

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berdasarkan hasil sensus pada tahun 2010 dari Badan Pusat Statistik (BPS) terdapat 237 juta orang penduduk di Indonesia. Dalam kurun waktu hampir lima dekade (1971 – 2017), presentase lansia meningkat sekitar dua kali lipat menjadi 8,97 persen (23 juta - an) dimana perempuan lebih banyak sekitar satu persen¹. Dengan terus naiknya angka ini, menjadikan Indonesia mempunyai tantangan tersendiri untuk memberdayakan para orang lanjut usia. Akhirnya, pada tahun 2017 angka kesakitan lansia berada pada angka 26,72 persen dan dalam rentang waktu 2015 – 2017 terus menurun².

Maka untuk mewujudkan rasa kepedulian terhadap orang lanjut usia diperingatilah Hari Lanjut Usia Nasional (HLUN) setiap 29 Mei. Peringatan itu dicanangkan secara resmi pada era Presiden Soeharto di Semarang pada tahun 1996 untuk menghormati jasa KRT Radjiman Wedyoningrat yang di usia lanjutnya masih memimpin sidang pertama BPUPKI.

¹Badan Pusat Statistik, *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2017*, (Jakarta : Badan Pusat Statistik, 2017), h.12

²*Ibid*, h. 34

Kota Bekasi memiliki jumlah orang lanjut usia lebih dari 45.000 jiwa³. Dengan angka penderita penyakit Diabetes Melitus di rentang umur 46-76 tahun sebanyak 2,81%⁴. Hal ini salah satunya terjadi karena gaya hidup yang sudah mulai berubah sehingga berkurangnya aktivitas fisik pada orang lanjut usia.

Fase lanjut usia merupakan fase mulai menurunnya fungsional tubuh setelah melewati masa puncak pada fase dewasa. Dengan berkurangnya fungsional tubuh menyebabkan berkurangnya *power* pada tubuh dan *mood* dari batinnya sehingga terkadang enggan untuk berolahraga. Padahal, dengan berolahraga fungsional tubuh dicoba kembali agar bisa bekerja dengan normal dan lebih bersemangat lagi. Tidak mempunyai waktu, melelahkan, membosankan atau monoton merupakan beberapa alasan untuk tidak berolahraga. Makanan yang semakin bervariasi menyebabkan orang lanjut usia memakan makanan yang kurang baik untuk dirinya tanpa menimbang kandungan gizi dan resiko didalamnya. Padahal, makanan itu bisa menjadi penyebab awal mula terjangkitnya penyakit. Kedua hal yang sudah disebutkan tadi yaitu olahraga dan pola makan merupakan beberapa karakteristik orang lanjut usia. Jika hal ini terus terjadi dalam waktu yang cukup lama, akan berpengaruh pada pola hidup nantinya. Lalu, bisa memengaruhi kadar gula darahnya dan bisa meninggi.

³ bekasikota.bps.go.id/statictable/2016/12/20/46/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin (diakses pada 20 Mei 2019)

⁴ Dinas Kesehatan Kota Bekasi, *Profil Kesehatan Kota Bekasi Tahun 2014*, h.295

Kadar gula (glukosa) darah yang tinggi terjadi salah satunya dikarenakan perbandingan *input* dan *output* yang tidak seimbang sehingga masih ada zat sisa makanan yang tertinggal di dalam tubuhnya dan belum terolah. Solusinya adalah berolahraga untuk mengolahnya.

Dengan berolahraga, diuraikan energi kimia dari dalam tubuh yang berasal dari makanan kemudian diubah menjadi energi gerak. Energi kimia itu bersumber dari makanan yang dimakan lalu disimpan dalam tubuh lalu diubah menjadi energi gerak tubuh pada otot rangka. Karena , otot rangka bekerja secara sadar dan dengan perintah.

Olahraga senam bisa menjadi pilihannya. Karena, pada senam itu bergerak dengan ceria, diiringi lagu sehingga tubuh tidak lagi merasa bosan ketika bergerak, anggota tubuh yang bergerak pun lebih banyak (kompleks) dan bisa disesuaikan sesuai kebutuhan. Dengan senam, tubuh memerlukan energi yang banyak pula. Menjadikan gula (glukosa) darah banyak berkurang dan bisa mencegah atau menurunkan resiko penyakit. Meskipun saat ini sudah tersedia berbagai macam pengobatan atau terapi yang instan akan tetapi berolahraga adalah cara alami yang menyenangkan dan menyehatkan.

Untuk menyalurkan kegiatan berolahraga pada orang lanjut usia saat ini sudah ada tempat khususnya yaitu Posbindu (Pos Pembinaan Terpadu). Posbindu Bunga terletak di RW 8 Kelurahan Jatiwaringin, Pondok Gede, Bekasi. Tujuan didirikannya sebagai sarana edukasi dan

pemberdayaan lanjut usia dan setiap RW memiliki posbindu masing-masing dengan istilah masing-masing. Tetapi dengan kegiatan yang sama.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjabaran diatas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Apakah dengan senam lansia dapat menurunkan kadar gula darah pada orang lanjut usia?
2. Apakah senam lansia dapat menyegarkan jasmani lanjut usia?
3. Bagaimana cara melakukan senam lansia?
4. Apakah olahraga aerobik dapat memengaruhi fisiologi orang lanjut usia?

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan tidak terlalu meluas maka permasalahan hanya dibatasi pada efek kerja senam lansia pada penurunan kadar gula darah pada orang lanjut usia Posbindu Bunga Pondok Gede.

D. Rumusan Masalah

Perumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut: apakah terdapat efek kerja senam lansia terhadap penurunan kadar gula darah pada orang lanjut usia Posbindu Bunga Pondok Gede.

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun harapan kegunaan hasil penelitian ini untuk:

1. Menambah pengetahuan bagi masyarakat umum dan masyarakat yang berkaitan dengan olahraga.
2. Menginformasikan kepada para pembaca mengenai pentingnya menjaga kadar gula darah.
3. Sebagai pengetahuan untuk kalangan mahasiswa dan masyarakat mengenai kesehatan.
4. Menginformasikan kepada kalangan lanjut usia tentang manfaat senam lansia.
5. Salah satu media untuk menyukseskan program GERMAS (Gerakan Masyarakat Sehat).