

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Perkembangan usia lanjut merupakan proses alami yang dialami setiap manusia. Seiring bertambahnya usia, kemampuan fisik dan kognitif seseorang akan mengalami penurunan. Menurut Maryam (2012), lanjut usia ditandai dengan berbagai kemunduran fisik seperti menurunnya kekuatan otot, kelenturan tubuh, serta daya tahan, yang berdampak langsung pada kualitas hidup mereka. Hal ini diperkuat oleh WHO (2015), yang menyatakan bahwa proses penuaan membawa perubahan biologis yang dapat mengurangi kapasitas fungsional tubuh secara bertahap. Oleh karena itu, menjaga kebugaran jasmani menjadi hal yang sangat penting dalam proses penuaan agar lansia tetap mandiri dan sehat secara fisik maupun mental.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga kebugaran lansia adalah dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur, seperti senam kebugaran jasmani. Senam kebugaran merupakan serangkaian gerakan fisik yang dirancang untuk meningkatkan kesehatan, kekuatan, kelenturan, dan daya tahan tubuh. Menurut Syahara (2011:62) kebugaran jasmani adalah sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan fisik maupun psikologis tanpa menderita kelelahan yang luar biasa dan masih memiliki tenaga untuk kegiatan fisik lainnya dalam mengisi waktu yang masih luang, sedangkan menurut Suharjana (2013:1) dalam (Bangsawan, R. 2019) mendefinisikan kebugaran jasmani dapat diperoleh dari aktivitas fisik atau

kegiatan yang dilakukan oleh setiap orang. Kebugaran jasmani seringkali diartikan sebagai kemampuan fisik seseorang untuk menjalani aktivitas sehari-hari dengan efisien dan efektif dalam waktu yang lama tanpa merasa kelelahan yang signifikan. Oleh karena itu kebugaran jasmani sangatlah penting dilakukan bertujuan untuk melatih dan memperkuat tubuh dalam melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan tapi masih memiliki sisa tenaga untuk melakukan aktivitas dengan santai. Dilihat dari ini maka, senam kebugaran jasmani sangatlah dibutuhkan oleh lansia agar memiliki daya tahan tubuh yang kuat dalam beraktivitas.

Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 50-60 tahun (Kemenkes.RI, 2014) lansia bukanlah suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan lingkungan. Sedangkan menurut (Marryam, 2012) lanjut usia ditandai dengan adanya kemunduran fisik, diantaranya kulit mulai mengendur, timbulnya keriput, rambut mulai berubah, gigi mulai berkurang, pendengaran dan penglihatan mulai berkurang, mudah lelah, gerakan menjadi lambat dan kurang lincah. kemunduran lain yang terjadi adalah kemampuan-kemampuan kognitif seperti sering lupa, kemunduran orientasi terhadap ruang, waktu, dan tempat.

Kebugaran jasmani pada lansia adalah kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, yaitu kebugaran paru-jantung, peredaran darah, kekuatan otot, dan kelenturan sendi. Secara keseluruhan manfaat kebugaran jasmani bagi kelompok lansia yaitu dapat meringankan biaya pemeliharaan kesehatan,

meningkatkan produktivitas, serta mengangkat derajat dan martabat lansia (Siti Maryam dkk, 2011). Kebugaran jasmani memiliki berbagai manfaat, antara lain meningkatkan kemampuan melakukan aktivitas fisik, mengurangi resiko kelelahan, mengurangi stres, meningkatkan kesehatan mental, dan mencegah penyakit degeneratif. Komponen-komponen kebugaran jasmani merupakan faktor penentu kondisi fisik setiap individu. Menurut Prakasa (2023). Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera.

Dalam konteks lokal, Jemaat Bet'el Oesapa, populasi lansia terus meningkat, dan banyak di antara mereka mengalami penurunan kualitas hidup yang disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik. Mengingat pentingnya kesehatan untuk lansia maka, diadakan program latihan senam kebugaran bagi lansia di Jemaat Bet'el Oesapa dengan membangun kelompok senam. Kegiatan senam kebugaran jasmani telah dijadwalkan secara rutin untuk para lansia di Jemaat Bet'el Oesapa sebagai upaya untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani. Namun, kenyataannya tingkat keaktifan dan partisipasi lansia pada saat pelaksanaan kegiatan senam masih kurang sehingga tingkat kebugaran jasmani mereka menurun. Dengan demikian diharapkan kegiatan senam ini dapat dirancang dan dilaksanakan dengan lebih baik, sehingga dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan dan kesejahteraan Lansia di Jemaat Bet'el Oesapa.

Berdasarkan observasi dan wawancara penulis terhadap lansia di jemaat Bet'el Oesapa pada tanggal 9 November 2024, Kecamatan Kelapa Lima, kelurahan Oesapa, penulis menemukan bahwa Lansia di Jemaaat Bet'el Oesapa, melakukan senam kebugaran jasmani satu kali dalam satu minggu oleh karena itu dilihat dari pentingnya kebugaran jasmani pada lansia, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang **“Tinjauan Senam Kebugaran Jasmani Untuk Lansia Di Jemaat Bet'el Oesapa”**

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yang berkaitan dengan latar belakang sebagai berikut:

Minimnya pengetahuan lansia di Jemaat Bet'el Oesapa tentang pentingnya kebugaran jasmani untuk tubuh

## **C. Batasan Masalah**

Agar penelitian ini lebih terarah, maka peneliti membatasi masalah dalam penulisan tentang Tinjauan senam kebugaran jasmani untuk lansia di Jemaat Bet'el Oesapa.

## **D. Rumusan Masalah**

Dari uraian batasan masalah di atas maka yang menjadi rumusan masalah Bagaimana kebugaran jasmani untuk lansia di Jemaat Bet'el Oesapa?

## **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui senam kebugaran jasmani untuk lansia di Jemaat Bet'el Oesapa.

## **F. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat akademis**

- a. Bagi peneliti yang dapat mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh selama menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi dan menjadikan tambahan pengetahuan yang baru bagi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
- b. Sebagai bahan referensi bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian sejenis dengan judul ini.

### **2. Manfaat praktis**

- c. Sebagai bahan informasi bagi Jemaat Bet'el Oesapa akan pentingnya kegiatan senam kebugaran jasmani untuk lansia.
- d. Penelitian ini bermanfaat dalam rangka penulisan skripsi sebagai tugas akhir dan merupakan salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana Pendidikan di jurusan PJKR FKIP UKAW Kupang.