

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Penduduk lansia adalah penduduk yang mengalami proses penuaan, ditandai dengan penurunan daya tahan fisik dan rentan terhadap penyakit yang mengakibatkan kematian.¹ Penurunan daya tahan fisik ini disebabkan oleh kemampuan regenerasi sel yang semakin berkurang.²

Proses menua mengakibatkan terjadinya kehilangan massa otot secara progressif dan proses ini dapat terjadi sejak usia 40 tahun, dengan penurunan metabolisme basal mencapai 2% pertahun. Saat seorang lansia berumur diatas 70 tahun, kehilangan massa otot dapat mencapai hingga 40%. Selain penurunan masa otot dan massa tulang, pada lansia juga terjadi peningkatan lemak tubuh, dan perubahan komposisi seperti ini sangat tergantung pada gaya hidup dan aktivitas fisik lansia.²

Menurut UU No. 13 tahun 1998, lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun keatas.³ Berdasarkan klasifikasi WHO, lansia terbagi menjadi 3 golongan yaitu *elderly* (60 – 75 tahun), *old* (76 – 90 tahun), *very old* (90 tahun).²

Penduduk Indonesia diperkirakan akan mencapai 273,65 juta jiwa pada tahun 2025. Pada tahun yang sama angka harapan hidup diperkirakan mencapai 73,7 tahun, suatu peningkatan yang cukup tinggi dari angka 69,0 tahun pada saat ini. Selain itu, dalam periode 20 tahun yang akan datang, di Indonesia diperkirakan terjadi peningkatan proporsi penduduk usia lanjut.⁴ Proporsi

penduduk usia lanjut (65 tahun ke atas) akan meningkat dari 5,0% saat ini menjadi 8,5% di tahun 2025.⁴

Peningkatan proporsi jumlah lansia tersebut perlu mendapatkan perhatian karena kelompok lansia merupakan kelompok beresiko tinggi yang mengalami berbagai masalah kesehatan. Agar penduduk lansia tidak menjadi beban pembangunan diperlukan adanya pemberdayaan penduduk lansia. Maka dari itu lansia diharapkan agar tetap sehat dan bugar. Hal ini sesuai dengan UU RI No 13 tahun 1998 BAB 2 pasal 3 yang berbunyi upaya peningkatan kesejahteraan sosial lanjut usia diarahkan agar lanjut usia tetap dapat diberdayakan sehingga berperan dalam kegiatan pembangunan dengan memperhatikan fungsi, kearifan, pengetahuan, keahlian, keterampilan, pengalaman, usia, dan kondisi fisiknya, serta terselenggaranya pemeliharaan taraf kesejahteraan sosial lanjut usia.³ Serta di pasal 4 upaya peningkatan kesejahteraan sosial bertujuan untuk memperpanjang usia harapan hidup dan masa produktif. Terwujudnya kemandirian dan kesejahteraannya, terpeliharanya sistem nilai budaya dan kekerabatan bangsa Indonesia serta lebih mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa.³

Sehat adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan social yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis.⁵ Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.⁵ Sehat memasuki usia senja adalah harapan semua orang. Upaya peningkatan kesejahteraan sosial lanjut usia diarahkan agar lanjut usia tetap dapat diberdayakan sehingga berperan dalam kegiatan pembangunan dengan memperhatikan fungsi, kearifan, pengetahuan, keahlian, keterampilan,

pengalaman, usia, dan kondisi fisiknya, serta terselenggaranya pemeliharaan taraf kesejahteraan sosial lanjut usia.² Berbagai upaya dilakukan untuk menjaga tubuh tetap sehat dan terhindar dari penyakit. Salah satu usahanya adalah dengan olahraga.⁶

Olahraga adalah suatu bentuk aktifitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang yang diujukan untuk meningkatkan kebugaran.⁵ Kebanyakan orang berpikir bahwa fisik yang bugar akan membuat otak bugar. Aktivitas fisik juga dapat langsung menstimulasi otak, sehingga saat kita melakukan olahraga teratur dapat meningkatkan protein di otak yang disebut *Brain Derived Neurotrophic Factor* (BDNF). Protein BDNF ini berperan penting menjaga sel saraf tetap bugar dan sehat. Telah banyak penelitian mengenai peranan BDNF terhadap fungsi memori. Kadar BDNF yang rendah dapat menyebabkan penyakit kepikunan. Penelitian yang telah dilakukan pada populasi lansia di Jakarta menunjukkan kadar BDNF rendah berhubungan dengan gejala penyakit kepikunan awal.⁷

Berbagai fakta menunjukkan olahraga dapat meningkatkan kadar BDNF. Fakta inilah yang dapat menjelaskan bahwa lansia yang banyak melakukan aktivitas fisik yang menyenangkan mempunyai fungsi kognitif yang lebih baik. Tidak hanya masalah kognitif, penelitian pun menunjukkan olahraga bersifat ansiolitik, artinya lansia yang berolahraga cenderung tidak mudah cemas. Tentu banyak fakta-fakta positif lain dengan kita berolahraga.⁷

Pada beberapa penelitian telah membuktikan hubungan antara frekuensi dan durasi dari olahraga dengan tingkat kebugaran. Hasil penelitian menunjukkan

olahraga yang efektif dan efisien adalah setidaknya 3 kali atau lebih dalam seminggu dengan durasi 35 sampai 45 menit yang rutin dalam sebulan.⁸

Senam lansia termasuk senam dengan intensitas ringan sampai sedang, bersifat menyeluruh dengan gerakan yang melibatkan sebagian besar otot tubuh dengan seimbang. Manfaat gerakan-gerakan dalam senam bugar lansia yang diterapkan dapat meningkatkan komponen kebugaran kardiorespirasi, kekuatan dan ketahanan otot, kelenturan dan komposisi badan seimbang.⁷ Durasi senam lansia sendiri minimal 30 menit.⁹

Banyak modalitas yang tersedia untuk mengevaluasi kapasitas fungsional tubuh khususnya kebugaran kardiorespirasi. Sebagian besar memberikan penilaian yang sangat lengkap dengan peralatan dengan menggunakan teknologi tinggi. Beberapa tes yang populer seperti tes naik turun tangga, uji berjalan 6 menit, 2 menit langkah dan masih banyak lagi tes untuk menilai kapasitas fungsional tubuh¹⁰

Uji berjalan 6 menit merupakan salah satu tes dengan metode sederhana dan merupakan hasil modifikasi dari uji berjalan 12 menit yang dikembangkan oleh Cooper sebagai tes untuk menilai fungsional status dari pasien. Uji berjalan 6 menit dipilih oleh banyak peneliti karena prosedur yang sederhana dan dianggap merupakan refleksi dari aktifitas sehari-hari.¹¹

Pada penelitian sebelumnya tentang senam telah membuktikan bahwa senam dilaksanakan minimal 3 kali dalam seminggu dapat meningkatkan kapasitas fungsional tubuh khususnya kadar VO_2 max setelah satu bulan dilakukan.⁸ Olahraga juga dapat mencegah dari osteoporosis.¹² Tetapi dalam beberapa penelitian, olahraga yang berlebihan memiliki dampak negatif terhadap

tubuh kita seperti kelelahan tubuh yang berlebihan sehingga menyebabkan nyeri otot dan kelelahan jantung akibat peningkatan denyut jantung selama olahraga.⁶ Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang perbandingan jarak tempuh uji jalan 6 menit antara lansia yang rutin senam dengan lansia yang tidak rutin senam lansia pada Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Kota Bandung.

1.2. Identifikasi Masalah

1. Berapakah jarak tempuh rata-rata dalam uji jalan 6 menit pada lansia yang rutin senam lansia pada Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Kota Bandung.
2. Berapakah jarak tempuh rata-rata dalam uji jalan 6 menit pada lansia yang tidak rutin senam lansia pada Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Kota Bandung.
3. Persentase jarak tempuh rata-rata uji jalan 6 menit pada lansia yang rutin senam dibandingkan dengan prediksi jarak tempuh normal pada Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Kota Bandung.
4. Persentase jarak tempuh rata-rata uji jalan 6 menit pada lansia yang tidak rutin senam dibandingkan dengan prediksi jarak tempuh normal pada Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Kota Bandung.
5. Apakah terdapat perbedaan jarak tempuh uji jalan 6 menit antara lansia yang rutin senam dengan yang tidak rajin senam Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Kota Bandung.

6. Apakah terdapat perbedaan persentase prediksi jarak tempuh uji jalan 6 menit antara lansia yang rutin senam dengan yang tidak rajin senam Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Kota Bandung.

1.3. Tujuan

1. Mengukur jarak tempuh rata-rata dalam uji jalan 6 menit pada lansia yang rutin senam lansia pada Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Kota Bandung.
2. Mengukur jarak tempuh rata-rata dalam uji jalan 6 menit pada lansia yang tidak rutin senam lansia pada Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Kota Bandung.
3. Mengukur persentase jarak tempuh rata-rata uji jalan 6 menit pada lansia yang rutin senam lansia dengan prediksi jarak tempuh normal pada Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Kota Bandung.
4. Mengukur persentase jarak tempuh rata-rata uji jalan 6 menit pada lansia yang tidak rutin senam lansia dengan prediksi jarak tempuh normal pada Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Kota Bandung.
5. Menilai perbedaan jarak tempuh uji jalan 6 menit antara lansia yang rutin senam dengan lansia yang tidak rajin senam lansia pada Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Kota Bandung.
6. Menilai perbedaan persentase prediksi jarak tempuh uji jalan 6 menit antara lansia yang rutin senam dengan lansia yang tidak rajin senam lansia pada Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Kota Bandung.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Akademis

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang pengaruh frekuensi olahraga terhadap jarak tempuh uji jalan 6 menit.
2. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi data untuk penelelitian yang akan datang.

1.4.1 Praktis

1. Penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai panduan kesehatan untuk lansia agar lebih memperhatikan kesehatan tubuh.
2. Hasil uji jalan 6 menit ini dapat dipakai sebagai acuan dosis olahraga pada lansia.