

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Secara kronologis usia manusia akan terus bertambah seiring bergantinya waktu. Bersamaan dengan meningkatnya usia, beberapa fungsi vital dalam tubuh ikut mengalami kemunduran. Pendengaran mulai menurun, penglihatan kabur, dan kekuatan fisiknya pun mulai melemah. Kenyataan itulah yang dialami oleh orang yang sudah lanjut usia (lansia). Garis hidup alami yang harus dilalui manusia itu merupakan suatu keadaan kompleks. Hal ini dikarenakan manusia yang sudah usia lanjut banyak mengalami berbagai masalah kehidupan bukannya hanya factor biologis tersebut saja, tetapi juga faktor psikologis dan social mempengaruhi gaya hidup mereka. Menjadi tidak akan bisa dihindari tetapi harus dipersiapkan dengan baik agar mampu mengarungi hidup semasa tua tersebut. Mantan Sekretaris Jenderal Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) Kofi Annan mengimbau masyarakat sedunia untuk memberikan perhatian khusus kepada warga lanjut usia (lansia) tanggal 1 Oktober guna memperingati Hari Lansia Internasional.

Manusia akan mengalami proses penuaan berupa perubahan-perubahan degeneratif fisiologis tubuh. Perubahan ini akan mempengaruhi tingkat kesehatan,

apalagi jika aktivitas jasmani berkurang akan mempercepat terjadinya perubahan fisiologis itu. Berbagai penyakit akan mudah hinggap karena kondisi sensitif yang ditimbulkan perubahan itu. Manusia akan mengalami lansia dan akan menimbulkan permasalahan yang kompleks di dunia. Secara kronologis lansia berumur di atas 60 tahun, sedangkan secara biologis, lansia memperlihatkan ciri-ciri yang nyata pada perubahan-perubahan fisik dan mentalnya. Aktivitas jasmani yang sesuai harus sering dilakukan dalam rutinitas sehari-hari. Aktivitas jasmani bermanfaat bagi fisik, psikis, dan sosial. Olahraga harus dilakukan dengan prinsip-prinsip yang benar dan disesuaikan dengan keadaan diri lansia. Peningkatan kesehatan sangat penting untuk menjaga keadaan fisik serta memberikan dorongan psikis dan sosial. Selain melalui berbagai bentuk aktivitas jasmani yang disukai dan menyenangkan bagi dirinya juga perlu diperhatikan nutrisi makanannya, dukungan psikologis maupun sosial dari orang-orang disekitarnya. Kondisi yang baik itu diharapkan dapat memberikan keinginan pada lansia untuk ikut terlibat dalam berbagai kegiatan untuk mendapatkan pengakuan dan mendapatkan ketentraman hidup menjelang akhir hayat.

Secara kronologis usia manusia akan terus bertambah seiring bergantinya waktu. Bersamaan dengan meningkatnya usia, beberapa fungsi vital dalam tubuh dan kekuatan fisiknya pun mulai melemah. Kenyataan itulah yang dialami oleh orang yang sudah lanjut usia (lansia). Garis hidup alami yang harus dilalui manusia itu merupakan suatu keadaan kompleks. Hal ini dikarenakan manusia yang sudah usia lanjut banyak mengalami berbagai masalah kehidupan bukannya hanya faktor biologis tersebut saja, tetapi juga faktor psikologis dan sosial

mempengaruhi gaya hidup mereka. Menjadi tidak bisa dihindari tetapi harus dipersiapkan dengan baik agar mampu mengarungi hidup semasa tua tersebut.

Pada awal kehidupan manusia, perubahan dari satu tahap ke tahap yang lain bersifat evolusional yang berarti bahwa seseorang selalu menuju tahap yang lebih sempurna baik kematangan emosional maupun kesempurnaan fungsional organ-organ tubuh. Pada tahapan kehidupan lansia justru terjadi kemunduran sesuai dengan hukum alam, perubahan ini umum dikenal dengan istilah “menua” (proses penuaan). Seiring perjalanan usia, proses penuaan pun terus berlangsung, tubuh akan mengalami perubahan – perubahan yang menyebabkan involusi dan degradasi jaringan dengan fungsi organ tubuh mengalami kemunduran baik fisik maupun mental.

Semua spesies kimia yang mengandung elektron tanpa pasangan disebut radikal bebas. Teori radikal bebas menerangkan pengaruh suatu elektron bebas yang tidak berpasangan, bersifat sangat reaktif dan tidak stabil. Radikal bebas akan bergabung dengan apa saja yang ada di sekitarnya yang menyebabkan kerusakan sel. Proses inilah yang dapat menyebabkan perubahan-perubahan fisiologis maupun biologis dalam proses penuaan serta tidak jarang menimbulkan resiko munculnya berbagai macam penyakit. (Wibowo, 2003: 246)

Rahasia tetap awet muda dengan kesehatan dan kebugaran fisik yang prima hanya didapat dengan menerapkan gaya hidup sehat sedini mungkin antara lain, berolahraga yang teratur, pola makan yang sehat, dan istirahat yang cukup. Tidak ada kata terlambat untuk membiasakan diri dengan pola hidup sehat. Tidak perlu merasa tua, walaupun usia telah mencapai 70 tahun atau 80 tahun. Mulailah saat ini juga, tanpa peduli berapa jumlah tahun yang telah dilampaui. Yakinlah bahwa akan mendapatkan sesuatu yang jauh di luar dugaan. Hidup sehat, nyaman, aman, dan bugar untuk selamanya.

Usia bertambah tingkat kesegaran jasmani akan turun. Penurunan kemampuan akan semakin terlihat setelah umur 40 tahun, sehingga saat usia lanjut kemampuan akan turun antara 30-50%. Oleh karena itu, bila para usia lanjut ingin berolahraga harus memilih sesuai dengan umur kelompoknya, dan kemungkinan adanya penyakit. Olahraga usia lanjut perlu diberikan dengan berbagai patokan, antara lain beban ringan atau sedang, waktu relatif lama, bersifat aerobik dan atau kaliostonik, tidak kompetitif/bertanding.

Dalam latihan olahraga perlu diperhatikan prinsip-prinsip dasar latihan, tingkat kondisi awal, intensitas latihan, frekuensi latihan, lama latihan, dan jenis atau model latihan. Beban latihan atau intensitas latihan dapat diukur melalui sistem kardiovaskuler yaitu dengan mengukur denyut nadi. Seorang lansia yang melakukan latihan olahraga menurut proporsi yang sebenarnya dapat meningkatkan derajat kesehatan dan tingkat kesegaran jasmani, karena melalui latihan olahraga yang teratur, otot dapat berkembang/bertambah, baik ukuran tenaga maupun daya tahan otot. Demikian pula dengan otot jantung juga berkembang karena efek latihan sebagaimana halnya dengan otot-otot anggota gerak lainnya.

Jika dilihat dari segi kesehatan, ada lima aspek yang dapat dipromosikan dan menjadi motivasi masyarakat untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan prestasi kerja atas dasar kondisi badan yang sehat yaitu: aspek peningkatan kemampuan fisik, pencegahan terhadap berbagai jenis penyakit, pengobatan, rehabilitasi, dan aspek pengetahuan gizi (Bustaman, 2003: 270).

Aspek-aspek tersebut dapat dirasakan faedahnya dalam kehidupan sehari-hari seperti: meningkatkan kemampuan fisik ditandai dengan bertambah baiknya prestasi kerja, daya tahan tubuh yang meningkat, berkurangnya kemungkinan

menderita beberapa penyakit seperti, serangan jantung, tekanan darah tinggi, penyakit gula, dan kegemukan, terpeliharanya bentuk tubuh yang sesuai, mempertajam kekuatan mental dan menambah kapasitas individu dalam berfikir, mengurangi proses menua dan menyebabkan awet muda, menolong individu untuk tidur lebih nyenyak, memberikan keseimbangan lewat badan, dan memelihara keharmonisan, kerukunan dan kebahagiaan rumah tangga.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas, maka rumusan masalah penelitian yang diajukan sebagai berikut :

1. Seberapa tinggi frekuensi kebiasaan olahraga lanjut usia?
2. Bagaimana gambaran tingkat kebugaran jasmani lanjut usia?
3. Adakah pengaruh yang signifikan tentang kebiasaan olahraga terhadap kebugaran jasmani lanjut usia?

### **C. Tujuan Penelitian**

Bedasarkan rumusan masalah tersebut di atas maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui seberapa tinggi frekuensi kebiasaan olahraga lanjut usia.
2. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani lanjut usia.
3. Untuk mengetahui adakah pengaruh yang signifikan tentang kebiasaan olahraga terhadap kebugaran jasmani lanjut usia.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Beberapa manfaat penelitian yang diharapkan dari hasil penelitian yaitu, dapat dijadikan:

1. Sebagai pedoman bagi para lanjut usia di Desa Ngamplang Sari Kecamatan Cilawu Kabupaten Garut, agar lebih menjaga kebugaran jasmani dengan kebiasaan olahraga.
2. Sebagai pedoman bagi oraganisasi lansia untuk membiasakan olahraga untuk menjaga kebugaran tubuhnya.
3. Bahan informasi dan referensi bagi para peneliti yang hendak meneliti hal-hal yang berhubungan dengan masalah lanjut usia yang berkaitan dengan kebiasaan olahraga terhadap kebugaran jasmani.
4. Kemudian hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan masukan bagi pemerintah khususnya Dinas Pendidikan dan Kebudayaan dalam mengeluarkan kebijakan pembinaan olahraga lanjut usia.

#### **E. Anggapan Dasar**

Anggapan dasar merupakan titik tolak bagi penulis dari penelitian yang hendak dilaksanakan. Anggapan dasar diperlukan untuk pegangan pokok secara umum. Arikunto (1993:19) menjelaskan, “Anggapan dasar adalah sesuatu yang

diyakini kebenarannya oleh peneliti yang akan berfungsi sebagai hal-hal yang dipakai untuk tempat berpijak bagi peneliti dalam melaksanakan penelitiannya.”

Anggapan dasar yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Kebiasaan olahraga memiliki pengaruh terhadap kebugaran jasmani lanjut usia, seperti yang di katakan oleh Muchsin (2010) UNS.

Meski aktivitas fisik atau latihan dalam jumlah berapa pun tidak dapat menghentikan proses penuaan biologis, ada bukti bahwa latihan secara teratur dapat meminimalkan efek fisiologis dari gaya hidup sedenter (tidak banyak gerak) dan meningkatkan usia harapan hidup aktif dengan membatasi terjadinya penyakit kronik dan progresi penyakit kronik.

#### **F. Hipotesis**

Hipotesis dijadikan dasar berpijak bagi peneliti sebagai jawaban sementara yang akan dibuktikan kebenarannya, sebagaimana yang dikemukakan oleh Arikunto (2006:71) bahwa “ hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbuka melalui data yang terkumpul.”

Berdasarkan anggapan dasar yang telah dikemukakan, maka hipotesis penulis dalam penelitian ini adalah diduga bahwa: terdapat pengaruh yang signifikan antara kebiasaan olahraga terhadap kebugaran jasmani lanjut usia di Desa Ngamplang Sari Kecamatan Cilawu Kabupaten Garut.

#### **G. Batasan Penelitian**

Pembatasan penelitian sangat diperlukan dalam setiap penelitian agar masalah yang diteliti lebih terarah. Mengenai pembatasan masalah penelitian dijelaskan oleh Surakhmad (1990:36) sebagai berikut:

Pembatasan ini diperlukan bukan saja untuk memudahkan atau menyederhanakan masalah bagi penyelidik tetapi juga untuk dapat menetapkan lebih dahulu segala sesuatu yang diperlukan untuk pemecahannya: tenaga, kecekatan, waktu, biaya, dan lain sebagainya yang timbul dari rencana tersebut.

Adapun yang menjadi ruang lingkup dalam penelitian ini terbatas pada penelitian yang hanya membahas mengenai pengaruh kebiasaan olahraga terhadap kebugaran jasmani lanjut usia di Desa Ngamplang Sari Kecamatan Cilawu Kabupaten Garut.

#### **H. Definisi Operasional**

Penafsiran seseorang tentang suatu istilah sering berbeda-beda. Untuk menghindari kesalahpengertian penafsiran istilah-istilah dalam penelitian ini, maka penulis menjelaskan istilah-istilah tersebut sebagai berikut:

1. Pengaruh menurut Kamus Besar Indonesia adalah (2001 : 849) daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang dapat membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang.
2. Kebiasaan olahraga adalah gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh yang dilakukan secara berulang-ulang untuk hal yang sama.
3. Kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan. (Giriwijoyo,2007:17)
4. Lanjut usia menurut keputusan menteri kesehatan republik Indonesia pada perancangan hari lansia nasional adalah orang-orang yang berusia 60 tahun ke atas.