

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi pada zaman modern ini sangat pesat. Hal ini terbukti, hampir seluruh kegiatan manusia sudah dibantu oleh kecanggihan teknologi. Bantuan teknologi membuat pekerjaan manusia menjadi cepat, mudah, praktis, dan efisien. Namun seiring dengan perkembangan teknologi tidak berbanding lurus dengan pola hidup masyarakat yang kurang baik. Hal ini terbukti dari banyaknya masyarakat yang mudah terkena penyakit dan tidak jarang penyakit kronis sudah menyerang manusia pada usia lansia. Sehingga diperlukan pola-pola hidup yang sehat supaya tubuh bisa terhindar dari penyakit kronis pada usia lansia.

Secara kronologi, manusia dapat dikatakan lanjut usia apabila umurnya sudah melampaui 55 tahun. Sedangkan lanjut usia dapat dikatakan potensial apabila lanjut usia yang masih mampu melakukan pekerjaan dan kegiatan yang dapat menghasilkan barang ataupun jasa. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (Bustaman,2003:272) meliputi :

1. Daya tahan jantung dan paru-paru, yaitu komponen yang menggambarkan kemampuan dan kesanggupan melakukan kerja dalam keadaan mengambil dan menyuplai oksigen yang dibutuhkan.
2. Kekuatan otot, yaitu kekuatan otot yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari terutama tungkai yang harus menahan berat badan. Daya tahan otot, yaitu kemampuan dan kesanggupan otot melakukan kerja berulang-ulang tanpa mengalami kelelahan.
3. Fleksibilitas otot, yaitu kemampuan gerak maksimal suatu persendian. Hal ini juga mengurangi terjadinya risiko cedera.
4. Komposisi tubuh, yaitu berhubungan dengan pendistribusian otot dan lemak keseluruhan tubuh. Kelebihan lemak akan menyebabkan kegemukan serta meningkatkan risiko menderita berbagai penyakit.

Perkembangan olahraga di kota-kota besar saat ini sangat pesat, seperti lari pagi, senam lansia, senam aerobik, dll. Di kompleks perumahan korpri dan sekitarnya, olahraga tersebut sudah dilakukan di kompleks perumahan terutama dilakukan setiap hari sabtu, minggu dan hari libur lainnya. Oleh karena itu, masyarakat mempunyai inisiatif

sendirimendirikan kelompok-kelompok senam atau kegiatan yang bertujuan menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani. Salah satu kebugaran jasmani yang dilakukan lansia di kompleks ini adalah senam irama. Senam irama adalah senam dengan gerakan yang mengikuti irama lagu, senam ini merupakan salah satu cabang olahraga senam yang memadukan gerakan tari yang terdiri dari beberapa bagian yaitu: bagian pemanasan, bagian inti, dan bagian pendinginan. Senam ini sangat dianjurkan karena dari segi gerakan dan iramanya sangat mudah untuk dilakukan. Khususnya bagi mereka yang sudah berusia lanjut.

Untuk dapat menghadapi lanjut usia (lansia) yang dapat menikmati hidupnya dan tetap terjaga baik kesehatan maupun kebugarannya maka lansia harus melakukan aktivitas olahraga yang teratur. Dengan berolahraga secara teratur merupakan satu alternatif yang efektif dan aman untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran dan kesehatan jika dikerjakan secara benar. Bagaimana melakukan aktivitas olahraga yang dapat bermanfaat terhadap kesehatan dan kebugaran yang terjaga dengan baik bagi lansia.

Manfaat olahraga untuk lansia menurut Angga (2010: 2) adalah sebagai berikut :

1. Meningkatkan kekuatan otot jantung, memperkecil resiko serangan jantung
2. Melancarkan sirkulasi darah dalam tubuh, sehingga menurunkan tekanan darah dan menghindari penyakit tekanan darah tinggi
3. Menurunkan kadar lemak dalam tubuh, sehingga membantu mengurangi berat badan yang berlebih dan terhindar dari obesitas.
4. Memperkuat otot-otot tubuh, sehingga otot tubuh menjadi lentur dan terhindar dari penyakit rematik.
5. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh, sehingga terhindar dari penyakit-penyakit yang menyerang kaum lansia
6. Mengurangi stress dan ketegangan pikiran.
7. Latihan atau olahraga dengan intensitas sedang dapat memberikan keuntungan bagi para lansia melalui berbagai hal, antara lain status kardiovaskuler, resiko fraktur, abilitas fungsional dan proses mental.
8. Latihan menahan beban (weight bearing exercise) yang intensif, misalnya berjalan adalah yang paling aman, murah dan paling mudah serta sangat bermanfaat bagi sebagian besar lansia.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dirumuskan judul penelitian sebagai berikut “ Pentingnya pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan olahraga pada lansia kompleks perumahan korpri tahun 2021”.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan di atas maka peneliti mengidentifikasi beberapa masalah yang ada antara lain:

1. Kurangnya pengetahuan lansia mengenai pentingnya pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan olahraga.
2. Belum pernah di adakan tes kebugaran jasmani dan olahraga pada lansia kompleks perumahan korpri.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini tidak menyimpang dari pokok permasalahan maka perlu adanya pembatasan masalah. Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah agar mengetahui pengaruh pentingnya pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan olahraga pada lansia kompleks perumahan korpri 2021.

D. Rumusan masalah

Apakah terdapat pentingnya pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan olahraga pada lansia kompleks perumahan korpri tahun 2021?. Apakah lansia tersebut merasa penting kebugaran jasmani dan olahraga pada kesehatan tubuhnya?

E. Tujuan penelitian

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, pembatasan masalah, dan rumusan masalah tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan lansia tentang kebugaran jasmani dan olahraga pada lansia kompleks perumahan korpri tahun 2021.

F. Manfaat penelitian

Setiap hasil penelitian diharapkan bisa memberikan manfaat bagi pengembang ilmu pengetahuan yang dijadikan objek penelitian. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah :

1. Secara Teoritis
 - a. Bagi peneliti, penelitian ini dapat memberikan tambahan informasi, dan refrensi mengenai hal- hal yang bersangkutan dengan kebugaran jasmani dan olahraga pada lansia.
 - b. Bagi lansia dengan adanya penelitian ini di harapkan para lansia mempunyai semangat yang akan terjaga dalam menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani.

2. Secara Peraktis

- a. Bagi peneliti, penelitian ini dapat menjadi pengalaman yang bermanfaat untuk memperluas wawasan dan pengetahuan.
- b. Bagi lansia, penelitian ini dapat memberikan pengaruh langsung terhadap pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan olahraga.
- c. Penelitian ini dapat menjadi pendorong bagi para lansia di kompleks perumahan korpri untuk dapat lebih rajin berolahraga.

