

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Lanjut usia (lansia) adalah suatu tahap lanjut dari proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan berbagai organ, fungsi dan sistem tubuh secara alamiah atau fisiologis agar mampu beradaptasi dengan stress lingkungan. Tanda proses menua umumnya mulai tampak sejak usia 45 tahun dan akan menimbulkan permasalahan pada umur sekitar 60 tahun (Pudjiastuti, 2003).

Mereka yang nantinya akan menjadi lansia tersebut harus diantisipasi mulai dari sekarang, sehingga tidak menjadi beban bagi masyarakat. Antisipasi tersebut salah satunya dengan membuat para lanjut usia tetap sehat, mandiri serta produktif bagi masyarakat. Untuk mencapai menua yang sehat tersebut di perlukan upaya peningkatan (*promotion*) kesehatan, pencegahan penyakit (*prevention*), pengobatan penyakit (*curative*), dan pemulihan kesehatan (*rehabilitation*), sehingga keadaan patologik pun dicoba untuk disembuhkan guna untuk mempertahankan menua yang sehat, oleh karena proses patologik akan mempercepat jalannya proses penuaan, upaya pencegahan harus diutamakan (Darmojo, 2003).

Masalah kesehatan lansia melalui proses kemunduran yang panjang sehingga dapat dihambat dan dalam beberapa hal tertentu dapat dicegah. Pertimbangan lain adalah tingginya biaya pelayanan kesehatan sehingga

pencegahan akan jauh lebih murah dari pada biaya pengobatan (Pudjiastuti, 2003). Untuk itu upaya yang dilakukan misalnya dengan memperhatikan asupan gizi pada lanjut usia, pola istirahat lanjut usia, dan dengan memberikan olahraga misalnya senam lansia untuk para lansia.

Masalah penting yang pertama, keluhan dari lanjut usia adalah mereka tidak mampu berjalan seperti dulu. Pada lanjut usia terjadi perubahan pola jalan, dimana amplitudo dan kecepatannya berkurang. Selain kekuatan dan fleksibilitas, keseimbangan diperlukan untuk mempertahankan postur yang baik. Ketiga elemen tersebut merupakan dasar untuk mewujudkan pola jalan yang baik pada setiap individu (Lapopolo, 2006).

Masalah penting yang kedua, penurunan fungsi yang dialami oleh lansia adalah sistem pernafasan atau respirasi. Penurunan tersebut meliputi penurunan otot-otot pernafasan baik otot-otot bantu pernafasan maupun otot-otot utama pernafasan, menurunnya aktivitas silia, menurunnya elastisitas paru, kapasitas maksimal pernafasan menurun, tulang - tulang pembentuk dinding dada mengalami pengeroposan atau osteoporosis sehingga menyebabkan jumlah udara pernafasan yang masuk ke paru mengalami penurunan, penurunan sistem pernafasan yang lain adalah penurunan tekanan oksigen (O_2) arteri menjadi 7 mmhg yang akan mengganggu proses oksigenasi dari hemoglobin, dan O_2 tidak terangkut semua ke jaringan sehingga pengambilan oksigen maksimal (VO_2 max) kedalam tubuh yang menurun (Raharjo, 2006).

Ketika kecepatan berjalan melambat dibawah 1,0-1,2 m/detik orang tua dilaporkan mengalami kesulitan menyebrang jalan dengan aman sebelum *traffic light* berubah (Lapopolo, 2006). Secara rinci penurunan kecepatan berjalan 0,1 m/detik berhubungan dengan 10% penurunan dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari – hari. Potter, dkk melaporkan lanjut usia dengan kecepatan berjalan 0,25 m/detik lebih mungkin ketergantungan dalam satu atau lebih aktivitas kehidupan sehari – hari (Lapopolo, 2006).

Hasil penelitian Wihastuti (2007), mengatakan bahwa senam lansia memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh dan berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur. Senam lansia dipilih karena tidak memiliki efek negatif dan cocok diberikan pada lansia. Orang yang bergerak, beraktivitas akan memicu paru-paru melalui saluran pernafasan saat menghirup oksigen. Maka, tubuh bisa segar kembali dan lebih berkonsentrasi. Senam akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung dan paru-paru bekerja optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran didalam tubuh (Depkes, 2005). Peneliti ingin mengetahui pengaruh senam lansia terhadap peningkatan VO2 max dan peningkatan kecepatan jalan pada lansia.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan, maka permasalahan dirumuskan adalah apakah ada pengaruh senam lansia terhadap peningkatan VO_2 max dan kecepatan jalan pada lansia ?

C. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah :

- 1) Untuk mengetahui kecepatan jalan lansia.
- 2) Untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap peningkatan kecepatan jalan lansia.
- 3) Untuk mengetahui VO_2 maximal lansia.
- 4) Untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap peningkatan VO_2 maximal lansia.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Secara Teoritis
 - a. Untuk menambah ilmu pengetahuan dan akademik khususnya dalam membantu suatu penelitian dan analisa kasus.
 - b. Memberikan referensi dan bahan perbandingan dalam kegiatan yang ada hubungannya dengan pelayanan kesehatan.
 - c. Memberikan ruang sudut pandang fisioterapi dalam menganalisa tentang pengaruh senam lansia terhadap peningkatan kecepatan jalan dan peningkatan VO_2 max pada lanjut usia.

2. Secara Klinis

- a. Mendapatkan gambaran tentang manfaat senam lansia sehingga tertarik untuk melakukannya.
- b. Membantu pemberian penjelasan pengaruh senam lansia terhadap kesehatan pada lanjut usia di masyarakat.
- c. Pelaksanaan penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai informasi ilmiah dalam kasus penyakit – penyakit yang dapat dicegah dengan senam lansia.
- d. Membuktikan efektifitas senam lansia terhadap kesehatan pada lanjut usia khususnya tentang pengaruh senam lansia terhadap peningkatan kecepatan jalan dan peningkatan VO_2 max pada lanjut usia.