

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

“Lansia bukan merupakan suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan sehingga mengurangi aktivitas yang biasa dilakukan sehari-hari pada usia produktif atau masa pra lansia. Lansia adalah keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologis.” (Effendi, F, Makhfudli, 2009, h.243).

“Keberhasilan pembangunan di berbagai bidang terutama bidang kesehatan menyebabkan terjadinya peningkatan Usia Harapan Hidup (UHH) penduduk dunia termasuk Indonesia. Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS), dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan UHH saat lahir dari 69,8 tahun pada tahun 2010 menjadi 70,9 tahun pada tahun 2017 dan diperkirakan akan meningkat menjadi 72,4 pada tahun 2035 mendatang.

Pada tahun 2000 penduduk usia lanjut di seluruh dunia diperkirakan sebanyak 426 juta atau sekitar 6,8%. Di negara-negara maju, jumlah lansia juga ternyata mengalami peningkatan, antara lain: Jepang (17,2%), Singapura (8,7%), Hongkong (12,9), dan Korea Selatan (7,5%) sudah cukup besar sejak dekade 1990-an. Sementara negara-negara seperti Belanda, Jerman, dan Perancis sudah lebih dulu menghadapi masalah yang serupa.” (Notoatmodjo, S, 2007, h. 275)

Mayoritas para lanjut usia menghabiskan waktunya tidak melakukan aktivitas yang terlalu berat, seperti duduk-duduk atau berbaring. Lansia tidak boleh terlalu bersantai dan semua serba dilayani oleh orang lain, sebab akan mendatangkan berbagai penyakit dan penderitaan, karena hanya akan menyebabkan para lansia tersebut cepat meninggal dunia. Untuk menjaga kesehatan baik fisik atau kejiwaannya, para lansia harus melakukan berbagai aktivitas yang bermanfaat seperti menjalankan pola makan yang sehat dan seimbang, jam istirahat yang teratur, dan sering berolahraga.

Pada masa lansia, biasanya otot-otot pernapasan kehilangan kekuatan menjadi kaku, menurunnya aktivitas dari silia, paru-paru kehilangan elastisitas sehingga kapasitas residu meningkat, menarik napas lebih berat, kapasitas pernapasan maksimal menurun dan kedalaman bernapas menurun. Selain itu, hal ini akan mempengaruhi denyut nadi seorang lansia. Jika lansia sering melakukan aktivitas fisik ringan seperti jogging, renang, jalan santai, dan senam lansia sebanyak 5 kali dalam seminggu minimal 30 menit dalam satu hari, maka nadi akan berdenyut normal, begitu pun sebaliknya.

Namun intensitas latihan perlu dikurangi karena jika berlebihan akan menyebabkan lansia akan merasa lelah dan bisa jadi sensitif, bahkan bisa mengakibatkan kematian. Hal ini dapat terjadi karena pelepasan hormon yang tidak teratur. Jika lansia tersebut memiliki penyakit jantung atau stroke tentunya akan lebih beresiko, sehingga jika lansia ingin berolahraga sebaiknya tidak langsung melakukan olahraga yang berat dan menguras tenaga yang cukup banyak harus dimulai dari olahraga yang ringan dahulu. Selain itu, perlunya

asupan gizi yang seimbang untuk mengganti tenaga yang telah dikeluarkan saat melakukan olahraga.

Jika lansia dalam waktu yang lama tidak melakukan olahraga, sebaiknya untuk memulai olahraga dilakukan dengan hal yang sederhana dahulu seperti berjalan santai selama 5 sampai 10 menit secara rutin setiap hari, sehingga tubuh semakin siap untuk melakukan olahraga yang lebih sulit atau lebih lama lagi karena kekuatan dan kebiasaannya sudah terbentuk.

Aktivitas lain dalam menguatkan bagian bawah tubuh dan untuk meningkatkan kinerja jantung yang lebih baik adalah dengan bersepeda secara rutin. dan dalam melatih keseimbangan dapat dilakukan dengan cara berjalan jinjit dan berdiri diatas satu kaki. Tetapi jika lansia mengalami jatuh, maka akan terkena cedera yang serius seiring tulang yang sudah tidak kuat lagi seperti pada usia muda.

Adapun olahraga yang dapat dilakukan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari yaitu dengan posisi yang hampir duduk lalu tahan beberapa saat kemudian mengangkat tubuh kembali ke posisi berdiri, mengambil nafas, lakukan secara rutin agar otot-otot tetap kuat. Seharusnya berolahraga itu sudah dilakukan dari usia muda agar pada usia lansia tubuhnya tetap sehat dan bugar. Karena jika dari muda saja sudah tidak berolahraga maka pada lansia pun sudah terkena penyakit dan tidak bisa melakukan olahraga.

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu diketahui pengaruh latihan jalan santai selama 30 menit terhadap perubahan denyut nadi pada lansia di Asrama Kopasgat Bogor. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan informasi kepada

lansia tentang manfaat melakukan jalan santai terhadap denyut nadi agar lansia dapat menjaga kesehatan bagi tubuhnya walaupun sudah lansia.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat pengetahuan lansia tentang pengaruh jalan santai 30 menit terhadap perubahan denyut nadi lansia di Asrama Kopasgat Bogor?
2. Bagaimana pengaruh jalan santai 30 menit terhadap perubahan denyut nadi lansia di Asrama Kopasgat Bogor?
3. Apakah ada pengaruh latihan jalan santai selama 30 menit terhadap perubahan denyut nadi pada lansia di Asrama Kopasgat Bogor?
4. Berapakah rata-rata denyut nadi normal pada lansia di Asrama Kopasgat Bogor?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penelitian ini dapat dibatasi sebagai berikut “Pengaruh latihan jalan santai 30 menit terhadap perubahan denyut nadi pada lansia di Asrama Kopasgat Bogor.”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas, maka peneliti akan merumuskan masalah yang ada sebagai berikut:

Apakah terdapat pengaruh latihan jalan santai selama 30 menit terhadap perubahan denyut nadi pada lansia di Asrama Kopasgat Bogor.

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Untuk mengetahui Pengaruh Latihan Jalan Santai 30 menit Terhadap Perubahan Denyut Nadi Pada Lansia di Asrama Kopasgat Bogor.
2. Untuk menambah wawasan bagi lansia tentang pentingnya kesegaran jasmani agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari.
3. Sebagai informasi yang sangat bermanfaat bagi pengembang metode latihan pada yang sudah lanjut usia.
4. Untuk mengetahui rata-rata denyut nadi lansia setelah melakukan jalan santai 30 menit di Asrama Kopasgat Bogor.

