

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Usia manusia akan terus bertambah seiring berjalannya waktu. Manusia tentunya akan mengalami yang namanya penuaan. Secara kronologi, manusia dapat dikatakan lanjut usia apabila umurnya sudah melampaui 60 tahun. Sedangkan lanjut usia dapat dikatakan potensial apabila lanjut usia yang masih mampu melakukan pekerjaan dan kegiatan yang dapat menghasilkan barang ataupun jasa (Bustanam, 2003).

Lanjut usia (lansia) merupakan bagian anggota keluarga ataupun anggota masyarakat, jumlah peningkatannya bertambah seiring dengan usia harapan hidup. Peningkatan proporsi jumlah lansia perlu mendapatkan perhatian karena kelompok lansia adalah kelompok beresiko tinggi mengalami berbagai macam masalah kesehatan (Depkes RI, 2007). Saat ini di Indonesia ada sekitar 10 juta orang (4,6 % dari jumlah penduduk) yang berusia di atas 65 tahun. Pada tahun 2020, diprediksi Indonesia akan mempunyai penduduk yang berusia 60 tahun ke atas sekitar 18 juta jiwa orang (Wibowo dalam Harsuki, 2003).

Perhatian yang lebih dari sisi kesehatan, kualitas hidup ataupun kebugarannya, sangatlah penting bagi lansia. Lansia dikatakan sehat apabila seorang lansia memiliki kebugaran yang optimal karena pada dasarnya lansia banyak mengalami penurunan di setiap kondisi tubuhnya. Menurut

Irianto (2004), kebugaran fisik adalah kemampuan seseorang melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari secara efisien tanpa timbul rasa kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Perubahan fisik pada lansia lebih banyak ditekankan pada alat indera dan sistem saraf. Sistem saraf seperti mulai menurunnya pemberian respon dari stimulus yang diberikan oleh lingkungan. Selain itu, faktor fisik lainnya adanya penyakit-penyakit seperti rematik (arthritis) pada lutut atau tulang belakang. Cepat lambatnya penurunan kondisi fisik maupun psikis dipengaruhi oleh berbagai macam faktor diantaranya: kebiasaan perilaku hidup sehat, lingkungan sosial dan fisik, serta aktivitas fisik yang dilakukan (Santrock, 2002).

Kondisi kebugaran pada lansia adalah salah satu indikator yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat kesehatan pada lansia. Dengan melakukan program atau aktivitas seperti olahraga maka dapat bertujuan untuk mempertahankan atau meningkatkan kebugaran tubuh, seperti fleksibilitas, kekuatan, ketahanan, rentang gerak, keseimbangan dan koordinasi otot yang lebih baik. Tetapi harus diingat sebelumnya bahwa lansia untuk mendokumentasikan status fungsional dasarnya, tekanan darah istirahat dan frekuensi nadi istirahat (Jaime, 2008). Dalam kebugaran terdapat komponen yang dibagi menjadi tiga kelompok:

1. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, merupakan suatu kebugaran yang memiliki empat komponen pendukung kebugaran jasmani diantaranya yaitu ketahanan jantung dan peredaran

darah, kekuatan otot, ketahanan otot serta kelenturan yang semua komponen tersebut sangat diperlukan oleh setiap orang untuk melakukan aktivitas atau pekerjaan dalam hidup sehari-hari dan menjaga kesehatan.

2. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan, merupakan suatu komponen kesehatan yang diperlukan oleh seseorang untuk melakukan aktivitas yang berkaitan dengan pekerjaan dan kemandirian berupa kegiatan dalam kehidupan sehari-hari.
3. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan *wellnes*. Setiap lansia yang pasti memiliki tingkat kebugaran yang berbeda, itu sebabnya mengapa kebugaran itu sangat penting dimiliki oleh lansia. Aktivitas olahraga sangat membantu tubuh tetap bugar dan segar. Olahraga pengaruh baik terhadap tingkat kemampuan fisik seseorang, bila dilakukan secara baik dan benar (Depkes RI, 2001).

Pada dasarnya tingkat kebugaran lansia yang ada di panti akan berbeda dengan tingkat kebugaran lansia yang berada di lingkungan masyarakat. Lansia di panti *wredha* akan dijaga kebugarannya baik dengan melakukan olahraga, asupan makanan ataupun aktivitas sehari-hari. Meski sangat baik bagi lansia, hendaknya perlu memperhatikan jenis olahraga yang dijalankannya. Seperti olahraga yang tidak membahayakan kondisi fisik lansia itu sendiri, seperti senam lansia atau jalan pagi. Olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak (Giriwijoyo dan Muchtamaji, 2005).

Kondisi geografis di panti wredha dan di masyarakat sama-sama berada di Daerah Pacitan. Letak panti wredha dan di masyarakat berada di Kabupaten Pacitan, terletak di ujung Barat Daya Provinsi Jawa Timur. Wilayahnya berbatasan dengan Kabupaten Ponorogo di bagian utara dan Kabupaten Trenggalek di timur, Samudra Hindia di selatan, serta Kabupaten Wonogiri (Jawa Tengah) di barat. Sebagian besar wilayahnya berupa pegunungan kapur. Keberadaan lansia di panti wredha sangatlah membantu lansia untuk senantiasa hidup sehat, demi menjaga kualitas kebugaran tubuh. Hal ini disebabkan karena aktivitas lansia yang berada di panti diarahkan melalui berbagai aktivitas jasmani sehari-hari yang dilakukan oleh para lansia. Hal ini dikarenakan begitu sensitifnya kondisi fisiologis para lansia (*The American Society on Aging, 2002*).

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas bahwa tingkat kebugaran lansia di panti wredha dan di masyarakat sangatlah berbeda. Maka peneliti merumuskan “Apakah ada perbandingan tingkat kebugaran lansia di Panti Wredha Pacitan dan Lansia di Masyarakat Desa Mbalong Sidoharjo Kabupaten Pacitan?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan tingkat kebugaran pada lansia di panti wredha dengan lansia yang berada di lingkungan masyarakat.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat kebugaran lansia di Panti Wredha Pacitan dan lansia di Desa Mbalong Sidoharjo Kabupaten Pacitan.
- b. Untuk mengetahui perbandingan tingkat kebugaran lansia di Panti Wredha Pacitan dan lansia di Masyarakat Desa Mbalong Sidoharjo Kabupaten Pacitan.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat teoritis

- a. Menambah wawasan, pengetahuan serta pemahaman tentang kebugaran pada lansia.
- b. Dapat memperkaya ilmu pengetahuan dalam bidang kebugaran khususnya pada lansia.

2. Manfaat praktis

- a. Penelitian di harapkan dapat memberikan masukan pada layanan kesehatan, contohnya pada panti wredha yang terdapat banyak lansia untuk memberikan informasi pentingnya dalam menjaga kebugaran pada lansia.
- b. Hasil dari penelitian ini di harapkan dapat memberikan pemahaman bagi masyarakat tentang kebugaran lansia.