu penyakit, melainkan keadaan yang wajar yang bersifat universal. Walaupun demikian beberapa hal telah dapat diungkapkan, misalnya menjadi tua untuk sebagian orang ditentukan secara genetik dan dapat dipengaruhi oleh nutrisi, gaya hidup serta lingkungan. Selain itu kerentanan yang dialami lanjut usia ditunjang oleh gaya hidup masyarakat yang berbeda (mengalami perubahan) dibanding zaman dahulu. Baik saat bekerja hingga aktivitas sehari-hari, dimana masyarakat sekarang terutama para lansia kurang melakukan aktivitas bila dibandingkan orang zaman dahulu. Kemajuan teknologi turut membantu kerentanan tersebut.

Berawal dari perkuliahan independent studi semester yang lalu, peneliti untuk melakukan observasi ketempat-tempat kebugaran jasmani. salah satunya tempat kebugarannya adalah persatuan olahraga pernafasan Indonesia. Persatuan olahraga pernafasaan Indonesia ini berada di Kota Bandung yaitu di Gasibu

Bandung. Persatuan olahraga pernafasan Indonesia yang merupakan tempat lansia untuk berkumpulnya orang lansia untuk melakukan olahraga, misalnya senam lansia, senam jantung sehat, senam diabetes dan lain-lain.

Observasi ke tempat kebugaran tersebut terdapat permasalahan yang mengganjal dalam diri peneliti. Permasalahan itu timbul karena keingintahuan peneliti mengenai kebiasaan hidup sehat terhadap kebugaran jasmani lansia kelompok elderly pada persatuan olahraga pernafasan Indonesia.

Manfaat dan keuntungan peneliti dalam penelitian ini bahwa peneliti dapat mengetahui kebiasaan hidup sehat diantaranya: Makan dengan menu seimbang, kegiatan fisik/olahraga secara teratur dan cukup, tidak merokok dan minum-minuman keras serta menggunakan narkoba, istirahat yang cukup, mengendalikan stres dan perilaku atau gaya hidup positif yang lain bagi kesehatan) terhadap kebugaran jasmani lansia kelompok elderly pada persatuan olahraga pernafasan Indonesia. Dengan kebiasaan hidup sehat, lansia diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani lansia pada persatuan olahraga pernafasan Indonesia. Dari masalah di atas penulis terinspirasi untuk mengkaji secara ilmiah tentang “Hubungan antara Kebiasaan Hidup Sehat dengan Kebugaran Jasmani Lansia Kelompok Elderly pada Persatuan Olahraga Pernafasan Indonesia”.

B. Rumusan Masalah

Sebagai uraian di atas maka penulis merumuskan masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana kebiasaan hidup sehat lansia kelompok elderly pada persatuan olahraga pernafasan Indonesia?

2. Bagaimana kebugaran jasmani lansia kelompok elderly pada persatuan olahraga pernafasan Indonesia?
3. Bagaimana hubungan antara kebiasaan hidup sehat dengan kebugaran jasmani lansia kelompok elderly pada persatuan olahraga pernafasan Indonesia?

C. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis berupaya mendapatkan hasil yang memuaskan yang berupa:

1. Mengungkap bagaimana kebiasaan hidup sehat lansia kelompok elderly pada persatuan olahraga pernafasan Indonesia.
2. Mengungkap bagaimana kebugaran jasmani lansia kelompok elderly pada persatuan olahraga pernafasan Indonesia.
3. Mengungkap bagaimana hubungan kebiasaan hidup sehat dengan kebugaran jasmani lansia kelompok elderly pada persatuan olahraga pernafasan Indonesia?

D. Manfaat Penelitian

Beberapa yang dapat diperoleh dari penelitian ini diantaranya:

1. Para Lansia

Sebagai bahan masukan kepada para lansia untuk selalu memperhatikan kebiasaan hidup sehat dan kebugaran jasmaninya.

2. Pengelola PORPI

Sebagai bahan masukan bagi pengelola agar selalu memberikan program olahraga bagi para lansia pada persatuan olahraga pernafasan Indonesia.

3. Penulis dan Lembaga

Senagai bahan pembelajaran bagi penulis untuk menambah pengetahuan dan pengalaman serta sebagai perlengkap bidang kajian dan referensi keilmuan khususnya bagi Program Studi Ilmu Keolahragaan dan umumnya bagi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.

E. Fokus Penelitian

Dikarenakan adanya keterbatasan baik dalam hal tenaga, dana, maupun waktu agar hasil penelitian ini dapat lebih terarah maka penulis tidak akan melakukan penelitian terhadap keseluruhan yang ada pada objek atau sosial tertentu, tetapi perlu menentukan fokus. Penulis lebih mengarahkan penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian hanya dilakukan di persatuan olahraga pernafasan Indonesia Bandung
2. Pengkajian penelitian hanya kepada lansia kelompok elderly pada persatuan olahraga pernafasan Indonesia Bandung.
3. Hanya meneliti tentang kebiasaan hidup sehat diantaranya: makan dengan menu seimbang, kegiatan fisik/olahraga secara teratur dan cukup, tidak merokok dan minum-minuman keras serta menggunakan narkoba, istirahat yang cukup, mengendalikan stress dan perilaku atau gaya hidup positif yang lain bagi kesehatan terhadap kebugaran jasmani lansia kelompok elderly pada persatuan olahraga pernafasan Indonesia.

F. Batasan Istilah

Untuk menghindari terjadinya salah penafsiran terhadap istilah yang digunakan, maka penulis perlu membatasi beberapa istilah dalam penelitian ini.

1. Kebiasaan adalah sesuatu yang biasa dikerjakan. (kamus besar bahasa Indonesia, edisi kedua)
2. Kebiasaan hidup sehat adalah kebiasaan yang sangat baik, dimana Anda hanya akan melakukan hal positif dan meninggalkan yang negatif. Anne Ahira. *Kebiasaan Hidup Sehat yang Patut Anda Lakukan*. [Online]. Tersedia: <http://www.F:\TA\kebiasaan-hidup-sehat.htm>
3. Usia lanjut (elderly) yaitu kelompok usia antara 60-74 tahun. (WHO dalam Giriwijoyo, 2007:250)
4. Kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan. (Giriwijoyo, 2007:41).

G. Metode Penelitian

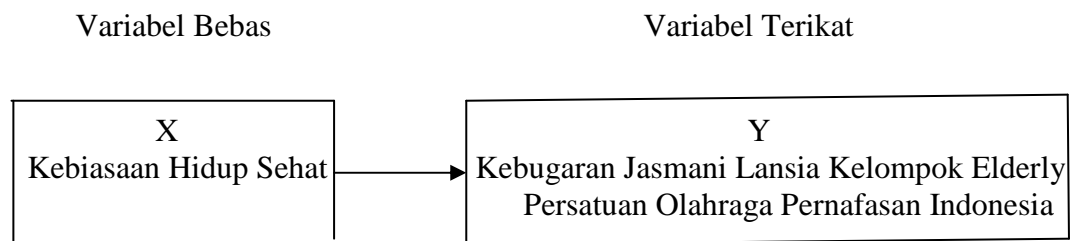
1. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode *ex post facto*

2. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta lansia kelompok elderly pada persatuan olahraga pernafasan Indonesia. Sedangkan sampelnya adalah peserta lansia kelompok elderly sebanyak 20 orang dan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*.

3. Variabel Penelitian



Bagan 1.1
Variabel Penelitian

