

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Kebugaran Jasmani menjadi suatu kebutuhan yang harus dipenuhi agar dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik, efektif, dan efisien. Hasanah (2007: 2) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani menjadi salah satu masalah di kehidupan masyarakat. Hal tersebut salah satunya diakibatkan oleh kondisi dimana sebagian besar manusia lebih banyak menggunakan otak ketimbang fisik. Dapat dikatakan bahwa keadaan fisik menjadi lebih pasif dan lebih statis. Hal ini terjadi karena adanya kecenderungan masyarakat terutama di kota-kota besar yang tidak lagi menggunakan ototnya untuk mengerjakan pekerjaan sehari-hari. Kondisi tersebut tentu tidak dapat dipukul rata di semua kalangan masyarakat khususnya di Indonesia. Masyarakat di Desa yang mayoritas berkebun dan bertani memiliki tingkat kesadaran akan kondisi fisik yang lebih dibandingkan kondisi para warga di perkotaan. Meskipun begitu, menurunnya kondisi fisik dan perubahan kondisi fisik pada lansia disebabkan faktor usia. Pria usia 60 tahun keatas biasa disebut lansia. Lansia umumnya digunakan untuk pria dan wanita yang telah menginjak usia lanjut. Lansia merupakan bagian dari proses tumbuh kembang manusia. Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang sesuai dengan prosesnya mulai dari bayi, anak-anak, remaja, dewasa, dan akhirnya menjadi tua. Hal ini normal dengan perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat diramalkan yang terjadi pada semua orang hingga mencapai usia tahap perkembangan kronologis tertentu. Dimasa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental, dan sosial secara bertahap. Lansia merupakan suatu keadaan yang

ditandai oleh gagalnya seseorang dalam mempertahankan kesetimbangan terhadap kesehatan dan kondisi fisiologis. Lansia juga berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual.

Lansia yang sudah berusia 60 tahun keatas jarang dijumpai ditempat umum karena pada usia ini lansia sudah tidak produktif lagi seperti dulu saat masih usia 60 tahun kebawah. Usia lansia sudah tidak lagi bekerja produktif sebagai pegawai pemerintahan. Lansia sudah pensiun, tinggal dirumah menyibukan diri dengan kegiatan yang biasa lansia lakukan seperti biasanya. Lansia merupakan tahap akhir dari perkembangan manusia. Maka semua orang berharap bisa menjalani masa tuanya dengan tenang, damai, serta menikmati masa pensiun bersama keluarga dengan penuh kasih sayang.

Pada usia lanjut banyak orang yang mengurangi aktivitas fisik sehari-hari dikarenakan staminanya berkurang, tidak ada kesempatan, malas, dan sebagainya. Hal ini dikarenakan fungsi dan kemampuan tubuhnya berkurang. Padahal aktivitas fisik pada lansia juga penting dilakukan untuk menjaga kebugaran dan kesehatan pada lansia. Sama halnya dengan mengonsumsi vitamin, beraktivitas fisik mampu mencegah berbagai macam penyakit dan penurunan fungsi tubuh.

Olahraga mencegah penyakit, dan menjaga kesehatan tubuh. Aktivitas olahraga yang bisa dilakukan lansia seperti senam, bersepeda, bulutangkis dan jogging. Lansia yang jarang melakukan aktivitas olahraga biasanya hanya duduk didepan rumah membaca koran, nonton TV, istirahat, dan melihat cucunya bermain.

Walaupun seperti itu tidak semua lansia seperti itu, di Desa lansia memanfaatkan usianya dengan bertani, berkebun, dan bekerja fisik lainnya.

Menjaga kebugaran dan kesehatan dengan melakukan aktivitas fisik dilakukan untuk mengurangi masalah kesehatan pada lansia yang semakin kompleks. Oleh karena itu, para lansia pada umumnya membutuhkan bantuan dalam mencapai rasa tenang, nyaman, dan perlakuan yang layak dari lingkungan sekitar. Salah satunya bantuan untuk melakukan aktivitas fisik untuk meminimalkan masalah kesehatan pada lansia. Masalah yang dialami dan dihadapi lansia berbeda dengan para remaja, kanak-kanak, atau dewasa sehingga diperlukan pengetahuan dan keterampilan khusus untuk menanganinya karena sebagian besar lansia kurang berdaya baik secara fisik, mental, sosial, dan bahkan finansial.

Usia dari hari ke hari akan terus berjalan dan setiap orang seiring dengan bertambahnya usia tidak akan lepas dari predikat tua. Bertambahnya usia maka gerak-gerik, aktivitas sehari-hari, tingkah laku, cara berpakaian, dan bentuk tubuh mengalami suatu perubahan. Maka perlunya penanganan pada masa lansia agar lansia lebih memahami tentang gejala ketidaknyamanan yang di sebabkan oleh *menopause* (Insan, 2017: 1).

Permasalahan pada lansia tidak hanya terfokus kepada *menopause*, tetapi juga beberapa faktor lain seperti salah satunya perihal kurangnya gerakan-gerakan fisik yang menyebabkan terjadinya penurunan fungsi di beberapa organ tubuh. Kondisi ini terjadi pada lansia laki-laki maupun perempuan. Seseorang yang sedikit melakukan pergerakan akan menimbulkan kerja paru-paru menjadi tidak efisien, jantung semakin melemah, kelenturan pembuluh-pembuluh darah berkurang, ketegangan otot-otot hilang, dan seluruh tubuh menjadi lemah sehingga akan lebih mudah terserang berbagai macam penyakit.

Penanganan terhadap masalah-masalah yang terjadi pada lansia terdiri dari beberapa cara, salah satunya dengan berolahraga. perlu diperhatikan bahwa kondisi fisik lansia mengalami penurunan, maka dalam berolahraga pun perlu diperhatikan disetiap gerakannya agar sesuai dengan tujuan dan tidak menimbulkan kelelahan atau efek yang tidak baik bagi lansia.

Lansia dalam mengikuti olahraga ini memiliki motivasi berbeda-beda tergantung kesadaran pribadi. Faktor-faktor yang mempengaruhi lansia mengikuti olahraga yaitu teman, tempat, fasilitas, sarana dan prasarana, suasana, dan sebagainya. Lansia yang memiliki motivasi tinggi cenderung lebih bersemangat mengikuti olahraga, berbeda dengan lansia yang tidak ada motivasi dalam dirinya yang membuat lansia malas dan kurang mengerti arti penting kesehatan. Motivasi adalah daya yang timbul dalam diri seseorang yang dapat mendorong seseorang itu untuk mampu berbuat sesuatu dalam usaha memenuhi keinginan untuk mencapai tujuan salah satunya kebugaran jasmani. Motivasi ada 2 macam yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah dorongan dari dalam diri individu dan motivasi ekstrinsik adalah dorongan dari luar individu. Motivasi lansia mengikuti olahraga karena dorongan dari dalam atau intrinsik mengambil bagian dalam bidang olahraga dalam hal kegembiraan, menyenangkan, mencintai tindakan, kesempatan untuk menunjukkan, kebugaran jasmani, keinginan diterima kelompok lain dan meningkatkan ketrampilan. Motivasi ekstrinsik bisa berupa status, pujian, dan persaingan.

Hasil pengamatan peneliti yang dilakukan di Kecamatan Danau Kerinci Barat. Observasi yang dilakukan meliputi tinjauan langsung dan pengamatan selama peneliti berada di kecamatan tersebut tersebut, didapatkan beberapa

informasi yang menunjukkan bahwa kondisi masyarakat di Kecamatan Danau Kerinci Barat ini berlatar belakang lansia profesi sebagai petani, dan pensiunan pegawai, atau masyarakat yang sudah tidak mampu merantau karena usia yang sudah tua dan sebagainya. Kondisi ini pun terjadi pada khususnya lansia memiliki berbagai macam kegiatan yang dilakukan sehari-hari. Menurut informasi yang peneliti dapatkan, dijelaskan bahwa mayoritas penduduk berprofesi sebagai petani, termasuk lansia. Kondisi aktif dari beberapa lansia di Kecamatan Danau Kerinci Barat ini menarik perhatian penulis untuk selanjutnya digali lebih dalam terkait keaktifan para lansia dalam beraktifitas fisik dan berolahraga, sebagian besar lansia ada yang berkebut, dan ada yang mengikuti aktivitas olahraga, seperti badminton, tenis meja yang di lakukan seminggu dua kali.

Harapannya dengan adanya kegatn olahraga ini bisa menjadikan lansia lebih bugar dan angka harapan hidup tinggi. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Motivasi lanjut usia laki-laki melakukan olahraga di Kecamatan Danau Kerinci Barat”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, identifikasi masalah penelitian ini yaitu:

1. Kondisi masyarakat di Kecamatan Danau Kerinci Barat ini berlatar belakang lansia profesi sebagai pensiunan pegawai, atau masyarakat yang sudah tidak mampu merantau karena usia yang sudah tua dan sebagainya.
2. Mayoritas penduduk berprofesi sebagai pensiunan pegawai termasuk lansia yang sealu aktif berolahraga di Kecamatan Danau Kerinci Barat

### **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan latarbelakang masalah, maka batasan masalah penelitian ini yaitu: Motivasi lanjut usia laki-laki melakukan aktivitas olahraga di Kecamatan Danau Kerinci Barat.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah penelitian ini yaitu: Bagaimana Motivasi lanjut usia laki-laki melakukan aktivitas olahraga di Kecamatan Danau Kerinci Barat”?.

### **1.5 Defenisi Oprasional**

#### **1. Motivasi**

Motivasi merupakan suatu kekuatan atau tenaga yang membuat individu bergerak dan memilih untuk melakukan suatu kegiatan yang mengarahkan kegiatan tersebut kearah tujuan yang dicapainya.

#### **2. Lanjut Usia**

Lansia merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologis. Kegagalan ini berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual.

### **1.6 Tujuan Penelitian**

Tujuan Penelitian ini yaitu: Untuk mengetahui motivasi lanjut usia melakukan aktivitas olahraga di Kecamatan Danau Kerinci Barat

## **1.7 Manfaat Penelitian**

### **1.7.1 Manfaat Teoritis**

Diharapkan lansia dapat lebih meningkatkan motivasinya dalam mengikuti olahraga karena banyak manfaat dalam melakukan olahraga bagi lansia.

### **1.7.2 Manfaat Praktis**

#### **1. Bagi Institusi Kesehatan**

Sebagai kajian dan juga sebagai bahan untuk meningkatkan kualitas kesehatan lansia, dan motivasi dalam melaksanakan promosi kesehatan.

#### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini diharapkan dapat mengetahui lebih baik lagi tentang senam lansia, khususnya motivasi melakukan olahraga sehingga dapat dijadikan acuan penelitian yang akan datang.