

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang

Lanjut usia adalah orang yang sistem - sistem biologisnya mengalami perubahan - perubahan struktur dan fungsi dikarenakan usianya yang sudah lanjut. Menua adalah proses yang terkait waktu yang berkesinambungan dan umumnya mencerminkan umur kronologis namun sangat bervariasi serta bersifat individual dengan perubahan yang dapat berlangsung mulus, sehingga tidak menimbulkan ketidakmampuan atau tidak dapat terjadi sangat nyata dan berakibat ketidakmampuan total (Aswin, 2003).

Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah mengalami tiga tahap kehidupan, yaitu anak, dewasa dan tua atau manula. Tiga tahap ini berbeda baik secara biologis maupun psikologis. Usia lanjut secara biologis mengalami berbagai kemunduran, misalnya kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit yang mulai keriput, rambut mulai memutih, gigi ompong, pendengaran dan kemampuan penglihatan semakin buruk, gerakan lamban serta postur tubuh yang tidak proporsional. Ciri lain adalah menjadi pelupa, orientasi terhadap ruang maupun waktu menurun serta sensitivitas emosional meningkat, sehingga sulit menerima pendapat orang lain atau mudah tersinggung dan kurang bergairah serta terjadi kelainan psikosomatis (Yuwono, 2001). Penuaan

menyebabkan berbagai perubahan pada tubuh seperti meningkatkan risiko

penyakit. Lima faktor resiko tertinggi penyebab mortalitas adalah obesitas, pola hidup lansia, kolesterol tinggi, hipertensi dan diabetes (Parati & Di Rienzo, 2003).

Kecepatan proses penuaan setiap individu masing - masing berbeda, tergantung sikap dan kemampuan seseorang dalam mengendalikan proses penuaannya. Perubahan seseorang dalam memasuki usia lanjut banyak dipengaruhi oleh pola hidup dari waktu yang telah dilaluinya, tipe kepribadian, genetik, sosial budaya dan lain sebagainya (Kurniawan, 2002).

Proses menua yang terjadi setelah seseorang berusia 30 tahun mengakibatkan perubahan komposisi tubuh. Komposisi tubuh saat usia di bawah 30 tahun terdiri atas 61% H₂O, 19% sel solid, 14% lemak, 6% tulang dan mineral. Komposisi tersebut dapat berubah menjadi 53% H₂O, 12% sel solid, 30% lemak serta 5% tulang dan mineral pada usia lebih dari 65 tahun (Rochmah & Aswin, 2001).

Latihan dan olah raga pada usia lanjut dapat mencegah atau menghilangkan gangguan fungsional tubuh organ tubuh, bahkan memperbaiki morbiditas dan mortalitas yang diakibatkan oleh penyakit kardiovaskuler (Martono, 2000). Banyak latihan dapat dilakukan oleh usia lanjut, terutama yang dapat menumbuhkan kesadaran akan kebutuhan olah raga, misalnya jalan, senam, renang dan lain - lain, sehingga dalam prosesnya tidak terdapat kendala - kendala yang berarti. Senam lansia merupakan salah satu latihan yang murah, bervariasi dan tidak menyulitkan bagi usia lanjut (Kurniawan, 2002).

Pertambahan usia secara kronologis akan selalu menyertai setiap orang, namun hal tersebut tidak terjadi dalam otak apabila tubuh senantiasa berada dalam kondisi fit dan bugar. Aktivitas fisik membutuhkan kondisi jantung yang kuat dan paru - paru yang terbuka lebar. Jantung memerlukan denyut ringan selama aktivitas normal. Paru - paru yang sehat memberikan jumlah oksigen yang lebih besar kepada sel - sel darah. Pencapaian kesehatan tubuh tersebut membutuhkan latihan secara teratur. Pikiran dan hati yang terkondisi baik serta tubuh yang sehat dengan latihan - latihan meditasi akan membentuk karakter ke arah positif, sehingga pada akhirnya akan menjadi kekuatan mental yang tangguh. Meditasi cenderung menurunkan atau menormalkan tekanan darah, denyut jantung dan tingkat hormon stres dalam darah (Haryanto, 2003). Meditasi dalam gerak adalah suatu teknik meditasi yang sekaligus mencakup aspek olah raga dengan mengaktifkan arus bioenergi dan dirasakan manfaatnya dalam upaya mengendalikan stres, membugarkan serta menyehatkan tubuh (Sutardhio, 2002). Meditasi berpotensi besar sebagai terapi mengatasi gangguan fisik dan psikologi yang dapat memberikan perubahan tingkah laku yang positif.

B. Perumusan Masalah

1. Apakah aktivitas fisik lansia berupa senam lansia Tera dan senam meditasi Yoga dapat mempengaruhi homeostasis frekuensi denyut jantungnya ?
2. Apakah terdapat perbedaan antara frekuensi denyut jantung sebelum dan sesudah latihan pada anggota senam lansia Tera dan anggota senam

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan frekuensi denyut jantung anggota senam lansia Tera dan anggota senam meditasi Yoga saat sebelum dan sesudah latihan di Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan untuk pengembangan maupun dukungan ilmiah dalam rangka sosialisasi senam lansia Tera dan senam meditasi Yoga kepada masyarakat. Kesadaran bahwa latihan jasmani atau olah raga memerlukan bekal pengawasan yang baik pengetahuan tentang batasan latihan, bentuk - bentuk latihan, serta pedoman pengamalan baik denyut jantung maupun keluhan - keluhan, sebagai tanda perlunya penyesuaian kesehatan.

Manfaat latihan ini bagi ilmu pengetahuan adalah akan menambah khasanah ilmu Anatomi, Fisiologi khususnya Biomekanika, Kedokteran Olah Raga serta Gerontologi.