Menggalakkan kegiatan sehat bugar pada lingkungan masyarakat terutama pada LANSIA

Restinanda Putri Mulia
IIK STRADA Indonesia
zifarazahra10@gmail.com

Abstrak

World Health Organization (WHO) menggolongkan lanjut usia menjadi empat yaitu; usia pertengahan 45-59 tahun, lanjut usia 60-74 tahun, lanjut usia tua 75-90 tahun, dan usia sangat tua 90 tahun. Indonesia adalah salah satu negara yang terletak di Asia Tenggara yang memasuki era penduduk berstruktur lansia (*aging structured population*) karena jumlah penduduk yang berusia di atas 60 tahun sekitar 7,18 persen dan diperkirakan pada tahun 2015 akan mengalami peningkatan hampir dua kali lipat dibandingkan pada tahun 2011 menjadi lebih dari 432 ribu orang atau 11,4 persen dari jumlah penduduk. Proses penuaan disertai adanya penurunan fungsi organ, peningkatan gangguan organ dan fungsi tubuh, terjadi perubahan komposisi tubuh, sehingga muncullah berbagai keluhan gangguan kesehatan seperti hipertensi. Hipertensi yang sering terjadi pada lansia adalah hipertensi sistolik yaitu jika tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan diastolik < 90 mmHg. Penelitian analitik ini menggunakan rancangan cross sectional. Populasinya adalah 144 lansia dengan mengambil sampel secara simple random sampling sehingga didapat sampel sejumlah 107 lansia. Variabel bebas adalah perilaku olahraga, stres dan pola makan sedangkan variabel tergantung adalah tingkat hipertensi pada lansia. Hasil penelitian menunjukkan jumlah lansia yang menderita hipertensi dengan tingkat olahraga yang kurang sebesar 45,79%, dan kurang kebal terhadap stres sebesar 39,25%. Lansia sebagian besar mengonsumsi makanan yang menyebabkan hipertensi seperti garam, gula, serta makanan yang mengandung lemak. Pengujian dengan uji Chi-square menunjukkan perilaku olahraga dan stres mempunyai hubungan bermakna dengan terjadinya hipertensi pada lansia, diperoleh $p = 0,000$ ($p < 0,05$) untuk perilaku olahraga dan $p = 0,047$ ($p < 0,05$) untuk perilaku stres.

1. Latar Belakang

Kesehatan tidak terpisahkan dalam kehidupan manusia, karena kesehatan merupakan keadaan yang paling penting dalam menjalankan berbagai aktivitas. Tanpa kesehatan manusia akan mengalami hambatan dan mengalami penurunan kondisi fisik. Kesehatan adalah keadaan seimbang yang dinamis, dipengaruhi faktor genetik, lingkungan dan pola hidup sehari-hari seperti makan, minum, seks, kerja, istirahat, hingga pengelolaan kehidupan emosional.

Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Oleh karena itu, manusia ingin berusaha menjaga kesehatannya dan salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah melalui olahraga.

2. Kasus/Masalah

Semakin bertambah umur seseorang semakin banyak pula penyakit yang muncul dan sering diderita khususnya pada lansia atau lanjut usia. Pada usia lanjut akan terjadi berbagai kemunduran pada organ tubuh, oleh sebab itu para lansia mudah sekali terkena penyakit seperti hipertensi. Hipertensi atau penyakit “darah tinggi” merupakan kondisi ketika seseorang mengalami kenaikan tekanan darah baik secara lambat atau mendadak. Diagnosis hipertensi ditegakkan jika tekanan darah sistol seseorang menetap pada 140 mmHg atau lebih. Nilai tekanan darah yang paling ideal adalah 115/75 mmHg (Agoes, 2011).

Banyak faktor yang berperan untuk terjadinya hipertensi meliputi risiko yang tidak dapat dikendalikan dan faktor risiko yang dapat dikendalikan. Faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan seperti keturunan, jenis kelamin, ras dan usia. Sedangkan faktor risiko yang dapat dikendalikan yaitu obesitas, kurang olah raga atau aktivitas, merokok, minum kopi, sensitivitas natrium, kadar kalium rendah, alkoholisme, stress, pekerjaan, pendidikan dan pola makan. Penyakit hipertensi akan menjadi masalah yang serius, karena jika tidak ditangani sedini mungkin akan berkembang dan menimbulkan komplikasi yang berbahaya seperti terjadinya penyakit jantung, gagal jantung kongestif, stroke, gangguan penglihatan, dan penyakit ginjal.

Hipertensi dapat dicegah dengan menghindari faktor penyebab terjadinya hipertensi dengan pengaturan pola makan, gaya hidup yang benar, hindari kopi, merokok dan alkohol, mengurangi konsumsi garam yang berlebihan dan aktivitas yang cukup seperti olahraga yang teratur.

3. Tinjauan Pustaka

World Health Organization (WHO) atau organisasi kesehatan dunia menggolongkan lanjut usia menjadi empat yaitu; usia pertengahan 45-59 tahun, lanjut usia 60-74 tahun, lanjut usia tua 75-90 tahun, dan usia sangat tua 90 tahun. Indonesia adalah salah satu negara yang terletak di Asia Tenggara yang memasuki era penduduk berstruktur lansia (*aging structured population*) karena jumlah penduduk yang berusia di atas 60 tahun sekitar 7,18 persen. Pada tahun 2011 provinsi Bali memiliki jumlah penduduk mencapai 1,5 juta jiwa dan memiliki lansia sekitar 300 ribu jiwa. Provinsi Bali merupakan peringkat ke empat dari lima provinsi yang memiliki jumlah lansia terbanyak di Indonesia yaitu sekitar 8,77 persen dan diperkirakan jumlah ini terus meningkat (BPS, 2011) Lansia merupakan suatu bagian dari tahap perjalanan hidup manusia. Lansia bukan merupakan suatu penyakit namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang di tandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan. Pandangan sebagian masyarakat yang menganggap lansia sebagai manusia yang tidak mampu, lemah, dan sakit-sakitan, menyebabkan, segala aktivitas sangat dibatasi. Kondisi ini diperparah oleh tidak adanya waktu, tempat, dan kesempatan bagi lansia dalam melakukan aktivitas (Efendy F, 2009). Proses penuaan terjadi

secara alami dan proses alami tersebut menyebabkan terjadinya berbagai perubahan pada lansia, yaitu dari segi kondisi fisik atau biologis, kondisi psikologis, kondisi sosial, serta kondisi ekonomi. Secara biologis penduduk lanjut usia adalah penduduk yang mengalami proses penuaan yang secara terus menerus yang ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik yaitu semakin rentannya terhadap serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian. Hal ini disebabkan terjadinya perubahan dalam struktur dan fungsi sel, jaringan, serta sistem organ. Secara ekonomi penduduk lanjut usia lebih dipandang sebagai beban daripada sebagai sumber daya. Banyak orang beranggapan bahwa kehidupan masa tua tidak lagi memberikan banyak manfaat, bahkan ada yang sampai beranggapan bahwa kehidupan masa tua sering kali dipersepsikan secara negatif sebagai beban keluarga dari masyarakat (Darmojo, 2006). Semakin seseorang bertambah usia maka seseorang akan rentan terhadap suatu penyakit karena adanya penurunan pada sistem tubuhnya. Lansia cenderung mengalami penurunan pada sistem muskuloskeletal. Penurunan pada sistem muskuloskeletal ini dapat mempengaruhi mobilitas fisik pada lansia dan bahkan dapat mengakibatkan gangguan pada mobilitas fisik pada lansia (Maryam, 2008).

4. Pembahasan

Lansia merupakan suatu bagian dari tahap perjalanan hidup manusia. Lansia bukan merupakan suatu penyakit namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan. Pandangan sebagian masyarakat yang menganggap lansia sebagai manusia yang tidak mampu, lemah dan sakit-sakitan menyebabkan segala aktivitas sangat dibatasi. Kondisi ini diperparah oleh tidak adanya waktu, tempat, dan kesempatan bagi lansia dalam melakukan aktivitas (Utomo, 2010).

Peningkatan kondisi sosial masyarakat dan usia harapan hidup (UHH) menyebabkan jumlah lanjut usia (lansia) semakin bertambah. Peningkatan jumlah lansia tersebut perlu mendapatkan perhatian karena lansia beresiko tinggi mengalami berbagai gangguan kesehatan khususnya penyakit degeneratif, diantaranya adalah hipertensi, diabetes melitus, kolesterol, penyakit jantung, penyakit rematik, gangguan tidur, dan gangguan keseimbangan.

Usia tua dipandang sebagai masa kemunduran, masa kelemahan manusiawi dan sosial sangat tersebar luas dewasa ini. Pandangan ini tidak memperhitungkan bahwa kelompok lanjut usia bukanlah kelompok orang yang homogen. Usia tua dialami dengan cara yang berbeda-beda. Faktor usia sangat berpengaruh terhadap hipertensi karena dengan bertambahnya umur maka semakin tinggi mendapat risiko hipertensi. Kejadian hipertensi makin meningkat dengan bertambahnya usia. Hal ini sering disebabkan oleh perubahan alamiah di tubuh yang mempengaruhi jantung, pembuluh darah dan hormon. Hipertensi pada usia kurang dari 35 tahun akan menaikkan insiden penyakit arteri koroner dan kematian prematur. Hal ini sesuai dengan faktor penyebab hipertensi di antaranya yaitu faktor usia dan jenis kelamin. bahwa faktor yang mempengaruhi penuaan adalah status kesehatan. Berbagai

penyakit menahun pada organ dalam sehingga dapat mempercepat proses penuaan pada kulit karena gangguan pada sel alat tubuh. Misalnya DM (diabetes mellitus), arterio sklerosis (dinding pembuluh darah yang kaku dan menyebar) dan penyakit turunan seperti hipertensi. Hipertensi ini sering ditemukan pada lansia. Sejalan dengan bertambahnya usia, hampir setiap orang mengalami kenaikan tekanan darah, tekanan sistolik terus meningkat sampai usia 80 tahun dan tekanan diastolik terus meningkat sampai usia 55-60 tahun, kemudian berkurang secara perlahan atau bahkan menurun drastis.

Menjaga kesehatan dapat dilakukan dengan melakukan olahraga, karena sudah terbukti dapat menyehatkan badan. Dan manfaat olahraga terhadap kesehatan tubuh itu sendiri juga sudah dijelaskan dalam UU No. 23 tahun 1992 tentang Kesehatan (olah raga kesehatan bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan) Dengan berolahraga akan melancarkan peredaran darah yang berguna untuk kesehatan jantung serta dapat meningkatkan konsentrasi. Berolahraga merupakan salah satu aspek penting dalam membentuk tubuh yang sehat dan bugar. Olahraga perlu dilakukan secara teratur dalam durasi waktu tertentu Selain itu, olahraga yang dilakukan tidak harus membuat tubuh melakukan hal yang berat. Olahraga juga bisa dilakukan dengan melakukan beberapa jenis gerakan ringan, santai dan menyenangkan.

Aktivitas olahraga akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh, dengan kata lain mempunyai kesegaran jasmani yang baik bila jantung dan peredaran darah baik sehingga tubuh seluruhnya dapat menjalankan fungsinya dalam waktu yang cukup lama, salah satunya adalah senam.

Senam lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia yang dilakukan dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan tersebut. Selain kegiatan senam lansia, latihan nafas dalam juga dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan lansia. Tujuan utama pengaturan pernafasan adalah untuk menyuplai kebutuhan oksigen yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh, misalnya saat latihan fisik, infeksi, atau masa kehamilan. Pengaturan pernafasan meningkatkan pengeluaran karbon dioksida, hasil proses metabolisme tubuh Pernafasan yang pelan, dalam, dan teratur dapat meningkatkan aktivitas parasimpatis. Peningkatan aktivitas parasimpatis dapat menurunkan curah jantung dan resistensi perifer total, yang nantinya juga bisa menurunkan tekanan darah (Potter & Perry, 2005).

Program senam bugar lansia mempunyai prinsip antara lain: 1) Membantu tubuh agar tetap bergerak/ berfungsi 2) Meningkatkan kemampuan daya tahan tubuh 3) Memberi kontak psikologis dengan sesama, sehingga tidak merasa terasing 4) Mencegah terjadinya cedera 5) Mengurangi / menghambat proses penuaan. Lama latihan minimum 30 - 40 menit termasuk pemanasan dan pendinginan (Menpora, 2008). Tahapan latihan gerakan senam bugar lansia meliputi pemanasan, latihan inti dan pendinginan. Pemanasan bertujuan

untuk menyiapkan fungsi organ tubuh agar mampu menerima pembebanan yang lebih berat pada saat latihan sebenarnya. Gerakan latihan inti meliputi berbagai rangkaian gerak dan gerakan pendinginan yang bertujuan untuk mengembalikan kondisi tubuh seperti sebelum berlatih dengan melakukan serangkaian gerakan berupa *stretching* (Sumintarsih, 2006).

Pada awal senam lakukan dahulu pemanasan, peregangan, kemudian latihan inti dan pada akhir latihan lakukan pendinginan dan peregangan lagi. Sebelum senam boleh minum cairan terlebih dahulu untuk menggantikan keringat yang hilang. Selalu diingat untuk minum

air sebelum, selama dan sesudah berlatih. Makan sebagian telah selesai dua jam sebelum latihan, agar tidak mengganggu pencernaan. Kalau latihan pada pagi hari tidak perlu makan sebelumnya. Senam diawasi oleh para pelatih, agar tidak terjadi cedera. Senam dilakukan secara lambat, tidak boleh cepat dan gerakan tidak boleh menyentak dan memilir (memutar) terutama untuk tulang belakang. Pakaian yang dikenakan terbuat dari bahan ringan dan tipis, jangan memakai pakaian tebal dan sangat menutup badan, seperti training spak lengkap dan tebal. Jenis sepatu yang dianjurkan adalah sepatu lari atau sepatu untuk berjalan kaki yang mempunyai sol/ bantalan yang tebal pada daerah tumit. Waktu senam sebaiknya pagi dan sore hari, bukan pada siang hari, bila latihan diluar gedung. Tempat senam sebaiknya berupa lapangan atau taman. Landasan tempat senam sebaiknya tidak terlalu keras dan dianjurkan berlatih diatas tanah atau rumput dan bukan diatas lantai ubin atau semen yang keras, hal ini untuk mengurangi cedera kaki dan tungkai (Menpora, 2008).

Hal-hal yang menjadi perhatian dalam melakukan senam bugar lansia demi keselamatan lansia diantaranya adalah Komponen-komponen kesegaran jasmani yang dilatih selama senam meliputi; Ketahanan kardio pulmonal, kelentukan, kekuatan otot, komposisi tubuh, keseimbangan, kelincahan gerak, dalam melakukan senam selalu memperhatikan

keselamatan/menghindari cedera, dilakukan secara teratur dan tidak terlalu berat, dosis latihan dapat dinaikkan sedikit demi sedikit sesuai dengan kemampuan, hindari kompetisi dalam bentuk apapun dan perhatikan kontraindikasi senam dan sebaiknya dikonsultasikan ke dokter terlatih dahulu. Latihan senam yang dilakukan dalam tiga segmen yaitu : 1) Pemanasan (*warming up*), Gerakan yang dilakukan melibatkan sebanyak-banyaknya otot dan sendi di lakukan secara lambat dan hati-hati. Dilakukan bersama dengan peregangan (*stretching*). Lamanya kira-kira 8-10 menit. Pada 5 (lima) menit terakhir pemanasan dilakukan lebih cepat. Pemanasan dimaksud untuk mengurangi cedera dan mempersiapkan sel-sel tubuh agar dapat turut serta dalam proses metabolisme yang meningkat (Menpora, 2008). 2) Latihan inti, untuk usia lanjut biasanya dilatih daya tahan (*endurance*), kardio- pulmonal dengan latihan latihan yang bersifat aerobik, fleksibilitas dengan peregangan, kekuatan otot dengan latihan beban, komposisi tubuh dapat diatur dengan pengaturan pola makan, latihan aerobik, kombinasi dengan latihan beban kekuatan. 3) Pendinginan (*cooling down*), dilakukan secara aktif artinya sehabis latihan *shit-up* perlu dilakukan gerakan umum yang ringan sampai suhu tubuh kembali normal yang

ditandai dengan pulihnya denyut nadi dan terhentinya keringat. Pendinginan dilakukan seperti pada pemanasan yaitu selama 8-10 menit (Menpora,2008).

5. Kesimpulan

Aktifitas fisik seperti senam bugar lansia dapat meningkatkan efisiensi kerja jantung. Elastisitas pembuluh darah akan meningkat sehingga jalannya darah akan lebih lancar , memperlancar pembuangan zat sisa metabolisme, otot rangka akan bertambah kekuatan, kelentukan, keseimbangan dan daya tahannya, sehingga lansia tidak mudah jatuh. Persendian akan bertambah lentur, sehingga gerakan sendi tidak akan terganggu. Berat badan tubuh terpelihara dan kebugaran akan bertambah sehingga produktivitas akan meningkat.

Senam bugar lansia juga dapat menyebabkan seseorang menjadi lebih tenang, mengurangi ketegangan dan kecemasan sehingga membuat seseorang lebih kuat menghadapi stres dan gangguan hidup sehari-hari, lebih dapat berkonsentrasi, dan tidur lebih nyenyak sehingga lansia dapat menikmati masa tua dengan sehat dan bahagia. Bahkan dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan /olah raga seperti senam lansia dapat mengeliminasi berbagai resiko penyakit seperti peningkatan tekanan darah, diabetes mellitus, penyakit arteri koroner dan kecelakaan.

Bagi lansia yang memiliki riwayat penyakit maupun yang tidak sangat dianjurkan untuk melakukan senam bugar lansia secara teratur yang tentunya disesuaikan dengan kondisi kesehatan lansia tersebut dan kaidah-kaidah yang harus diperhatikan dalam melakukan senam bugar lansia agar tidak menimbulkan akibat yang tidak diinginkan. Bagi keluarga yang memiliki lansia sangat diharapkan dukungan dan perhatiannya terhadap lansia yang ada agar termotivasi untuk melakukan aktivitas senam bugar lansia. Bagi petugas kesehatan disarankan agar selalu memberikan KIE dan motivasi pada lansia untuk melakukan senam bugar lansia secara teratur.

Segala usaha yang dilakukan seperti secara rutin dan teratur mengikuti senam bugar lansia, keseimbangan pengaturan gizi lansia serta dukungan dan kesadaran keluarga untuk memberikan perhatian dan motivasi kepada para lansia dilakukan demi menjaga kualitas kesehatan lansia dan membahagiakan lansia di usianya yang menua.

6. Daftar Pustaka

Pane, B. S. (2015). Peranan olahraga dalam meningkatkan kesehatan. *Jurnal pengabdian kepada masyarakat*, 21(79), 1-4.

Wahyuni, N. P. D. S. (2017). Sehat dan Bahagia Dengan Senam Bugar Lansia. *JURNAL PENJAKORA*, 3(1), 66-77.

Lamusu, Z. (2018). Olahraga Dan Penyakit Zaman Modern. *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Budaya*, 4(4), 537-552.