

# MENJAGA KESEHATAN DAN KEBUGARAN BAGI LANSIA MELALUI BEROLAHRAGA

Oleh: C. Fajar Sriwahyuniati

## Abstrak

Untuk dapat menghadapi lanjut usia yang dapat menikmati hidupnya dan tetap terjaga baik kesehatan maupun kebugarannya maka lansia harus melakukan aktivitas olahraga yang teratur, melakukan pola hidup yang sehat, istirahat, tidak merokok dan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Salah satu usaha untuk mencapai kesehatan dengan berolahraga sehingga bagi lanjut usia untuk dapat memperoleh tubuh yang sehat salah satunya harus rutin melakukan aktivitas olahraga. Dengan berolahraga secara teratur merupakan satu alternatif yang efektif dan aman untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran dan kesehatan jika dikerjakan secara benar. Aktivitas yang bersifat aerobik cocok untuk lanjut usia antara lain : Jalan kaki, senam aerobik *low impac*, senam lansia, bersepeda, berenang dan lain sebagainya. Bermanfaat atau tidaknya program olahraga yang dilakukan oleh lanjut usia juga tergantung dari program yang dijalankan. Sebaiknya program latihan yang dijalankan harus memenuhi konsep FITT( *Frekuensi, Intensity, Time, Type*).

## Pendahuluan

Lanjut usia(lansia) merupakan masa dimana orang akan mengalami pada akhirnya nanti. Banyak orang yang dapat menikmati masa tua akan tetapi tidak sedikit pula yang mengalami sakit dan sampai meninggal tanpa dapat menikmati masa tua dengan bahagia. Setiap orang pasti ingin memiliki masa tua yang bahagia tetapi keinginan tidaklah selalu dapat menjadi nyata. Pada kehidupan nyata, banyak sekali lansia-lansia yang menjadi depresi, stress, dan berpenyakit. Banyak kita temukan lansia yang dikirim ke panti jompo dan tidak terurus oleh keluarga, ada lansia yang ditinggalkan dari kehidupan anak cucunya meskipun hidup dalam lingkungan yang sama, ada lansia yang masih harus bekerja keras meskipun sudah tua, dan masih banyak hal-hal lainnya yang menjadi penyebab.

Dengan mengetahui dasar-dasar menua dari segi biologis, maka kita akan dapat menyiapkan diri masing-masing agar pada usia tua tetap segar, sehat dan luwes dalam penampilan. Menurut Sadoso Sumosarjuno ternyata latihan-latihan olahraga merupakan komponen yang sangat menentukan dalam hal ini(1993:156). Menjadi tua merupakan proses alami. Tidak ada dokter yang dapat mencegah seseorang menjadi tua dan hanya satu hal yang dapat dilakukan yaitu usaha memperlambat terjadi penuaan secara dini. Usaha tersebut bukanlah hal yang mudah karena 65% proses penuaan disebabkan oleh faktor genetik dan

35% sisanya ditentukan oleh faktor lain, misalnya malnutrisi, radiasi dan lain-lainnya(Suryanto, 1998:12).

Untuk dapat menghadapi lanjut usia yang dapat menikmati hidupnya dan tetap terjaga baik kesehatan maupun kebugarannya maka lansia harus melakukan aktivitas olahraga yang teratur, melakukan pola hidup yang sehat, istirahat, tidak merokok dan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Setiap orang pasti ingin memiliki masa tua yang bahagia tetapi keinginan tidaklah selalu dapat menjadi nyata. Dengan berolahraga secara teratur merupakan satu alternatif yang efektif dan aman untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran dan kesehatan jika dikerjakan secara benar. Bagaimana melakukan aktivitas olahraga yang dapat bermanfaat terhadap kesehatan dan kebugaran yang terjaga dengan baik bagi lansia itu perlu pembahasan lebih lanjut.

## PEMBAHASAN

### **Pengertian lansia**

**Lanjut usia** adalah manusia yang sudah memasuki usia 60 tahun.(Sumintarsih,2007:31) Di Indonesia, batasan usia lanjut (lansia) menurut undang-undang No.12 tahun 1998 tentang kesejahteraan usia lanjut adalah sebagai berikut: seseorang yang telah mencapai usia diatas 60 tahun (depsos,1999). Batasan ini sama dengan yang dikemukakan oleh Burnside dkk. Menurut WHO, lansia dibagi menjadi 3 kriteria, yaitu: Elderly (64-74 tahun), Older (75-90 tahun), dan Very Old (>90 tahun).( [Yenni Yo](http://www.tanyadokteranda.com/artikel/2008/06/waspadai-depresi-pada-lansia)(<http://www.tanyadokteranda.com/artikel/2008/06/waspadai-depresi-pada-lansia>).

**Berdasarkan teori Erickson, fase late years ( usia > 65 tahun) Lansia dapat dibagi menjadi 2 kategori:**

- kategori pertama adalah lansia yang memiliki integritas tinggi dan idealisme yang mantap. Pada kategori pertama, lansia ini memiliki integritas yang tinggi sehingga cenderung menjadi penasehat/ pelindung/ sesepuh dan membagi pengalamannya kepada orang lain. Integritas mereka yang jelas melahirkan idealisme yang mantap sehingga bisa merendahkan orang yang telah mengecewakan idealismenya
- kategori kedua yaitu lansia yang memiliki kegagalan dan kebingungan akan suatu nilai. Pada kategori dua yaitu lansia yang mengalami kegagalan. Kadang kegagalan mereka menyebabkan mereka takut untuk menjadi tua. Nostalgia-nostalgia mereka di masa dulu tidaklah terlalu membekas di hati mereka sehingga merasa hidup mereka tidak berguna karena tidak dapat memberi arti yang bermakna kepada orang lain dan cenderung putus asa. Hal inilah yang sering berakhir dengan depresi lansia.

## PROSES MENUA

Badan manusia menua kurang lebih 1% setiap tahun. Meskipun orang yang segar jasmaninya, akan menua pula. Untungnya orang-orang yang kesegaran jasmaninya baik, proses menuanya lebih lambat. Bila seseorang menjadi lebih segar jasmaninya, maka fungsi badannya akan lebih baik. (Sadoso S, 1993: 156-157)

Proses menua adalah masalah yang akan selalu dihadapi oleh semua manusia. Dalam tubuh terjadi perubahan-perubahan structural yang merupakan proses degeneratif. Misalnya sel-sel mengecil atau menciut, jumlah sel berkurang, terjadi perubahan isi atau komposisi sel, pembentukan jaringan ikat baru menggantikan sel-sel yang menghilang atau mengecil dengan akibat timbulnya kemunduran fungsi organ tubuh

Apa yang terjadi dengan tubuh manusia dalam proses menua ini? Menurut (Hardianto Wibowo, 2003: 245) secara ringkas dapat dikatakan:

- a. Kulit tubuh dapat menjadi lebih tipis, kering dan tidak elastis lagi.
- b. Rambut rontok warnanya berubah menjadi putih, kering dan tidak mengkilat.
- c. Jumlah otot berkurang, ukuran juga mengecil, volume otot secara keseluruhan menyusut dan fungsinya menurun.
- d. Otot-otot jantung mengalami perubahan degeneratif, ukuran jantung mengecil, kekuatan memompa darah berkurang.
- e. Pembuluh darah mengalami kekakuan (*Arteriosklerosis*).
- f. Terjadinya degenerasi selaput lender dan bulu getar saluran pemapasan, gelembung-paru menjadi kurang elastis.
- g. Tulang-tulang menjadi keropos (*osteoporosis*).
- h. Akibat degenerasi di persendian, permukaan tulang rawan menjadi kasar.
1. Karena proses degenerasi maka jumlah nefron (satuan fungsional di ginjal yang bertugas membersihkan darah) menurun. Yang berakibat kemampuan mengeluarkan sisa metabolisme melalui air seni berkurang pula.
- J. Proses penuaan dianggap sebagai peristiwa fisiologik yang memang harus dialami oleh semua makhluk hidup.

Hingga saat ini belum diketahui secara pasti penyebab terjadinya proses menua. Para pakar menduga karena adanya senyawa radikal bebas, arteriosklerosis dan kurangnya aktifitas fisik, proses penuaan merupakan tantangan yang harus ditanggulangi karena diartikan dengan proses kemunduran prestasi kerja dan penurunan kapasitas fisik seseorang. Akibatnya kaum lansia menjadi kurang produktif, rentan terhadap penyakit dan banyak bergantung pada orang lain. Dengan tetap bekerja dan melakukan olahraga secara teratur dapat memperlambat proses

kemunduran dan penurunan kapasitas tersebut di atas. Karena bekerja maupun olahraga pada dasarnya berkaitan dengan aktifitas sistem *musculoskeletal* (otot dan tulang) serta sistem *kardiopulmonal* (jantung dan paru-paru).

Menurut Brooks dan Fahey(1985:685-686), Kemunduran fungsi organ-organ akibat terjadinya proses penuaan terlihat pada:

1. Kardiovaskuler( Jantung dan pembuluh darah)
  - a. Volume sedenyut menurun hingga menyebabkan terjadinya penurunan isi sekuncup(*sktroke vollume*) dan curah jantung(*cardiac outr-put*).
  - b. Elastisitas`pembuluh darah menurun sehingga menyebabkan terjadinya peningkatan tahanan perifer dan peningkatan tekanan darah.
  - c. Rangsangan simpatis *sino atrial node* menurun sehingga menyebabkan penurunan denyut jantung maksimal.
2. Respirasi
  - a. Elastisitas paru-paru menurun sehingga pernafasan harus bekerja lebih keras dan kembang kempis paru tidak maksimal.
  - b. Kapiler paru-paru menurun sehingga ventilasi juga menurun.
3. Otot dan persendian
  - a. Jumlah motor unit menurun
  - b. Jumlah mitokondria menurun sehingga akan menurunkan kapasitas respirasi otot dan memudahkan terjadinya kelelahan , karena fungsi Mitokondria adalah memproduksi adenosin triphospat(ATP).
  - c. Kekakuan jaringan otot dan persendian meningkat sehingga menyebabkan turunnya stabilitas dan mobilitas.
4. Tulang

Mineral tulang menurun sehingga terjadi osteoporosis dan akan meningkatkan resiko patah tulang.
5. Peningkatan lemak tubuh.

Hal ini menyebabkan gerakan menjadi lamban dan peningkatan resiko terserang penyakit.
6. Kiposis

Tinggi badan menjadi menurun.

## **KEBUGARAN**

### **Pengertian kebugaran jasmani**

Kebugaran jasmani diartikan sebagai kesanggupan untuk melakukan kerja secara efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Hisbullah,1972:12). Secara umum yang dimaksud kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*Physical Fitness*), yaitu kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Kebugaran jasmani dipandang dari aspek fisiologi adalah kapasitas fungsional untuk memperbaiki kualitas hidup (Fox, 1987:6) dalam konteks ini kebugaran dipandang dengan istilah *total fitness*. Total fitness meliputi kebugaran fisik, kebugaran mental, kebugaran emosi, dan kebugaran sosial. Sedangkan kebugaran jasmani merupakan salah satu dari kebugaran total.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti . Untuk mencapai kondisi yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode yang benar.

### **Penggolongan kebugaran**

Menurut Djoko pekik (2006:2) Kebugaran digolongkan menjadi kelompok:

#### 1. Kebugaran Statis

Kebugaran Statis merupakan keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat

#### 2. Kebugaran Dinamis

Kebugaran Dinamis merupakan kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, mengangkat.

#### 3. Kebugaran Motoris

Kebugaran motoris merupakan kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus.

Dalam kebugaran jasmani terdapat komponen-komponen yang dibagi tiga kelompok :

1. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan
2. kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan
3. kebugaran jasmani yang berhubungan dengan Wellness

Dalam pembahasan dibawah ini tidak akan membahas kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan atau prestasi.

1. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri lima komponen dasar yang saling berhubungan antara satu dengan yang lain yaitu: daya tahan kardiovaskuler,kekuatan otot,daya tahan otot, kelentukan/Fleksibilitas dan komposisi tubuh.

- a. Daya tahan kardiovaskuler

Komponen ini menggambarkan kemampuan dan kesanggupan melakukan kerja dalam keadaan aerobik,artinya kemampuan dan kesanggupan sistem peredaran darah ,pernafasan, mengambil dan mengadakan penyediaan oksigen yang dibutuhkan. Atau bisa dijelaskan kemampuan paru-paru mensuplai oksigen untuk kerja ototdalam jangka waktu yang lama ( Djoko P,2006:4).

- b. Kekuatan otot

Kekuatan otot adalah kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha. Kekuatan otot banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari, utamanya digunakan untuk menahan berat badan.

- c. Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama. Atau kemampuan dan kesanggupan otot untuk kerja berulang-ulang tanpa mengalami kelelahan.

- d. Fleksibilitas

Fleksibilitas adalah kemampuan persendian bergerak secara leluasa. Pendapat lain mengatakan kemampuan gerak maksimal suatu persendian.

e. Komposisi tubuh

Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentasi lemak tubuh. Komposisi tubuh berhubungan dengan pendistribusian otot dan lemak diseluruh tubuh dan pengukuran komposisi tubuh ini memegang peranan penting baik untuk kesehatan tubuh maupun untuk berolahraga.

2. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan wellness

Wellness di artikan sebagai suatu tingkat dinamis dan terintegrasi dari fungsi-fungsi organ tubuh yang berorientasi terhadap upaya memaksimalkan potensi yang dimiliki ketergantungan pada tanggung jawab diri sendiri. Wellness dipandang sebagai keadaan yang tidak sakit saja. (Sumintarsih,2006:152).

### **Pengertian sehat**

Sehat adalah sehat pribadi seseorang seutuhnya meliputi sehat fisik,sehat mental, dan sehat sosial yang ketiganya tidak dapat dipisahkan(Mu,rifah,1991:2). Menurut batasan dari WHO yang dimaksud dengan Kesehatan adalah: keadaan yang meliputi kesehatan Fisik ,mental dan sosial dan bukan hanya keadaan yang bebas dari penyakit,cacat dan kelemahan.

### **Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan(Mu,rifah,1991:2-8).**

Tiga faktor yang mempengaruhi kesehatan seseorang yaitu:

1. Penyebab penyakit
2. Manusia sebagai tuan rumah
3. Lingkungan hidup.

Gangguan keseimbangan antara ketiga faktor tersebut , menyebabkanq timbulnya penyakit.

### **Penyebab Penyakit dapat digolongkan menjadi dua yaitu:**

1. Golongan endogen ( yang datang dari dalam tubuh)  
Penyebab penyakit ini terdiri atas komplek sifat seseorang yang dasarnya sudah ditentukan sejak lahir yang memudahkan timbulnya penyakit-penyakit tertentu.
2. Golongan Exogen ( yang datang dari luar tubuh )

Golongan ini dibagi 3 yaitu:

a. Yang nyata dan hidup

Penyebab penyakit ini sering disebut bibit penyakit, seperti jamur, Virus, bakteri, protozoa, cacing dan sebagainya.

b. Yang nyata tak hidup

Penyebab penyakit ini misalnya:

- 1). Zat-zat kimia
- 2). Trauma
- 3). Makanan.

c. Yang Abstrak

- Terdiri:
- 1). Bidang Ekonomi
  - 2). Bidang sosial
  - 3). Bidang Mental.

### **Manusia sebagai Tuan Rumah**

Apabila seseorang dikenai suatu penyebab penyakit atau ditulari bibit penyakit, belum tentu jatuh sakit, karena masih ada beberapa hal yang memungkinkan seseorang tidak jatuh sakit. Salah satu diantaranya adalah daya tahan tubuh. Daya tahan tubuh yang tinggi dapat menghindarkan manusia dari berbagai penyakit.

### **Lingkungan Hidup**

Merupakan segala sesuatu baik benda/keadaan yang berada disekitar manusia yang dapat mempengaruhi kehidupan manusia dan masyarakat. Terdiri:

1. Lingkungan biologik
2. Lingkungan Fisik
3. Lingkungan Ekonomi
4. Lingkungan Mental Sosial.

Usaha-usaha yang dapat dilakukan agar badan tetap sehat:

1. Pemeriksaan badan lengkap
2. Pemeriksaan badan secara periodik
3. Makanan yang sehat dan cukup baik kualitas maupun kuantitas. Perumahan dan perlindungan yang baik.
4. Olahraga teratur

5. Cukup rekreasi
6. Berusaha mendapatkan sikap dan kebiasaan hidup sehat
7. Cukup santapan rohani.

Salah satu usaha untuk mencapai kesehatan dengan berolahraga sehingga bagi lanjut usia untuk dapat memperoleh tubuh yang sehat salah satunya harus rutin melakukan aktivitas olahraga. Olahraga apa yang cocok untuk lansia itu yang harus diperhatikan. Menurut Sadoso Sumosardjuno(1991:165) pada umumnya aktivitas aerobik merupakan aktivitas fisik dari dari kebanyakan usia lanjut, dan juga disertai oleh latihan kekuatan, terutama punggung, kaki, lengan dan perut. Juga latihan kelenturan untuk memperbaiki dan memelihara daerah gerakannya dan aktivitas untuk melatih keseimbangan serta koordinasi.

Aktivitas yang bersifat aerobik cocok untuk lanjut usia antara lain : Jalan kaki, senam aerobik low impac, senam lansia, bersepeda, berenang dan lain sebagainya. Bermanfaat atau tidaknya program olahraga yang dilakukan oleh lanjut usia juga tergantung dari program yang dijalankan. Sebaiknya program latihan yang dijalankan harus memenuhi konsep FITT (*Frekuensi, Intensity, Time, Type*).

*Frekuensi* adalah banyaknya unit latihan persatuan waktu, untuk meningkatkan kebugaran diperlukan latihan 3-5 kali/minggu. Lanjut usia dapat melakukan latihan setiap minggu minimal 3 kali dengan memilih latihan yang disukai ataupun yang sesuai dengan kelompoknya.

*Intensity* menunjukkan derajat kualitas latihan. Intensitas latihan diukur dengan kenaikan detak jantung (latihan untuk peningkatan daya tahan paru jantung pada intensitas 75%-85% detak jantung maksimal, pembakaran lemak 65%-75% detak jantung maksimal. Untuk intensitas latihan pada lanjut usia tetap harus diperhatikan faktor keterlatihan apabila pemula mulailah dari intensitas yang paling ringan selanjutnya naikkan secara bertahap sesuai dengan adaptasi dari para lansia masing-masing.

*Time* atau durasi adalah lama setiap sesi latihan. Untuk meningkatkan kebugaran lanjut usia memerlukan waktu 20-60 menit/Sesi. Hasil latihan akan nampak setelah 8-12 minggu dan akan stabil setelah 20 Minggu (Agus supri, 2004:51).

*Type* atau model latihan, tidak semua tipe gerak/ model latihan cocok untuk meningkatkan semua komponen kebugaran namun perlu disesuaikan dengan tujuan latihan. Lanjut usia harus memilih latihan yang cocok yang sesuai dengan kemampuannya, disarankan olahraga yang sifatnya aerobik.

### **Tahapan dalam melakukan latihan kebugaran**

Tahapan latihan adalah rangkaian proses dalam setiap latihan meliputi pemanasan, kondisioning, dan penenangan. Tahapan dilaksanakan secara bertahap.

### **Prinsip Latihan**

Prinsip latihan yang perlu diperhatikan dalam latihan kebugaran antara lain: *overload*/(beban lebih) pembebanan diatas ambang kemampuan, *Spesifity*(kekhususan latihan) jenis latihan yang dipilih disesuaikan dengan jenis latihan, *reversible*(kembali asal) hasil latihan akan berangsur-angsur berkurang bahkan hilang sama sekali jika latihan tidak teratur dan tidak berkesinambungan.

### **Kesimpulan**

Untuk dapat menghadapi lanjut usia yang dapat menikmati hidupnya dan tetap terjaga baik kesehatan maupun kebugarannya maka lansia harus melakukan aktivitas olahraga yang teratur, melakukan pola hidup yang sehat, istirahat, tidak merokok dan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Salah satu usaha untuk mencapai kesehatan dengan berolahraga sehingga bagi lanjut usia untuk dapat memperoleh tubuh yang sehat salah satunya harus rutin melakukan aktivitas olahraga. Dengan berolahraga secara teratur merupakan satu alternatif yang efektif dan aman untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran dan kesehatan jika dikerjakan secara benar. Aktivitas yang bersifat aerobik cocok untuk lanjut usia antara lain : Jalan kaki, senam aerobik low impac, Senam lansia, Bersepeda, Berenang dan lain sebagainya. Bermanfaat atau tidaknya program olahraga yang dilakukan oleh lanjut usia juga tergantung dari program yang dijalankan. Sebaiknya program latihan yang dijalankan harus memenuhi konsep FITT( *Frekuensi, Intensity, Time, Type*).

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Supriyanto(2004) *Olahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*,Jakarta: Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan Volume3,Nomor2,Agustus
- Brooks dan Fahey(1985)*Exercise Physiology Human Bioenergetics and its Applications. New York: Macmillan Publishing Company.*
- Djoko Pekik Irianto(2006) *Bugar dan sehat dengan Berolahraga: Yogyakarta: Andi Offset*
- Fox, E.L., and Kirby, T.E.(1987).*Basis Of Fitness*.New York: Mc Milan Publishing Company
- Hardianto Wibowo( 2003)*Lanjut Usia dan olahraga, Jakarta:PT Grafindo Persada*
- Hisbullah(1972) *Aerobik dalam Kesegaran jasmani: Jakarta,Dirjen Olahraga dan Pemuda Depdikbud RI*
- Mu,rifah(1991)*Pendidikan kesehatan*,Jakarta: Buku kesehatan untuk PGSD
- Sadoso Sumosarjuno(1993) *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga 3*,Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Sumintarsih,(2007) *Kebugaran jasmani untuk Lanjut usia, Yogyakarta: Majora Volume 13 April 2007,TH. XIII No 1*
- Suryanto(1998)*Sehat di Usia Lanjut , Yogyakarta: Majora Edisi 3 Th.IV, Desember*
- [Yenni Yo\(http://www.tanyadokteranda.com/artikel/2008/06/waspadai-depresi-pada-lansia\)](http://www.tanyadokteranda.com/artikel/2008/06/waspadai-depresi-pada-lansia).