

LANSIA SEHAT DAN BAHAGIA DENGAN SENAM BUGAR LANSIA

Oleh :

dr. Ni Putu Dewi Sri Wahyuni, S.Ked., M.Kes

Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Undiksha, Singaraja

e-mail : nipatudewisri@gmail.com

Abstrak

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 kunci : Lansia, sehat, senam bugar

Abstract

WHO classified the elderly into four, namely; middle age 45-59 years, aged 60-74 years, 75-90 years old elderly and very old age of 90 years. Indonesia is one of the countries located in Southeast Asia are entering the era of the elderly population structure (*aging structured population*) because of the number of people aged over 60 years around 7.18 percent and is expected in 2015 will have increased almost two-fold compared to the year 2011 to more than 432 thousand people or 11.4 percent of the population. The aging process is accompanied by a decrease in organ function, increased disturbance organs and bodily functions, there is a change in body composition, so that there are the complaints of health problems. A variety of ways that can be done as an effort to prevent one of them is regular exercise and exercise is most easily done gymnastics fit elderly. Several studies have found that exercise in the elderly can enhance physical fitness, reduce symptoms of sleep disorders and anxiety level so that the elderly can live healthy and happy.

Keywords: Elderly, healthy, fit gymnastics

PENDAHULUAN

Organisasi Kesehatan Dunia (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. 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)

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).

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).

Senam lansia yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur. Frekuensi latihan yang berguna untuk mempertahankan dan memperbaiki kesegaran 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 teratur. Kurangnya informasi dan pengetahuan yang dimiliki oleh lansia maupun keluarga yang memiliki lansia menjadi salah satu penyebabnya.

PEMBAHASAN

Peningkatan kondisi sosial masyarakat dan usia harapan hidup (UHH) menyebabkan jumlah lanjut usia (lansia) semakin bertambah (Utomo, 2010). 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. Gangguan kesehatan tersebut dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup pada lansia.

Berbagai strategi telah diupayakan untuk meningkatkan status kesehatan dan gizi 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). 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 kardiorespirasi, kekuatan dan ketahanan otot, kelenturan dan komposisi badan seimbang (Suhardo, 2001).

Latihan fisik seperti senam dapat menurunkan tekanan darah dan terbukti dapat meningkatkan kualitas hidup pada penderita hipertensi (Setiawan dkk., 2012). 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).

Senam lansia dapat merangsang penurunan aktifitas saraf simpatis dan peningkatan saraf

parasimptis yang berpengaruh pada penurunan hormon adrenalin, norepinefrin dan katekolamin, serta vasodilatasi (pelebaran) pada pembuluh darah yang mengakibatkan transport oksigen keseluruh 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).

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, kelentukan 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. 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. Bagi petugas kesehatan disarankan agar selalu memberikan KIE dan motivasi pada lansia untuk melakukan senam bugar lansia secara teratur.

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.

- BPS. 2011. *Bali Dalam Angka 2011*. Denpasar : BPS Provinsi Bali.
- Darmojo, B. 2006. *Buku Ajar Geriatri: Ilmu Kesehatan Lanjut Usia*, Edisi 3, Jakarta: Bala Penerbit FKUI.
- 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
- Rifdhi , 2012. *Pengaruh SBL Terhadap Activity of Daily Living [thesis]*. Jakarta: Universitas Trisakti
- 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
- 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 [skripsi]*. Surakarta: Universitas RSUD DR. Moewardi