

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 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 (Pudji Astuti, 2003). Selanjutnya fatimah (2010) juga menjelaskan lanjut usia merupakan proses alamiah dan berkesinambungan secara bertahap yang dimulai bayi, masa kanak-kanak, remaja, lanjut usia serta individu juga mengalami perubahan baik secara anatomi, fisiologis, dan biokimia mulai dari sel, sampai sistem organ sehingga mempengaruhi keadaan fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan.

Saat memasuki usia lanjut, manusia mengalami kemunduran dan kelemahan. Akumulasi deficit pada lanjut usia seperti kelemahan otot, gangguan keseimbangan dan abnormalitas neuromuscular, berakibat turunya mobilitas yang dapat mengakibatkan roboh dan kesulitan dalam menjalankan aktifitas sehari-hari. Disamping itu Memasuki usia tua banyak lansia yang mengalami kemunduran fisik yang ditandai dengan pendengaran berkurang, penglihatan menurun, aktivitas fisik menjadi lambat dan penurunan nafsu makan serta kondisi tubuh lain juga mengalami kemunduran (Padila, 2013). Mereka yang nantinya akan menjadi lansia tersebut harus diantisipasi mulai dari sekarang, sehingga tidak menjadi beban bagi masyarakat.

Pemberian olahraga pada lansia merupakan suatu solusi agar lansia dapat bertahan hidup sebagai mana dengan semestinya. Olahraga kesehatan merupakan olahraga yang bertujuan dan bersifat optimal, yang dilakukan oleh semua golongan baik dari anak-anak hingga lansia. Olahraga kesehatan diperlukan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran setiap harinya, karena dengan sehat merupakan landasan tercapainya kesejahteraan hidup manusia. Kemudian juga memperlihatkan bahwa aktifitas fisik membantu memperbaiki kebugaran lansia yang mengalami penurunan (Guidetti, Franciosi, Gallotta, Emerenziani, & Baldari, 2010). Tujuan pemberian olahraga bagi lansia yaitu untuk mendapatkan kebugaran jasmani agar lansia masih bisa aktif dan produktif. 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.

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 mbuh, sehingga menurunkan tekanan darah dan menghindari penyakit tekanan darah tinggi. 3. Menurunkan kadar lemak dalam tubuh, sehingga mem-banm mengurangi berat badan yang berlebih dan terhindar dari obesitas. 4. Memperkuat otot-otot tubuh, sehingga otot tubuh men-jadi lentur dan terhindar dari penyakit

rematik. 5. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh, sehingga ter-hindar 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.

Hasil pengamatan peneliti yang dilakukan di Desa Pelompek Kecamatan Gunung Tujuh. Observasi yang dilakukan meliputi tinjauan langsung dan pengamatan selama peneliti berada di kecamatan tersebut, didapatkan beberapa informasi yang menunjukkan bahwa kondisi masyarakat di Kecamatan Gunung Tujuh 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 Desa Pelompek Kecamatan Gunung Tujuh ini menarik perhatian penulis untuk selanjutnya digali lebih dalam terkait keaktifan para lansia dalam beraktifitas fisik dan berolahraga, sebagian besar lansia ada yang berkebun, dan ada yang mengikuti aktivitas olahraga, seperti badminton, voli dan senam yang di lakukan seminggu satu kali atau dua kali.

Harapannya dengan adanya kegiatan 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 (Lansia) Dalam Melakukan Aktivitas Olahraga Di Desa Pelompek Kecamatan Gunung Tujuh Kabupaten Kerinci”*.

1.2. Identifikasi Masalah

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

- 1.2.1.** Kondisi masyarakat di desa Pelompek Kecamatan Gunung Tujuh ini berlatar belakang lansia profesi sebagai petani, dan pensiunan pegawai, atau masyarakat yang sudah tidak mampu merantau karena usia yang sudah tua dan sebagainya.
- 1.2.2.** Mayoritas penduduk berprofesi sebagai petani, termasuk lansia. Kondisi aktif dari beberapa lansia di desa Pelompek Kecamatan Gunung Tujuh

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan latarbelakang masalah, maka batasan masalah penelitian ini yaitu: *“Motivasi Lanjut Usia (Lansia) Dalam Melakukan Aktivitas Olahraga Di Desa Pelompek Kecamatan Gunung Tujuh Kabupaten Kerinci”*.

1.4. Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini yaitu: Bagaimana Motivasi Lanjut Usia (Lansia) Dalam Melakukan Aktivitas Olahraga Di Desa Pelompek Kecamatan Gunung Tujuh Kabupaten Kerinci”?

1.5. Defenisi Oprasional

1.5.1. 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.

1.5.2. 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 (Lansia) Dalam Melakukan Aktivitas Olahraga Di Desa Pelompek Kecamatan Gunung Tujuh Kabupaten Kerinci.

1.7 Manfaat Penelitian

1.7.1 Manfaat Teoritis

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

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.