

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Olahraga adalah bentuk aktivitas yang melibatkan gerakan tubuh yang dilakukan secara sengaja dan terorganisir. Aktivitas ini biasanya melibatkan kompetisi, latihan, atau latihan fisik untuk meningkatkan keterampilan, kebugaran, atau kesehatan. Olahraga bisa dilakukan secara individual atau tim dan dilakukan dalam berbagai tingkat intensitas, dari yang ringan hingga yang sangat berat.

Olahraga adalah elemen penting dalam kehidupan yang tidak hanya mendukung kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental dan sosial. Melalui olahraga, tubuh dapat lebih bugar, penyakit dapat dicegah, dan kualitas hidup secara keseluruhan dapat meningkat. Olahraga bisa dilakukan oleh siapa saja, dari berbagai usia dan tingkat kemampuan, baik secara individu maupun kelompok. Oleh karena itu, menjadikan olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehat sangat penting untuk meraih kesejahteraan yang optimal.

Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Senam juga biasa digunakan orang untuk rekreasi, relaksasi atau menenangkan pikiran. Senam sangat penting untuk pembentukan kelenturan tubuh, yang menjadi arti penting bagi kelangsungan hidup manusia.

*Ling Tien Kung* alias Ilmu Titik Nol adalah satu ilmu pengetahuan yang mempelajari tentang keberadaan sebuah energi di dalam tubuh manusia yang menentukan, yakni

"Energi Kehidupan" serta mempelajari teknik-teknik gerakan untuk mempengaruhinya. Teknik-teknik gerakannya adalah simpel tetapi efektif, serta dapat dilakukan oleh setiap orang disegala usia dan kondisi. *Ling Tien Kung* bukan hanya membuahkan Kesehatan dan Kesembuhan melainkan juga Peremajaan.

Nama *Ling Tien Kung* berasal dari bahasa Mandarin, dengan Ling berarti tenaga dalam, Tien berarti langit, dan Kung berarti seni. Dengan demikian, senam ini bisa diterjemahkan sebagai Seni Tenaga Dalam Langit. Senam ini kali pertama diciptakan oleh warga Surabaya, Fu Long Swie. Dikenalkan sejak 2004-2005, senam tersebut memiliki arti ilmu titik awal. Senam *Ling Tien Kung* adalah gerakan terapi olah tubuh yang dilakukan dengan tempo pelan, bertujuan untuk membangkitkan energi untuk mengaktifkan kembali organ-organ tubuh sehingga tubuh menjadi lebih segar, sehat, dan kuat.

Senam ini bukan sekedar olahraga biasa, melainkan latihan yang memfokuskan pada gerakan tertentu, termasuk empet-empet anus, yang diyakini sebagai pusat kesehatan manusia. Gerakannya sederhana dan cocok dilakukan oleh semua kalangan, termasuk lansia, dengan manfaat seperti meningkatkan fungsi organ tubuh dan mengisi ulang energi kehidupan. Kemenpora RI telah memperkenalkan senam *Ling Tien Kung* sebagai bagian dari upaya mengajak masyarakat hidup sehat dan bugar, dengan harapan senam ini rutin dilakukan agar manfaatnya optimal. Senam ini juga mendapat apresiasi karena mampu membantu menyembuhkan berbagai penyakit dan meningkatkan kebugaran tubuh secara menyeluruh.

Lansia merupakan kelompok usia yang mengalami berbagai perubahan fisiologis akibat proses penuaan, seperti penurunan fungsi organ tubuh, gangguan metabolisme, dan menurunnya daya tahan tubuh. Salah satu masalah kesehatan yang paling umum dialami oleh lansia adalah gangguan regulasi kadar gula darah, yang berisiko berkembang menjadi diabetes mellitus. Penyakit ini tidak hanya menurunkan kualitas hidup lansia, tetapi juga meningkatkan risiko komplikasi kronis seperti gangguan jantung, kerusakan ginjal, dan gangguan penglihatan. Oleh karena itu, pengendalian kadar gula darah menjadi fokus utama dalam menjaga kualitas hidup dan kesehatan lansia.

Gula darah, yang juga dikenal sebagai glukosa darah, adalah kadar glukosa (gula) yang terdapat dalam darah kita. Glukosa adalah sumber energi utama bagi tubuh, terutama untuk otak dan sistem saraf pusat. Kadar gula darah dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pola makan, aktivitas fisik, hormon, dan metabolisme tubuh. Mengelola gula darah dengan baik sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh, terutama untuk mencegah atau mengelola penyakit-penyakit seperti diabetes. Penumpukan kadar gula dalam darah merupakan salah satu penyebab terjadinya diabetes mellitus. Kadar gula darah yang tinggi dan tidak dapat terkontrol dalam jangka waktu yang lama pada penderita diabetes mellitus dapat menimbulkan beberapa komplikasi. Kadar gula darah dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti jenis makanan, aktivitas fisik, obat-obatan, kondisi medis, usia, stres, dan lain-lain. Menjaga kadar gula darah dalam batas normal penting untuk mencegah risiko komplikasi seperti diabetes, penyakit jantung, dan kerusakan organ tubuh lainnya.

Salah satu jenis olahraga ringan yang mulai diperkenalkan kepada lansia adalah senam *Ling Tien Kung*. Senam ini merupakan bentuk latihan pernapasan dan gerakan tubuh yang berasal dari Tiongkok dan dipercaya mampu menstimulasi organ dalam tubuh, memperbaiki sirkulasi energi, serta membantu menyeimbangkan metabolisme. Di *Ling Tien Kung Sasana Periuk Damai Kota Tangerang*, kegiatan senam *Ling Tien Kung* telah rutin dilakukan oleh kelompok lansia, namun efektivitasnya dalam menurunkan kadar gula darah masih jarang diteliti secara ilmiah. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai pengaruh senam *Ling Tien Kung* terhadap kadar gula darah pada lansia. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan metode pengelolaan diabetes yang lebih holistik dan terjangkau, khususnya bagi kalangan lansia.

### **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Kurangnya kemampuan lansia dalam melakukan senam *Ling Tien Kung*
2. Kurangnya pengetahuan lansia terhadap penurunan kadar gula darah sehabis melakukan senam *Ling Tien Kung*

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka tidak semua masalah yang disebutkan dalam identifikasi masalah akan diteliti. Berdasarkan uraian pada latar belakang dan hasil identifikasi masalah, maka batasan masalah tersebut yang diteliti adalah pengaruh senam

*Ling Tien Kung* terhadap kadar gula darah pada lansia di sasana Periuk Damai Kota Tangerang.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian yang telah ditemukan diatas, maka peneliti akan merumuskan masalah yang ada sebagai berikut :

1. Apakah ada perubahan terhadap kadar gula darah setelah melakukan senam *Ling Tien Kung* Pada Lansia di sasana Periuk Damai Kota Tangerang?

#### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Berdasarkan latar belakang serta tujuan penelitian, maka manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis Penelitian diharapkan memberikan manfaat secara teoritis, sekurang kurangnya dapat berguna sebagai penambah wawasan di dunia olahraga dan dijadikan masyarakat sebagai acuan untuk menurunkan kadar gula darah
2. Manfaat Praktis menambah wawasan nilai pendidikan khususnya bidang kesehatan, selanjutnya dijadikan ilmu pengetahuan yang dapat bermanfaat bagi kehidupan.
  - a) Bagi instruktur dapat menerapkan proses senam *Ling Tien Kung* untuk menurunkan kadar gula darah
  - b) Bagi lansia, dengan mengetahui senam *Ling Tien Kung* dapat dipakai sebagai bahan olahraga untuk menurunkan kadar gula darah
3. Manfaat kebijakan memberikan arahan kebijakan untuk mengembangkan

pendidikan bagi instruktur - instruktur dalam pembelajaran senam lien tien kung yang baik untuk diterapkan dan diajarkan.

4. Manfaat sosial Memberikan kepada semua pihak mengenai pembelajaran senam lien tien kung, sehingga dapat menjadi bahan masukan untuk lembaga - lembaga formal maupun non-formal untuk mempelajari dan mengenalkan senam lien tien kung.

