

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penduduk lanjut usia adalah penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Indonesia termasuk dalam lima besar negara dengan jumlah lanjut usia terbanyak di dunia. Berdasarkan sensus penduduk pada tahun 2010, jumlah lanjut usia di Indonesia yaitu 18,1 juta jiwa (7,6% dari total penduduk). Pada tahun 2014, jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia menjadi 18,781 jiwa dan diperkirakan pada tahun 2025, jumlah akan mencapai 36 juta jiwa.¹

Kebijakan Kementerian Kesehatan dalam pelayanan kesehatan lanjut usia bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan lanjut usia yang berkualitas melalui penyediaan sarana pelayanan kesehatan yang ramah bagi lanjut usia untuk mencapai lanjut usia yang berdayaguna bagi keluarga dan masyarakat. Upaya yang dikembangkan untuk mendukung kebijakan tersebut antara lain meningkatkan upaya kesehatan bagi lanjut usia di pelayanan kesehatan dasar dengan pendekatan Pelayanan Santun lanjut usia, meningkatkan upaya rujukan kesehatan bagi lanjut usia melalui pengembangan Poliklinik Geriatri

¹ Kementerian Kesehatan RI, *Pelayanan dan Peningkatan Kesehatan Lanjut Usia* (Jakarta : Kemenkes RI, 2015)

Terpadu di Rumah Sakit, dan menyediakan sarana dan prasarana yang ramah bagi lanjut usia.²

Seiring dengan upaya Kementerian Kesehatan dalam meningkatkan kesehatan lanjut usia. Salah satunya dengan berolahraga. Berolahraga dapat dilakukan dimana saja, dan kapan saja, tergantung dari kebutuhan dari setiap orang.

Dengan berkembangnya zaman banyak unsur-unsur olahraga yang dapat dijadikan pilihan dalam berolahraga, salah satunya yaitu senam. Senam adalah salah satu olahraga kebugaran jasmani yang paling banyak diminati oleh masyarakat. Selain mudah dilakukan, senam juga dapat membantu kebugaran jasmani dengan cepat, karena gerakan yang dilakukan adalah dari ujung kepala hingga ujung kaki. Sehingga tidak bisa dipungkiri bahwa senam sangat menyehatkan dan banyak digemari dikalangan masyarakat dengan segala usia. Karena sampel peneliti sebagian besar lansia, maka peneliti menggunakan olahraga senam. Meskipun diperbolehkan dilakukan oleh lansia, tetapi olahraga-olahraga tersebut tetap harus dilakukan dalam intensitas dan frekuensi yang sesuai untuk lansia.

² *Ibid.* (diakses pada tanggal 10 Nopember 2018 Pukul 14.33)

Senam bugar lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti orang lanjut usia yang dilakukan dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga.³ Salah satu senam yang beredar dikalangan masyarakat adalah Senam Bugar Lansia Indonesia (SBLI). Senam ini merupakan senam yang diciptakan oleh Kementrian Pemuda dan Olahraga bekerjasama dengan para pakar olahraga, pakar kesehatan olahraga dibantu oleh Sanggar Dewinata Khusus untuk lansia.

Peneliti mengambil sampel penelitian yaitu anggota Panti Sosial karena di Panti Sosial memiliki pola makan, pola hidup serta perlakuannya sama dan terkontrol, dan peneliti mengambil masalah meningkatkan kapasitas vital paru-paru pada lansia. Salah satu faktor untuk meningkatkan kapasitas vital paru-paru adalah dengan berolahraga secara teratur. Oleh karena itu peneliti akan memberikan olahraga yaitu senam bugar lansia sebagai aktifitas fisik untuk membantu meningkatkan kapasitas vital paru-paru.

Sebagaimana yang telah diuraikan diatas dapat dapat kita garis bawahi bahwa latihan senam bugar lansia memberikan manfaat pada

³ M. Syaiful Farisin, *Jurnal Kesehatan Olahraga*, Vol. 2, No. 7, Juli 2018, hal. 3

fungsi organ tubuh manusia, seperti paru-paru, jantung, kerja otot dan persendian lanjut usia.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka ada beberapa masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut

1. Bagaimana cara meningkatkan fungsi organ tubuh pada manusia lanjut usia ?
2. Apakah senam bugar lansia Indonesia bermanfaat bagi manusia lanjut usia ?
3. Apakah dengan mengikuti latihan senam bugar lansia Indonesia dapat meningkatkan kapasitas vital paru-paru pada manusia lanjut usia ?
4. Apakah terdapat perubahan kemampuan kapasitas vital paru-paru pada manusia lanjut usia sebelum dan sesudah melakukan program latihan senam bugar lansia Indonesia ?
5. Berapa besar pengaruh latihan senam bugar lansia Indonesia terhadap peningkatan kapasitas vital paru-paru pada manusia lanjut usia ?

6. Bagaimana hasil akhir pengaruh latihan senam bugar lansia Indonesia terhadap peningkatan kapasitas vital paru-paru pada manusia lanjut usia ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah maka masalah dalam penelitian ini dapat dibatasi sebagai berikut : Pengaruh Latihan Senam Bugar Lansia Terhadap Peningkatan Kapasitas Vital Paru-Paru Pada Lansia Anggota Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Bekasi.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi dan telah dibatasi, maka perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu : Apakah Latihan Senam Bugar Lansia Memberikan Pengaruh Terhadap Peningkatan Kapasitas Vital Paru-Paru Pada Lansia Anggota Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Bekasi ?

E. Kegunaan Penelitian

Kegunaan yang akan didapat dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui Pengaruh Latihan Senam Bugar Lansia Terhadap Peningkatan Kapasitas Vital Paru-Paru Pada Lansia Anggota Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Bekasi.
2. Sebagai bahan evaluasi Pengaruh Latihan Senam Bugar Lansia Terhadap Peningkatan Kapasitas Vital Paru-Paru Pada Lansia Anggota Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Bekasi.
3. Sebagai bahan informasi yang bermanfaat bagi pengembang metode latihan bagi lanjut usia.
4. Bagi masyarakat akan menambah keyakinan akan pentingnya kesegaran jasmani khususnya yang sudah lanjut usia agar dapat melakukan tugas dan kewajiban sehari-hari.
5. Menambah wawasan untuk para perawat dan pengurus panti sosial mengenai olahraga yang aman dan bermanfaat bagi lanjut usia.