

SEHAT DAN BAHAGIA DENGAN SENAM BUGAR LANSIA

Ni Putu Dewi Sri Wahyuni

Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Undiksha, Singaraja
e-mail : niputudewisri@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. Berbagai cara yang dapat dilakukan sebagai upaya pencegahan salah satunya adalah melakukan olahraga secara teratur dan olahraga yang paling mudah dilakukan adalah senam bugar lansia. Beberapa penelitian menemukan bahwa olahraga pada lansia dapat meningkatkan kebugaran jasmani, mengurangi gejala gangguan tidur dan tingkat kecemasan sehingga lansia dapat hidup sehat dan bahagia di usianya yang senja.

Kata-kata kunci : lansia, sehat, senam bugar

PENDAHULUAN

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 dari pada 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).

Latihan yang baik untuk para lansia adalah dengan berolahraga . Jenis olahraga yang bisa dilakukan pada lansia antara lain adalah senam. Salah satu senam untuk menjaga kesehatan lansia yang paling murah dan mudah dilakukan adalah senam bugar lansia. Dengan melakukan olahraga seperti senam lansia dapat mencegah atau melambatkan kehilangan fungsional tersebut. Bahkan dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan seperti senam lansia dapat mengeliminasi berbagai resiko penyakit seperti peningkatan tekanan darah, diabetes mellitus, penyakit arteri koroner dan kecelakaan (Darmojo, 2006).

Olahraga yang cukup dapat menurunkan kecemasan, stres, dan menurunkan tingkat depresi penurunan tersebut akan menstimulasi kerja sistem saraf perifer terutama parasimpatis yang menyebabkan vasodilatasi penampang pembuluh darah akan mengakibatkan terjadinya penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik. Olahraga dengan teratur seperti senam bugar lansia dapat mencegah atau memperlambat kehilangan fungsional organ. Bahkan dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan atau olahraga seperti senam lansia dapat mengeliminasi berbagai resiko penyakit seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit arteri koroner dan kecelakaan (Thristyaningsih, dkk, 2011).

Senam lansia yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur. Frekuensi latihan yang berguna untuk mempertahankan dan memperbaiki kebugaran jasmani lansia dilakukan sedikitnya satu minggu sekali dan sebanyak-banyaknya lima kali dalam satu minggu dengan lamanya 15 menit (Maryam et al, 2008). Meskipun senam bugar lansia sangat murah dan mudah dilakukan, tetapi masih banyak lansia yang melakukan senam secara tidak teratur dan tidak mengikuti kaidah yang sepatutnya sehingga dapat mengakibatkan efek negatif yang tidak diharapkan. Pemerintah melalui program posyandu lansia juga terus menggalakkan senam bugar lansia akan tetapi banyak lansia yang enggan untuk melakukan senam karena menganggap tidak memiliki manfaat bagi kesehatannya. Kurangnya informasi dan pengetahuan yang dimiliki oleh lansia maupun keluarga yang memiliki lansia menjadi salah satu penyebabnya.

KAJIAN TEORI

Menurut WHO sehat adalah suatu keadaan sejahtera yang meliputi fisik, mental dan sosial yang tidak hanya bebas dari penyakit atau kecacatan. Maka secara analogi dapat diartikan bahwa lansia yang sehat bukan hanya sekedar bebas dari penyakit tetapi lebih kepada perasaan sehat, sejahtera dan bahagia (*well being*), ada keserasian antara pikiran, perasaan, perilaku dapat merasakan kebahagiaan dalam sebagian besar kehidupannya serta mampu mengatasi tantangan hidup sehari-hari. Berbagai strategi telah diupayakan untuk meningkatkan

status kesehatan lansia. Salah satunya adalah melalui aktivitas fisik dan olahraga yang sesuai dengan kondisi fisik lansia dan dilakukan secara teratur. Strategi tersebut diharapkan mampu mempertahankan kualitas hidup lansia agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Senam adalah salah satu bentuk olahraga yang gerakannya mudah untuk diikuti oleh siapapun, termasuk lansia.(Akmal, 2012).

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. Batasan lanjut usia yang tercantum dalam Undang- Undang No 4 tahun 1965 tentang pemberian bantuan penghidupan orang jompo, bahwa yang berhak mendapatkan bantuan adalah mereka yang berusia 56 tahun ke atas. Dengan demikian dalam undang-undang tersebut menyatakan bahwa lanjut usia adalah yang berusia 56 tahun ke atas (Notoatmojo, 2007).

Lanjut usia merupakan istilah tahap akhir dari proses menua. Dalam mendefinisikan batasan penduduk lanjut usia menurut Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional ada tiga aspek yang perlu dipertimbangkan yaitu aspek biologi, aspek ekonomi, dan aspek sosial. 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 dari pada 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).

Dari aspek sosial, penduduk lansia merupakan satu kelompok sosial sendiri. Di negara barat, penduduk lanjut usia menduduki strata sosial di bawah kaum muda. Hal ini dilihat dari keterlibatan mereka terhadap sumber daya ekonomi, pengaruh terhadap pengambilan keputusan serta luasnya hubungan sosial yang semakin menurun. Akan tetapi di Indonesia penduduk lanjut usia menduduki kelas sosial yang tinggi yang harus dihormati oleh warga muda (Suhartini, 2009).

Masa tua adalah suatu dimana orang dapat merasa puas dengan keberhasilan lainnya. Tetapi bagi orang lain, periode ini adalah permulaan kemunduran. 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. Ada orang berusia lanjut yang mampu melihat arti penting usia tua dalam konteks eksistensi manusia, yaitu sebagai masa hidup yang memberi mereka kesempatan untuk tumbuh berkembang dan bertekad berbakti. Ada juga lanjut usia yang memandang usia tua dengan sikap-sikap yang berkisar antara kepasrahan yang pasif dan

pembrontakan, penolakan, dan keputusan (Darmojo, 2006).

Lansia menjadi terkunci dalam diri mereka sendiri dan dengan demikian semakin cepat proses kemerosotan jasmani dan mental mereka sendiri. Disamping itu untuk mendefinisikan lanjut usia dapat ditinjau dari pendekatan kronologi. Usia kronologi merupakan usia seseorang ditinjau dari hitungan umur dalam angka. Dari berbagai aspek pengelompokan lanjut usia yang paling mudah digunakan adalah usia kronologi, karena batasan usia ini mudah untuk diimplementasikan, karena informasi tentang usia hampir selalu tersedia pada berbagai sumber data kependudukan (Notoatmojo, 2007).

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).

Senam bugar lansia adalah senam *aerobik low impact* (menghindari loncat-loncat), intensitas ringan sampai sedang, gerakan mudah dilakukan, gerakan tidak menimbulkan resiko cedera, gerakan harus bersifat ritmis, tidak terhentak-hentak, jarang merubah gerakan secara tiba-tiba (Rifdi, 2012). Manfaat gerakan-gerakan dalam senam bugar lansia yang diterapkan dapat meningkatkan komponen kebugaran kardio-respirasi, kekuatan dan ketahanan otot, kelenturan dan komposisi badan seimbang (Suhardo, 2001).

Senam aerobik *low impact* seperti senam lansia bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani atau nilai aerobik yang optimal untuk penderita hipertensi. Senam yang teratur dapat memperbaiki tingkat kesegaran jasmani, sehingga penderita merasa fit, rasa cemas berkurang, timbul rasa senang dan rasa percaya diri yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup (Triyanto, 2014).

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 tersaing 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 kebugaran 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).

PEMBAHASAN

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 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 reumatik, gangguan tidur, dan gangguan keseimbangan. Gangguan kesehatan tersebut dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup pada lansia. Pada lansia terjadi penurunan masa otot serta kekuatannya, penurunan denyut jantung , penurunan terhadap toleransi latihan, dan penurunan kapasitas aerobik. Dengan melakukan olahraga seperti senam

lansia dapat mencegah atau melambatkan kehilangan fungsional tersebut. 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 (Darmojo, 2006).

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. Peningkatan jumlah penduduk lansia ini disebabkan antara lain karena tingkat sosial ekonomi masyarakat yang meningkat, kemajuan di bidang pelayanan kesehatan, dan tingkat pengetahuan masyarakat yang meningkat (Ponorogo, 2010).

Olahraga yang cukup dapat menurunkan kecemasan, stres, dan menurunkan tingkat depresi penurunan tersebut akan menstimulasi kerja sistem saraf perifer terutama parasimpatis yang menyebabkan vasodilatasi penampang pembuluh darah akan mengakibatkan terjadinya penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastotik. Latihan fisik seperti senam dapat menurunkan tekanan darah dan terbukti dapat meningkatkan kualitas hidup pada penderita hipertensi (Setiawan dkk., 2012).

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 adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang dilakukan secara tersendiri atau berkelompok dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga (Suroto, 2004)

Senam bugar lansia juga berhubungan dengan daya tahan kardiorespirasi yaitu kesanggupan sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja, dalam mengambil oksigen dan menyalurkannya ke jaringan yang aktif sehingga dapat digunakan pada proses metabolisme tubuh. Daya tahan kardiorespirasi ini merupakan komponen terpenting dari kesegaran jasmani. Daya tahan kardiorespirasi yang tinggi menunjukkan kemampuan untuk bekerja yang tinggi, yang berarti kemampuan untuk mengeluarkan sejumlah energi yang cukup besar dalam periode waktu yang lama tanpa menimbulkan kelelahan. Daya tahan kardiorespirasi atau kapasitas aerobik merupakan komponen terpenting dari kebugaran jasmani. Seseorang dengan kapasitas aerobik yang baik, memiliki jantung yang efisien, paru-paru yang efektif, peredaran darah yang baik pula, yang dapat mensuplai otot-otot sehingga seseorang mampu bekerja secara kontinyu tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Kebutuhan jaringan tubuh terhadap berbagai zat berubah-ubah dari waktu ke waktu sesuai dengan tingkat aktivitas jaringan, misalnya pada waktu bekerja, berolah raga, atau pada keadaan sakit. Sistem kardiorespirasi harus mampu

memenuhi kebutuhan dengan cepat. Di dalam tubuh, terdapat tiga komponen penting yang berperan dalam daya tahan kardiorespirasi, yaitu komponen jantung, pembuluh darah, dan paru. Mengalirnya darah terutama dimungkinkan oleh daya pompa jantung. Selain itu terdapat juga pengaruh susunan pembuluh darah seperti kapasitas, elastisitas, diameter pembuluh, dan volume darah di dalamnya. Adapun peran paru ialah dalam pengambilan oksigen yang diperlukan untuk proses metabolisme energi.

Senam lansia dapat merangsang penurunan aktifitas saraf simpatis dan peningkatan saraf parasimpatis yang berpengaruh pada penurunan hormon adrenalin, norepinefrin dan katekolamin, serta vasodilatasi (pelebaran) pada pembuluh darah yang mengakibatkan transport oksigen keseluruhan tubuh terutama otak menjadi lancar, sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan nadi menjadi normal. Aktivitas olahraga yang teratur untuk membakar glukosa melalui aktivitas otot yang akan menghasilkan ATP sehingga *endorphin* akan muncul dan membawa rasa nyaman, senang dan bahagia. Olah raga akan merangsang mekanisme HPA (*Hypothalamus-Pituitary-Adrenal*) axis untuk merangsang *kelenjar pineal* untuk mensekresi *serotonin* dan *melatonin*. Dari hipotalamus rangsangan akan diteruskan ke *pituitary* (hipofisis) untuk membentuk *beta endorphin* dan *enkephalin* yang akan menimbulkan rileks dan perasaan senang, sehingga dapat membantu pemenuhan kebutuhan tidur lansia (Darmojo,2006).

Semua sistem dalam tubuh lansia mengalami kemunduran, termasuk

pada sistem muskuloskeletal lansia sering mengalami rematik, penyakit gout, nyeri sendi dan lumbago (Maryam, 2008). Gangguan muskuloskeletal seperti osteoarthritis dapat menyebabkan rasa sakit, cacat, dan terbatas berbagai gerakan sendi, terutama di bagian belakang, pinggul, lutut, dan kaki yang meningkatkan risiko jatuh. Kelemahan otot dapat mempengaruhi kemampuan lansia untuk bertahan agar tidak jatuh, sehingga meningkatkan risiko cedera seperti patah tulang. (King, 2009). Olahraga secara teratur telah terbukti dapat menunda perubahan fisiologis yang biasanya terjadi pada proses penuaan muskuloskeletal seperti penurunan kekuatan dan fleksibilitas, peningkatan kerentanan terhadap cedera (Stanley & Beare, 2006).

Olahraga dapat meningkatkan *HDL* yang membantu proses metabolisme dan menurunkan kadar *LDL* (Hartini, 2009). Mekanisme bagaimana olahraga dapat meningkatkan kadar kolesterol *HDL* belum sepenuhnya diketahui tetapi diyakini terdapat hubungan setidaknya dalam meningkatkan ekspresi dari lipoprotein lipase (LPL). Aktifitas LPL sudah dikenal memiliki hubungan positif dengan kadar kolesterol dan olahraga juga diketahui dapat meningkatkan aktifitas LPL trigliserida. LPL adalah suatu enzim yang memiliki peranan penting dalam metabolisme lipoprotein dimana enzim ini dapat masuk ke dalam endothelium melalui heparin sulphate proteoglikan, kemudian mengkatalisis proses hidrolisis dari trigliserida pokok (*TGs*) yang berasal dari *triglyceride-rich lipoprotein (TGRL)*, seperti kilomikron dan *VLDL*, dan menghasilkan asam lemak bebas dan gliserol ke dalam aliran darah. Asam

lemak ini menjadi sangat penting sebagai sumber bahan bakar bagi otot-otot terutama dalam waktu yang cukup lama (Wijaya,2012).

Setiap tahun sekitar 20% sampai 50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan pemenuhan kebutuhan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan pemenuhan tidur yang serius. Prevalensi gangguan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia cukup meningkat yaitu sekitar 76%. Kelompok lansia lebih mengeluh mengalami sulit tidur sebanyak 40%, sering terbangun pada malam hari sebanyak 30% dan sisanya gangguan pemenuhan kebutuhan tidur lain. *Established Population for Epidemiologic of the Elderly* (EPESE) mendapatkan dari 9000 responden, sekitar 29% berusia diatas 65 tahun mengalami keluhan gangguan pemenuhan kebutuhan tidur. Ketidakcukupan kualitas dan kuantitas tidur dapat merusak memori dan kemampuan kognitif. Bila hal ini berlanjut hingga bertahun-tahun, akan berdampak pada tekanan darah tinggi, serangan jantung, stroke, hingga masalah psikologis seperti depresi dan gangguan perasaan lain (Amir,2007).

Salah satu terapi non farmakologi untuk mengatasi insomnia adalah olahraga secara rutin. Salah satu olahraga yang dapat meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur adalah dengan senam lansia secara rutin. Frekuensi latihan yang berguna untuk mempertahankan dan memperbaiki kesegaran jasmani dilakukan sedikitnya satu minggu sekali dan sebanyak-banyaknya lima kali dalam satu minggu dengan lamanya 15 menit (Maryam, 2008).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Herawati dan

Wahyuni (2004) bahwa senam lansia berpengaruh signifikan terhadap keseimbangan lansia ($p=0,014$), dimana keseimbangan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani. Demikian pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Astary D (2012) menunjukkan hasil bahwa pemberian senam lansia berpengaruh secara signifikan terhadap tekanan darah sistolik pada lansia dengan hipertensi yaitu nilai $p(0,000) < 0,05$ dan tekanan darah diastolik pada lansia dengan hipertensi yaitu $p(0,000) < 0,05$. Afifka D (2012) menemukan bahwa pemberian intervensi senam lansia pada lansia dengan nyeri lutut efektif untuk mengatasi nyeri lutut pada lansia. Hasil penelitian sesudah dilakukan terapi senam lansia menunjukkan bahwa sebesar 86,7% lansia memiliki skala nyeri 0 atau tidak nyeri dan 13,33% lansia mempunyai skala nyeri 1 atau skala nyeri ringan.

Senam bugar lansia ini telah dilakukan diberbagai daerah sebagai program posyandu lansia untuk meningkatkan kebugaran jasmani lansia, bahkan pemerintah semakin menggalakkan senam bugar lansia ini dengan mengadakan senam bersama-sama disertai dengan pemeriksaan kesehatan gratis dan perlombaan senam bugar lansia yang ditujukan untuk menarik minat lansia terhadap senam bugar lansia dan meningkatkan kesadaran terhadap kualitas kesehatan lansia, akan tetapi hal tersebut tidak terlepas dari dukungan dan kesadaran keluarga

sehingga para lansia merasa termotivasi untuk melakukan senam bugar lansia demi kualitas kesehatannya dan menjalani hari tuanya dengan sehat dan bahagia. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Betty R, 2010 yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan lansia mengikuti senam bugar lansia di posyandu lansia Kondang Waras dengan p-value= 0,001.

SIMPULAN DAN SARAN

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, kelenturan, 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.

DAFTAR PUSTAKA

Akmal H, 2012. *Perbedaan Asupan Energi, Protein, Aktifitas Fisik dan Status Gizi Antara Lansia yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti Senam Bugar Lansia*. Semarang: Universitas Diponegoro.

- Amir, N. 2007. *Gangguan Tidur pada Lanjut Usia Diagnosis dan Penatalaksanaan*. Cermin Dunia Kedokteran No. 157
- BPS, 2011. *Bali Dalam Angka 2011*. Denpasar : BPS Provinsi Bali.
- Betty R, 2010. *Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kepatuhan lanjut usia dalam melaksanakan senam bugar lansia di posyandu lansia Kondang Waras Situbondo*. Didapatkan pada laman <http://publikasiilmiah.ums.ac.id> diakses pada tanggal 14 April 2016.
- Darmojo, B. 2006. *Buku Ajar Geriatri: Ilmu Kesehatan Lanjut Usia*, Edisi 3, Jakarta: Bala Penerbit FKUI.
- Efendy F. 2009. *Keperawatan Kesehatan Komunitas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hartini S. 2009. *Efektifitas Senam Lansia Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Darah Pada Lansia Merokok*. Surakarta: STIKes Kusuma Husada
- King, B.M. 2009. *Hazzard's Geriatric Medicine And Gerontology Sixth Edition*. United States of Amerika: The McGraw-Hill Companies
- Menpora. 2008. *Senam Lanjut Usia*. Jakarta, Kementrian Pendidikan dan Olahraga
- Maryam. 2008. *Mengenal usia Lanjut dan Perawatannya*. Salemba Medika: Jakarta.
- Notoatmojo, S, 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Potter dan Perry. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik*, Edisi 4, Volume 1, Jakarta: EGC.
- Ponorogo. 2010. *Lansia Masa Kini Dan Mendatang*, didapatkan dari halaman <http://tkskponorogo.blogspot.com/2010/03/lansia-masa-kini-dan-mendatang.html>, diakses tanggal 5 April 2016
- Rifdhi. 2012. *Pengaruh SBL Terhadap Activity of Daily Living [thesis]*. Jakarta: Universitas Trisakti
- Suhartini. 2009. *Pengertian Lanjut Usia*, didapatkan dari halaman <http://www.digilib.unimus.ac.id/download.php>. Diakses tanggal 10 April 2016.
- Sumintarsih, 2006. *Kebugaran Jasmani Untuk Lansia*. Olahraga, 147-160
- Suroto. 2004. *Buku Pegangan Kuliah Pengertian Senam, Manfaat Senam dan Urutan Gerakan*. Semarang; Unit Pelaksana Teknis Mata Kuliah Umum Olahraga Undip.
- Suhardo, M. 2001. *Senam Bugar Lansia Perwosi DIY (SBL-2000)*, Perwosi Propinsi D.I. Yogyakarta.
- Setiawan G. Dkk. 2013. *Pengaruh Senam Bugar Lanjut Usia (Lansia) terhadap Kualitas Hidup Penderita Hipertensi*. Manado: Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi.
- Thristyaningsih, Sri dkk. 2011. *Senam Bugar Lansia Berpengaruh Terhadap Daya*

- Tahan Jantung Paru, Status Gizi, dan Tekanan Darah.* Jurnal Gizi Klinik Indonesia.
- Stanley, M. dan Beare, P.G. 2006. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 2.* Jakarta : EGC
- Triyanto E. 2014. *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu.* Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Utomo B. 2010. *Hubungan antara Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot Anggota Gerak Bawah dengan Kemampuan Fungsional Lanjut Usia.* Tesis.Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Wijaya A dkk, 2012. *Hubungan Olahraga Dengan Kadar HDL Dalam Tubuh,* Surakarta: Universitas RSUD DR. Moewardi.