

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani merupakan bagian yang terpenting dalam seseorang berbeda-beda sesuai dengan aktivitas yang dilakukannya. Menurut Suharjana (2013: 1) kebugaran jasmani dapat diperoleh dari aktivitas fisik atau kegiatan yang dilakukan oleh setiap orang. Kebugaran jasmani juga sering disebutkan sebagai kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan aktivitas fisik sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama dilakukan secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Salah satu cara seseorang dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal ialah dengan melakukan sebuah aktivitas fisik secara teratur. Ada beberapa manfaat dari tingkat kebugaran jasmani yaitu meningkatkan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik, mengurangi risiko kelelahan fisik, mengurangi stress, psikologi yang baik, dan terhindar dari penyakit degeneratif.

Apabila seseorang tidak menjaga tingkat kebugaran jasmaninya maka secara tidak langsung akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih rendah. Dampak dari rendahnya memiliki tingkat kebugaran jasmani secara langsung akan mempengaruhi penurunan kinerja dan produktifitas, sehingga dalam waktu yang cukup lama dapat menimbulkan penyakit degeneratif dan penyakit kardiovaskuler. Tingkat kebugaran jasmani seseorang dikatakan baik apabila memiliki daya tahan kardiovaskuler yang baik. Daya tahan kardiovaskuler tersebut akan berfungsi dengan optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari

dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Hal tersebut terjadi karena disebabkan oleh peningkatan kekuatan otot kardiovaskuler, dimana otot tersebut akan meningkatkan fungsi jantung untuk memompa darah lebih banyak dan lancar ke seluruh tubuh.

Salah satu indikator utama tingkat suatu kesehatan masyarakat adalah meningkatnya usia harapan hidup. Dengan meningkatnya usia harapan hidup ini secara tidak langsung berarti semakin bertambah juga jumlah penduduk lanjut usia. Menurut Ambardini (2009: 1) pada tahun 2020 jumlah lansia diproyeksikan mencapai sekitar 30 juta jiwa lansia. Saat ini di Indonesia terdapat sekitar 18 juta jiwa lansia, sekitar 25% lansia menderita penyakit degeneratif dan hidup tergantung dengan orang lain, diantaranya mengkonsumsi obat dan sebagian besar hanya menghabiskan hidupnya dengan beristirahat tanpa berbuat apa-apa.

Jika melihat ekonomi saat ini, biaya untuk perawatan kesehatan lansia terbilang cukup tinggi, maka dari itu perlu adanya alternatif perawatan kesehatan lain untuk meminimalisir biaya untuk perawatan lansia misalnya dengan melakukan olahraga. Olahraga terbilang lebih murah biayanya apabila dibandingkan dengan biaya untuk pengobatan lansia. Pada saat ini lansia sering sekali dikaitkan dengan usia yang sudah tidak produktif lagi, bahkan diasumsikan menjadi beban bagi kelompok orang yang masih produktif. Hal ini terjadi karena pada lansia secara psiologis terjadi kemunduran fungsi-fungsi dalam tubuhnya yang menyebabkan lansia sangat rentan terkena gangguan pada kesehatannya. Namun demikian, masih banyak para lansia yang kurang aktif secara fisik, beberapa hal yang diduga sebagai penyebabnya adalah kurangnya mengetahui manfaat dari aktivitas fisik, seberapa banyak dan apa saja yang perlu dilakukan

dari jenis aktivitas fisik, terlalu sibuk sehingga tidak mempunyai waktu untuk melakukan aktivitas fisik, dan kurangnya dukungan dari lingkungan sosial.

Pengetahuan tentang pola hidup yang sehat dapat mencegah timbulnya beberapa macam penyakit, bagi lansia sendiri yang menderita gangguan penyakit penerapan pola hidup sehat sangatlah sesuai dengan jenis penyakitnya akan sangat membantu untuk mengontrol penyakit yang sedang dialami oleh lansia tersebut, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup bagi mereka. Agar bisa tetap aktif sampai tua sangat dianjurkan sejak muda seseorang perlu menerapkan kemudian mempertahankan yang namanya pola hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang, melakukan aktivitas fisik secara benar dan teratur yang pasti harus sesuai dengan aturan yang sesuai, dan tidak merokok.

Seiring dengan bertambahnya usia dan memasuki lanjut usia seseorang akan mengalami proses penuaan dan mengalami proses fisiologis yang akan mengurangi semua fungsi organ tubuh, salah satunya menyebabkan kebugaran jasmani akan mengalami penurunan. Karena fungsi organ secara bertahap akan terus menerus mengalami penurunan. Kondisi ini akan menyebabkan gangguan fungsi organ dan pada akhirnya akan mempengaruhi produktifitas bahkan resiko berbagai penyakit.

Di Yogyakarta sendiri dari pihak Pemerintahan Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) melalui Dinas Kesehatan telah melakukan berbagai macam upaya untuk mengoptimalkan derajat kesehatan pada masyarakat. Upaya kesehatan tersebut telah dilakukan secara menyeluruh, terpadu, dan berkesinambungan. Selain itu, ada juga beberapa macam pendekatan yang telah

dilakukan antara lain peningkatan kesehatan (promotif), penyembuhan penyakit (kuratif), pemulihan kesehatan (rehabilitatif), dan pencegahan penyakit (preventif). Namun demikian masalah-masalah kesehatan masih banyak dijumpai di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Daerah Istimewa Yogyakarta setiap tahunnya terjadi peningkatan jumlah penduduk. Pada tahun 2013 jumlah penduduk DIY sebanyak 3.406.660 jiwa dan pada tahun 2014 sebanyak 3.413.936 jiwa (Dinas Kesehatan DIY, 2015: 2), sehingga pada tahun itu jumlah penduduk di DIY mengalami kenaikan 7.276 jiwa atau sekitar 1,75%. Maka dari itu kepadatan penduduk Kota Yogyakarta pada tahun 2014 juga mengalami kenaikan menjadi 12.740 jiwa/km². Kemudian pada tahun 2017 di Daerah Istimewa Yogyakarta mengalami kenaikan penduduk kembali sebesar 3.587.921 jiwa (Depkes RI, 2013: 5), kemudian Depkes Kota Yogyakarta juga menjelaskan bahwa kepadatan tertinggi di Daerah Istimewa Yogyakarta yaitu di Kota Yogyakarta dengan banyaknya penduduk sebesar 13.414 jiwa/km².

Berdasarkan data yang sudah dipaparkan diatas menunjukan bahwa setiap tahun jumlah lansia di Yogyakarta semakin bertambah, hal ini berbanding lurus dengan meningkatnya jumlah penduduk di Yogyakarta. Hal ini kalau tidak diwaspadai bisa memunculkan masalah baru, lansia-lansia yang tidak produktif hanya akan menjadi angka ketergantungan yang meningkat, maka kebugaran jasmani lansia menjadi hal yang penting untuk diperhatikan dan selalu ditingkatkan. Bisa dibandingkan ketika lansia yang produktif atau sering melakukan aktivitas fisik sehari-hari secara rutin dan teratur, maka tingkat kebugaran jasmani serta kualitas hidup lansia tersebut pasti akan lebih baik

dibandingkan dengan lansia yang tidak produktif atau malas untuk melakukan kegiatan aktifitas fisik. Karena jika seseorang melakukan aktifitas fisik dengan teratur secara tidak langsung tingkat kebugarannya pun stabil atau bahkan bisa meningkat.

Berdasarkan dengan pernyataan diatas penulis juga sebelumnya telah melakukan observasi dan menemukan beberapa hal yang perlu diperhatikan di Panti Wredha Budhi Dharma, misalnya melihat dari kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh lansia disana masih terbilang kurang. Kemudian saat melakukan observasi tersebut penulis juga berkonsultasi dengan pihak pengelola panti, penulis mendapatkan beberapa informasi salah satunya adalah tingkat kebugaran jasmani lansia di Panti Wredha Budhi Dharma belum diketahui. Maka dari itu sesuai dengan hasil observasi yang dilakukan oleh penulis di Panti Werdha Budhi Dharma UH7/203, Umbulharjo, penulis ingin meneliti dengan judul “Aktivitas Fisik dan Derajat Kebugaran Jasmani Lansia serta Faktor-faktor yang Mempengaruhinya” (Sebuah Studi Deskriptif Exploratif di Panti Wredha Budhi Dharma Umbulharjo Yogyakarta).

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang disusun dan beberapa permasalahan yang ditemukan di panti, maka dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Lansia sering mengeluh mengenai rasa nyeri (linu) terutama pada bagian sendi-sendinya
2. Beberapa lansia yang berada di Panti Wredha Budhi Dharma cenderung kurang aktif berkegiatan

3. Kesadaran lansia untuk melakukan aktivitas olahraga untuk dirinya sendiri masih kurang
4. Belum adanya data tingkat kebugaran jasmani lansia di Panti Wredha Budhi Dharma
5. Belum adanya data faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik lansia di Panti Wredha Budhi Dharma

C. Pembatasan Masalah dan Fokus Penelitian

Berdasarkan beberapa identifikasi masalah diatas, peneliti hanya berfokus kepada beberapa permasalahan saja dikarenakan agar tidak terlalu meluas pembahasan yang akan diteliti, karena peneliti juga mempunyai keterbatasan dengan sumber daya, waktu, tenaga, biaya penelitian, dll. Maka untuk pembatasan masalah peneliti hanya berfokus kepada aktivitas fisik yang dilakukan lansia, tingkat kebugaran jasmani lansia, serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Peneliti mengambil beberapa fokus permasalahan tersebut karena dalam penelitian ini hanya ingin mengetahui gambaran aktivitas fisik dan derajat kebugaran jasmani lansia.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di kemukakan, maka permasalahan penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimanakah kebugaran jasmani lansia yang berada di Panti Wredha Budhi Dharma?
2. Bagaimanakah aktifitas fisik lansia yang berada di Panti Wredha Budhi Dharma?

3. Apa sajakah faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik dan derajat kebugaran jasmani lansia di Panti Wredha Budhi Dharma?

E. Tujuan Penelitian

Sebagai peneliti memerlukan tujuan yang jelas yang mengandung maksud maksud tertentu.“tujuan penelitian adalah rumusan kalimat yang menunjukkan adanya sesuatu hal yang diperoleh setelah penelitian selesai” Arikunto (2010: 49).

Berdasarkan rumusan masalah penelitian diatas maka tujuan peneliti membuat penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran lansia.
2. Untuk mengetahui aktifitas fisik lansia.
3. Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas lansia

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini di harapkan memberikan manfaat untuk beberapa pihak, di antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian ini jika dilakukan akan memecahkan permasalahan mengenai aktifitas fisik yang menjadi derajat kebugaran jasmani pada lansia dan resiko berbagai penyakit yang akan timbul pada lansia. Karena tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani lansia dan gambaran aktivitas fisik yang menjadi derajat kebugaran jasmani.

2. Manfaat Praktisi

- a) Untuk peneliti

Menjadi bahan sumber informasi keilmuan yang mengkaji disiplin ilmu olahraga kesehatan lansia dan referensi bagi peneliti lain yang ingin atau hendak

meneliti lebih dalam mengenai hal-hal yang berhubungan dengan masalah-masalah tingkat kebugaran jasmani lansia dan gambaran aktivitas fisik yang menjadi derajat kebugaran jasmani.

b) Para Lansia

Setelah mengetahui berbagai macam manfaat dari olahraga kesehatan, lansia yang melakukan aktifitas fisik secara teratur dan lansia yang tidak melakukan aktifitas fisik dengan baik diharapkan selalu menjaga dan memelihara kebugaran jasmaninya.