

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Kini perkembangan olahraga di beberapa daerah mengalami perkembangan yang pesat termasuk di wilayah Kabupaten Bekasi khususnya di Cikarang. Ada lari pagi, latihan SKJ/senam kebugaran jasmani, SSB/senam sehat bangsaku, SJS/senam jantung sehat, *aerobic*, senam lansia, serta lain sebagainya. Olahraga itu telah banyak dilaksanakan, baik di sekolah, perusahaan, serta pemukiman yang diadakan tiap hari jum'at, ahad, maupun pekan libur lainnya di wilayah Bekasi dan sekitarnya. Oleh karena itu, masyarakat melakukan inisiatif untuk melakukan olahraga atas kehendak pribadi ataupun dipromosikan oleh organisasi membentuk sekelompok aktivitas yang tujuannya meningkatkan serta menjaga jasmani agar tetap bugar. Senam Bugar Lansia ialah suatu kegiatan ringan yang biasa para lansia lakukan. Olahraganya itu membantu menjaga badan tetap bugar serta sehat, memperkuat tulang dan menjaga nya tetap kuat, menstimulasi jantung agar berfungsi maksimal, serta melepaskan radikal bebas yang ada pada tubuhnya.

Pada pelaksanaannya, senam lansia membutuhkan petunjuk serta takaran yang tepat. Teraturnya sesi latihan yang dilakukan, kosnsten, serta jumlahnya cukup akan mencapai kebugaran tubuh sebagaimana yang kita inginkan. Adapun di Desa Karang Asih, Kec. Cikarang Utara ada sekelompok lansia yang melakukan senam ini, yakni Organisasi Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga atau yang disebut PKK. Pada hakekatnya kegiatan senam lansia ini merupakan salah satu program pokok PKK yaitu perencanaan sehat, yang sementara ini dipimpin oleh Ibu Hj. Mulyanah. Manfaat dari kegiatan ini adalah mempererat tali silaturahmi selain dari manfaat dari kebugaran tubuh bagi para lansia. Dengan kata lain bertujuan guna melakukan pemberdayaan pada lansia di Desa Karang Asih supaya selalu sehat meskipun usianya sudah lanjut dan tempatnya sendiri biasanya yang diadakan tiap hari Minggu selama 30 – 60 menit. Terdapat empat pelatih yang melatih di Kegiatan PKK Karang Asih, yaitu :

Ibu Ani, Ibu Komar, Ibu Nia dan Ibu Iin. Kegiatan Senam Lansia PKK Desa Karang Asih ini salah satu kegiatan yang cukup aktif setiap minggunya. Beberapa agenda yang nantinya diselenggarakan:

1. Sosialisasi kesehatan lansia oleh Puskesmas Kec. Cikarang
2. Pemeriksaan kesehatan
3. Wisataraga
4. Jalan sehat
5. Partisipasi pada aktivitas sosial

Berdasarkan informasi dari *interview* bersama Ibu Hj. Mulyanah di hari Minggu, 8 Januari 2023 bahwa latihan dilaksanakan pada pukul 06.30 – 07.30 WIB. Anggotanya dari data berjumlah 35 orang yang terdiri atas 13 pria serta 22 wanita, sementara yang aktif ikut latihan sekitar 85% berarti antara 28 – 30 orang. Mayoritas telah usia lanjut, oleh sebab itu mereka tak dapat berlatih secara rutin. Penyebab lainnya karena mereka memiliki pekerjaan lainnya di samping aktif di organisasi maupun di latihan. Alasan memilih kegiatan yang dilakukan oleh PKK karena adanya tingkat kebugaran tubuh yang menurun disebabkan oleh tingkat kegiatan berolahraga yang belum cukup alhasil memengaruhi *output* kerjanya. Kebugaran jasmani ialah suatu hal yang mana tubuh masih dapat beraktivitas apapun, dimana sifatnya hiburan/*recteation* sehingga ia perlu mempunyai kedayatahanan, keluwesan, serta daya yang kuat saat melakukan aktivitasnya (Sri & Wahyu, 2018). Dapat pula didefinisikan sebagai sebuah kondisi yang begitu diinginkan oleh masing-masing individu (Kurniawan, 2013). Dengan jasmani yang bugar, seseorang nantinya terlihat produktif dalam bekerja serta dinamis. Usia 18-64 tahun berolahraga setidaknya 150 menit dalam 1 minggu atau cukup 30 menit saja selama 5 kali dalam seminggu (Aditya, 2022). Sedangkan di PKK, kegiatan olahraga hanya dilakukan seminggu sekali. Oleh sebab itu, diperlukan tindak lanjut guna mengedukasi agar kegiatan olahraga yang sudah menjadi suatu kebiasaan dapat dipraktikkan sebagaimana *theory* yang tepat sehingga memberi manfaat dalam peningkatan kebugaran jasmani. Bagi lansia dianjurkan olahraga senam bugar lansia sebab sesuai serta tidak sulit dilakukan.

Merujuk pada hal yang melatarbelakangi di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai pengaruh dari latihan senam bugar lansia terhadap tingkat kebugaran jasmani yang dilakukan di PKK Desa Karang Asih.

## **B. Rumusan dan Batasan Masalah**

### 1. Rumusan Masalah

Dari latar belakangnya, pengidentifikasian serta batasan masalah yang sebelumnya diuraikan, adapn permasalahan yang dirumuskan, yakni: Apakah ada pengaruh senam sehat lansia terhadap tingkat kebugaran jasmani pada wanita lansia usia 50-59 di PKK Desa Karang Asih?

### 2. Batasan Masalah

Supaya hal yang diteliti tidak menyeleweng dari judul penelitiannya maka harus ada masalah yang dibatasi sebagai berikut: Pengaruh latihan senam sehat terhadap peningkatan kapasitas vital paru untuk perempuan berusia 50-59 tahun di PKK Desa Karang Asih.

## **C. Tujuan Penelitian**

Hal yang dikaji dalam hal ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan senam sehat terhadap peningkatan kapasitas vital paru bagi wanita usia 50-59 tahun di PKK Desa Karang Asih.

## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini memiliki dua manfaat, antara lain:

### 1. Manfaat Teoritis

- a. Harapannya dapat memberikan wawasan terhadap pengembangan ilmu keolahragaan, terkhusus berkenaan dengan kebugaran jasmani
- b. Dari pengujian ilmiah, kajian ini dapat menjadi rujukan lebih lanjut dalam ilmu keolahragaan.

### 2. Manfaat Praktisi

- a. Sebagai bentuk kesadaran diri anggota PKK akan mengetahui seperti apa pengaruhnya dari senam lansia sehat Indonesia pada kebugaran jasmaninya
- b. Menciptakan kondisi bagi pengelola PKK untuk memotivasi dan lebih memperhatikan Kesehatan jasmani anggotanya.
- c. Meningkatkan ilmu serta pengalaman untuk peneliti lewat observasi langsung
- d. Dapat dijadikan sumber data serta merangsang dilakukannya pengakajian oleh sejumlah peneliti lainnya di masa berikutnya.

## **E. Definisi Operasional Penelitian**

Kalimat Pengantar

### 1. Latihan

Menurut Harsono, (2015) Latihan (Training) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah latihan atau pekerjaannya. Latihan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah Senam

### 2. Senam

Menurut Prasetyo (2015) senam merupakan suatu cabang olahraga yang membutuhkan kelentukan dan koordinasi yang baik antara anggota tubuh. Yang dimaksud Senam dalam penelitian ini adalah Senam Sehat Indonesia

### 3. Kapasitas Vital Paru

Komponen tubuh yang berperan penting pada mekanisme pernapasan ialah paru-paru yang fungsinya guna menukar *oxygen* (O<sub>2</sub>) dengan *carbon dioxide* (CO<sub>2</sub>) (Evelyn. Pearce, 2014). Yang dimaksud kapasitas vital dalam penelitian ini adalah kapasitas vital paru ibu-ibu lansia dari usia 50-59 dalam penelitian Definisi Operasional