

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di Negara berkembang, penduduk usia lanjut pada tahun 2013 diperkirakan sebanyak 554 juta jiwa dari 7200 juta jiwa penduduk dunia. Jumlah ini akan meningkat pada tahun 2050, yakni sekitar 1600 juta jiwa dari 9600 juta jiwa penduduk dunia (Kemenkes RI, 2014). Indonesia termasuk dalam lima besar Negara dengan jumlah lanjut usia terbanyak di dunia. Pada tahun 2014, jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia sebanyak 18,781 juta jiwa dan diperkirakan pada tahun 2025 jumlahnya akan mencapai 36 juta jiwa (Kemenkes RI, 2015). Ditinjau dari aspek kesehatan, kelompok lansia akan mengalami penurunan derajat kesehatan baik secara alamiah maupun akibat penyakit (Kemenkes RI, 2014). Jumlah Penduduk Sumatera Utara pada 2018 mencapai 14,42 juta jiwa. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah tersebut terdiri atas 7,19 juta jiwa laki-laki dan 7,22 juta jiwa perempuan (BPS, 2019).

Peningkatan tekanan darah yang berkepanjangan akan merusak pembuluh darah yang ada di sebagian besar tubuh. Penyakit yang sering dialami orang dengan lanjut usia seperti Gagal jantung, infark miokard, gagal ginjal, stroke, dan gangguan penglihatan merupakan komplikasi akibat hipertensi yang tidak terkontrol (Santoso, 2010). Penyakit degeneratif adalah kondisi kesehatan di mana organ atau jaringan terkait keadaannya yang terus menurun seiring waktu. Penyakit ini terjadi karena adanya perubahan pada sel-sel tubuh yang akhirnya memengaruhi fungsi organ secara menyeluruh. Banyak upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia, salah satunya dengan berolahraga. Senam merupakan salah satu bentuk olahraga yang sesuai dengan lansia. Senam lansia merupakan olahraga yang ringan yang mudah dilakukan, tidak memberatkan dan diterapkan pada lansia (Widianti dan Proverawati, 2010). Aktivitas fisik seperti senam pada usia lanjut yang dilakukan

secara teratur dapat menurunkan tekanan darah tinggi. Hal ini disebabkan karena aktivitas fisik akan mengurangi lemak tubuh, dimana lemak tubuh ini berhubungan dengan tekanan darah tinggi (Fatmah, 2010).

Pada saat memasuki usia lanjut, fungsi-fungsi tubuh tidak dapat lagi berfungsi dengan baik, maka lansia membutuhkan banyak bantuan dalam menjalani aktivitas-aktivitas kehidupannya. Belum lagi berbagai penyakit yang menyertai keadaan lansia yang membuat mereka memerlukan perhatian ekstra dari orang-orang di sekelilingnya. Aktivitas olahraga akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh, dengan kata lain mempunyai kebugaran jasmani yang baik bila jantung dan peredaran darah baik sehingga seluruh tubuh dapat menjalankan fungsinya dalam waktu yang cukup lama (Ismaryati, 2009).

Berkaitan dengan kebugaran jasmani yang dikatakan sebagai kemampuan yang dimiliki untuk tetap bisa melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti, kebugaran jasmani pada seseorang memiliki fungsi yang berperan sebagai penunjang kualitas aktivitas yang dilakukan. Berdasarkan fungsinya menurut Ismaryati (2009) kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua yaitu umum dan khusus. Fungsi umum adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi khusus adalah sesuai kekhususan masing-masing sesuai pekerjaan (misalnya: atlet, pelajar, pekerja kantoran), keadaan (misalnya: ibu hamil) dan umur (misalnya: bagi anak untuk merangsang pertumbuhan dan bagi lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh (Ismaryati, 2009).

Pentingnya kebugaran jasmani yang baik untuk menunjang aktivitas kerja terutama masyarakat yang sudah memasuki usia lanjut. Untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani tersebut dapat dilakukan dengan cara melakukan olahraga yang teratur dengan frekuensi latihan 3 – 5 kali perminggu dengan latihan minimal 15 sampai 25 menit. Jenis olahraga bagi lansia untuk mencapai ketahanan

tubuh dengan kebugaran yang paling tepat adalah latihan senam yang disertai latihan-latihan kekuatan ditambah gerakan keseimbangan dan peregangan. Melaksanakan latihan senam dengan rutin akan meningkatkan efisien paru-paru dan kerja jantung, aktivitas bermanfaat untuk meningkatkan dan mempertahankan katahanan kardiorespiratori (jantung paru-peredaran darah) (Muohir dkk, 2004).

Definisi sehat menurut WHO ialah keadaan yang sempurna baik fisik, mental, maupun sosial dan tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan. Center for Disease Control and Prevention dan Agency for Healthcare Research and Quality menganggap perlu dilakukan pengawasan kesehatan fisik dan mental untuk memahami kualitas hidup terkait masalah kesehatan (health-related quality of life/ HRQOL) dan pengaruhnya terhadap peningkatan kualitas serta lama hidup sehat. Tingginya tingkat kebugaran jantung-paru (cardiorespiratory fitness/ CRF) berhubungan dengan tingginya tingkat HRQOL pada populasi usia tua dan dengan penyakit kronis, namun pada orang usia muda yang Nampak sehat belum jelas hubungan tersebut (Sloan et al, 2009).

Tingkat kebugaran fisik dapat menjadi salah satu tolok ukur kualitas hidup seseorang. Klub Jantung Sehat didirikan untuk membantu menjalankan program menjaga kebugaran jantung dengan senam jantung sehat. Tingkat kebugaran seseorang dapat diketahui dengan tes kebugaran jasmani salah satunya tes daya tahan jantung-paru. Tes tersebut penting untuk mengetahui kemampuan otot besar pada tingkat intensitas sedang-berat dalam durasi cukup lama. Hasil tes kebugaran adalah VO₂max yang merupakan ukuran paling baik. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran fisik seseorang yaitu segisosiodemografi seperti usia, jenis kelamin, serta pekerjaan, hingga penilaian kesehatan yang dapat dilihat dari riwayat penyakit serta tanda vital. Beberapa faktor terbukti memiliki hubungan, baik negatif maupun positif, namun dari berbagai penelitian terdapat perbedaan hubungan antara satu dan lain faktor (Harmani dkk, 2013).

Kebugaran jasmani merupakan kondisi individu dari kebugaran menyeluruh (*total fitness*) yang memberikan kasanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan pada tiap pembebanan atau stress fisik yang layak (Mutohir dkk, 2004). Sedangkan menurut Sri Wahyu Ningsih Nugraheni (2013) Kebugaran jasmani merupakan salah satu tolak ukur kesehatan masyarakat setiap kelompok masyarakat termasuk lansia. Lansia yang memiliki kebugaran jasmani yang tinggi selain sehat dan segar juga dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Kebugaran jasmani yang buruk pada lansia sering membuat lansia terlihat tidak sehat dan sering mengalami cedera akibat terjatuh. Proses menua tidak dapat dihindari oleh semua orang. Proses penuaan sering disertai oleh adanya peningkatan gangguan organ dan fungsi tubuh, terjadi perubahan komposisi tubuh, terjadi penurunan massa bebas lemak dan peningkatan massa lemak. Pada proses penuaan ini prosentase massa otot menurun. Kekuatan otot pada lansia juga berhubungan dengan masalah terjadinya keseimbangan yang mempunyai resiko lansia mudah terjatuh”. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani warga yaitu dengan memberikan perlakuan dengan senam lansia.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka didapati rumusan masalah bagaimana pengaruh senam lansia terhadap kebugaran pada pemeriksaan vital sign di Panti Jompo Karya Kasih Medan.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.2 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap kebugaran pada pemeriksaan vital sign di Panti Jompo Karya Kasih Medan.

1.3.1 Tujuan Khusus

1. Mengetahui prevalensi umur dan jenis kelamin lansia di Panti Jompo Karya Kasih Medan.
2. Mengetahui prevalensi vital sign lansia di Panti Jompo Karya Kasih Medan.
3. Mengetahui hubungan pengaruh senam lansia terhadap kebugaran pada pemeriksaan vital sign di Panti Jompo Karya Kasih Medan.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber pengetahuan dan sumber informasi bagi masyarakat
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi pada lansia terhadap hubungan pengaruh senam lansia dengan pemeriksaan vital sign.
3. Hasil ini dapat dijadikan sebagai referensi peneliti selanjutnya mengenai pengaruh senam lansia terhadap kebugaran pada pemeriksaan vital sign di Panti Jompo Karya Kasih Medan.
4. Hasil penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan bagi penulis mengenai pengaruh senam lansia terhadap kebugaran vital sign.