

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Menurut (Utari, 2017) Senam merupakan kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat dimana gerakannya dapat diikuti oleh semua kalangan yang disesuaikan dengan irama musik. Menurut (Suandi, 2018) menjelaskan bahwa senam adalah sebuah proses latihan fisik yang dipilih serta diciptakan dengan sengaja dan terencana, yang tujuannya membentuk dan mengembangkan fungsi fisiologis tubuh yang sangat berguna untuk mencegah penuaan.

Senam di Indonesia terdiri dari beberapa jenis yaitu senam aerobik, senam irama, senam lantai, senam ritmik dan senam lansia. Menurut (Julhana, 2017) Dijelaskan bahwa Senam lansia adalah olahraga ringan yang mudah dilakukan, dan tidak membuat stres diterapkan pada lansia, dan Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat dan mendorong jantung bekerja optimal. Oleh karena itu Senam lansia berintensitas ringan dengan gerakan-gerakan yang ringan untuk memudahkan semua para lansia mengikuti gerakan tersebut, senam lansia dianjurkan atau dilakukan minimal dilakukan tiga kali seminggu selama 12 kali dalam 1 bulan dengan durasi 15-30 menit dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan tersebut (Nuraeni, 2019).

Menjelaskan bahwa perbedaan senam biasa dan senam lansia adalah senam biasa yang gerakannya tidak diiringi dengan musik dan tidak bergantung pada irama musik, sedangkan senam lansia adalah rangkaian gerakan teratur, terarah dan terencana yang dilakukan dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional tubuh dan gerakan senam lansia sebelum memulai senam sebaiknya Tarik nafas 3-5 kali, setelah itu letakkan kedua tangan dipinggang ,lalu buka kedua kaki sekitar 30 cm kemudian senam bisa dapat dimulai (Apriliningtias, 2020).

Manfaat olahraga pada senam lansia itu dapat meningkatkan resiko berbagai penyakit yang terjadi pada lansia. Beberapa penyakit yang sering dialami oleh lansia antara lain penyakit jantung, stroke, diabetes, tekanan darah tinggi, kanker dan katarak. Terjadinya berbagai risiko tersebut mempersulit aktivitas sehari-hari.

Dengan munculnya berbagai resiko tersebut maka akan menghambat daripada aktivitas sehari-hari, untuk menurunkan resiko terjadinya tersebut maka perlu ditingkatkan kebugaran lansianya. Menurut (Jehaman, 2022) dalam penelitiannya terdapat cara meningkatkan kebugaran lansia yaitu dengan senam lansia yang diberikan yang sangat bermanfaat untuk menjaga dan memelihara kondisi fisik agar tetap bugar serta mempertahankan sifat-sifat fisiologis jaringan seperti fleksibilitas, elastisitas, kontraktilitas dan daya tahan.

Kebugaran adalah kemampuan tubuh manusia untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dalam jangka waktu yang lama dan tidak menimbulkan kelelahan yang berlebih. Terdapat dua komponen kebugaran fisik, yaitu komponen terkait keterampilan dan terkait kesehatan. Komponen kebugaran terkait keterampilan antara lain kecepatan, kekuatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan waktu reaksi. Komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan termasuk kekuatan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh dan olahraga yang efektif dapat membakar kalori dan mengurangi resiko banyak penyakit, yang menjelaskan bahwa orang membutuhkan kebugaran yang baik untuk bekerja secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Nuraeni, 2019).

Menurut (Darmawan, 2017) manfaat kebugaran adalah olahraga teratur dapat berkontribusi pada kesehatan tubuh. Mereka yang teratur berolahraga cenderung bisa melakukan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan. Selain itu, banyak manfaat lain yang bisa di dapat oleh mereka yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi. Dan kebugaran hakekatnya berkaitan dengan kondisi fisik seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya, Seseorang yang memiliki derajat kebugaran masih memiliki tenaga cadangan untuk menghadapi suatu pekerjaan atau keadaan yang mendesak. Sementara itu, orang yang sehat belum tentu memiliki kebugaran yang tinggi dan belum tentu dapat mengerjakan sesuatu pekerjaan atau berolahraga yang cukup berat dan lama, sebaliknya orang yang memiliki kebugaran jasmani pasti sehat (Kaswari, 2017).

Menurut (Rusdianti, 2019) menjelaskan Senam lansia dan kebugaran merupakan olahraga ringan yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan lansia. aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan segar karena melatih tulang agar tetap kuat, mendorong jantung agar berfungsi optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh. Senam lansia memberikan efek positif untuk meningkatkan fungsi organ tubuh, juga memberikan efek meningkatkan daya tahan tubuh manusia setelah rutin berolahraga. Tingkat kebugaran dievaluasi dengan mengawasi kecepatan denyut jantung waktu istirahat yaitu kecepatan denyut nadi sewaktu istirahat. Oleh karena itu, agar tetap bugar, detak jantung saat istirahat harus menurun.

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada bidan di desa Kedaton Kecamatan Kapas Bojonegoro di dapatkan data bahwa dari total lansia yang berjumlah 1.060 orang. yang meliputi pra lansia yang berusia 45-59 tahun berjumlah 616 orang, lansia yang berusia 60-69 tahun berjumlah 278 orang dan lansia risti yang berusia 70 tahun berjumlah 166 orang. Data didapatkan angka kejadian penyakit di Desa Kedaton Kecamatan Kapas bahwasanya lansia sering mengalami penyakit Hipertensi, Ifluenza, Batuk, Diabetes, Pusing, Nyeri dan Linu. Penyakit Hipertensi di derita sebanyak 39 orang, 11 orang menderita penyakit Flu batuk, 18 orang menderita penyakit Diabetes, 12 orang menderita penyakit Pusing, Nyeri dan Linu. Rata-rata kejadian penyakit tersebut terjadi pada lansia usia 60 tahun. Berdasarkan uraian teori diatas dan hasil observasi peneliti akan memutuskan melakukan penelitian tentang Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Kebugaran Lansia Di Desa Kedaton Kecamatan Kapas Bojonegoro.

UNUGIRI

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, peneliti dapat dirumuskan masalah yaitu

- 1.2.1** Adakah pengaruh senam lansia terhadap tingkat kebugaran lansia Desa Kedaton Kecamatan Kapas Bojonegoro?
- 1.2.2** Seberapa besar pengaruh senam lansia terhadap tingkat kebugaran lansia di Desa Kedaton Kecamatan Kapas Bojonegoro?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap tingkat kebugaran lansia di Desa Kedaton Kecamatan Kapas Bojonegoro.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Untuk meningkatkan kekuatan otot mereka, dan juga meningkatkan kebugaran dan kondisi fisik lansia tersebut.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan kegunaan yang telah dikemukakan, diharapkan penelitian ini mempunyai manfaat antara lain yaitu : Hasil penelitian ini dapat memberi pengetahuan kepada lansia betapa pentingnya senam untuk menjaga kesehatan baik dimasa sekarang atau masa mendatang

## **1.5 Batasan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas peneliti perlu memberikan batasan penelitian dalam penelitiannya agar tidak adanya kesalahan penafsiran. Batasan-batasan penelitian tersebut adalah sebagai berikut : Penelitian ini hanya terfokus pada pengaruh senam lansia terhadap kebugaran pra-lansia dan lansia di Desa Kedaton Kecamatan Kapas, pra lansia pada usia 45-59 tahun dan lansia usia maksimal 60 tahun. Kategori penyakit lansia yang diteliti meliputi penyakit Diabet dan Flu Batuk.

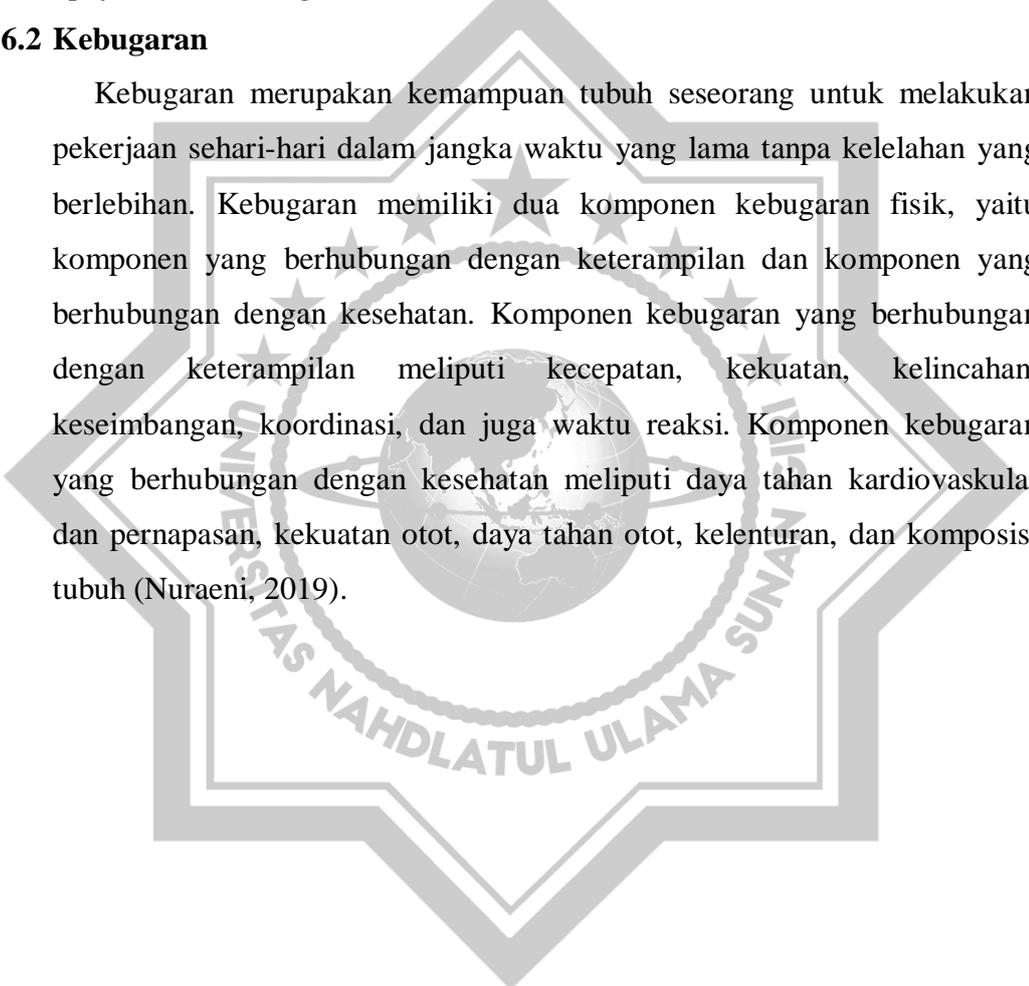
## **1.6 Definisi Istilah**

### **1.6.1 Senam Lansia**

Senam lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur, terarah, dan terencana yang diikuti oleh lansia untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuhnya. Melakukan senam secara teratur merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kondisi fisik (Rusdianti, 2019).

### **1.6.2 Kebugaran**

Kebugaran merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dalam jangka waktu yang lama tanpa kelelahan yang berlebihan. Kebugaran memiliki dua komponen kebugaran fisik, yaitu komponen yang berhubungan dengan keterampilan dan komponen yang berhubungan dengan kesehatan. Komponen kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan meliputi kecepatan, kekuatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan juga waktu reaksi. Komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan meliputi daya tahan kardiovaskular dan pernapasan, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh (Nuraeni, 2019).



UNUGIRI