

BUDAYA OLAHRAGA DI MASYARAKAT SEBAGAI FENOMENA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN JIWA DAN KEBUGARAN JASMANI LANSIA

Siti Rumlah

E-mail: sitir3375@gmail.com

Dinas Sosial Kependudukan dan Pencatatan Sipil Provinsi Jambi

Abstrak: Olahraga merupakan usaha yang dilakukan guna menjaga dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran lanjut usia (lansia). Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui mengenai manfaat olahraga fisik yang dilakukan oleh lansia terhadap kebugaran jasmani tubuh. Penelitian ini dilakukan dengan metode artikel review yaitu mencari, mengumpulkan dan memilah artikel berdasarkan kata kunci pada penelitian ini. Olahraga untuk lansia jika dijadwalkan akan memiliki manfaat menjaga kesehatan, menjaga kondisi jantung, melancarkan peredaran darah pada tubuh, mengurangi lemak tidak sehat, menjaga kondisi tubuh, meminimalisir stres dan ketegangan mental serta untuk menjaga daya tahan tubuh. Jika olahraga yang dilakukan tidak sesuai, akan berdampak buruk untuk kedepannya. Untuk mencegah timbulnya gangguan dan penurunan, terutama ukuran dan kekuatan otot dapat dilakukan dengan latihan kekuatan yang dilakukan teratur. Untuk latihan penguatan yang aman dan efektif harus dipersiapkan dengan sempurna dan dilakukan setelah sesi latihan dilaksanakan.

Kata kunci: Budaya Olahraga, Fenomena Sosial, Lansia, Kebugaran Jasmani

Abstract: Sport is an effort made to maintain and improve the health and fitness of the elderly (elderly). This study was conducted with the aim of knowing about the benefits of physical exercise carried out by the elderly on physical fitness. This research was conducted using the article reviewer method, namely searching, collecting and sorting articles based on the keywords in this study. Exercise for the elderly if scheduled will have the benefits of maintaining health, maintaining heart condition, improving blood circulation in the body, reducing unhealthy fats, maintaining body condition, minimizing stress and mental tension and maintaining endurance. If the exercise is not done properly, it will have a bad impact in the future. To prevent disturbances and decreases, especially muscle size and strength can be done with regular strength training. For safe and effective strengthening exercises to be properly prepared and carried out after a training session is carried out.

Keywords : Sports Culture, Social Phenomenon, Elderly, Physical fitness

PENDAHULUAN

Gaya hidup sehat berperan penting dalam meningkatkan dan menjaga kebugaran. Faktor yang menentukan kesehatan adalah pola makan dan olahraga. Selain makanan dan olahraga, kebiasaan juga dapat menjadi faktor yang mempengaruhi kesehatan, contohnya pecandu rokok dan peminum alkohol. Agar kondisi tubuh tetap prima dan sehat, perlu

dipahami pola hidup sehat diantaranya: (1) Makan yang memiliki kualitas dan kuantitas, (2) Istirahat agar memberi waktu tubuh untuk pulih (*recovery*) sehingga dapat melakukan aktivitas dengan nyaman, (3) olahraga, yang merupakan alternatif paling efektif untuk meningkatkan kebugaran, karena olahraga bermanfaat bagi tubuh, psikologis dan sosial. Selain itu, guna meningkatkan dan menjaga kekuatan fisik, pola hidup yang tidak baik perlu ditinggalkan, jangan sampai kesehatan menjadi terpengaruh agar tubuh selalu sehat dan bugar. (Anne Ahira, t.t: 2-3).

Umumnya usia di atas 65 tahun harus tinggal di rumah untuk menghindari risiko yang tidak diinginkan dari luar. Namun namun hal ini memiliki dampak negatif bagi lansia, khususnya pada aktivitas fisik, lansia yang terlalu banyak duduk, nonton, membungkuk atau berbaring lebih dari 8 jam sehari, durasi tidur, cenderung menetap semakin kurang melakukan aktivitas fisik dan menyebabkan penurunan kebugaran yang kemudian mempengaruhi kondisi fisik dan kualitas hidup. (Anuar, 2021: 96)

Kebugaran adalah salah satu kriteria untuk menentukan status kesehatan lansia, seseorang yang memiliki tubuh sehat dan bugar dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan mandiri tanpa harus merepotkan orang lain. Tubuh yang bugar dapat memungkinkan seseorang untuk melakukan banyak aktivitas dan berpindah-pindah tempat sesuai dengan keinginan mereka. Kebugaran adalah kemampuan untuk memenuhi kebutuhan mempertahankan kehidupan sehari-hari yang aman dan produktif tanpa merasa lelah namun memiliki energi untuk melakukan kegiatan rekreasi dan lainnya. Penting bagi seseorang yang memiliki usia lanjut untuk terus menjaga kesehatannya. Pada lansia, kebugaran dapat dijaga dengan olahraga teratur, dan menerapkan pola hidup sehat (Nuraeni et al., 2019: 121-126).

Dengan bertambahnya usia atau proses penuaan kekuatan fisik akan menurun, maka perlu diketahui bagaimana menyikapinya agar kebugaran lansia tetap terjaga. Oleh karena itu, kesehatan dan kesejahteraan lansia harus tetap terjaga. Maka kita perlu mengetahui terlebih dahulu apa yang dimaksud dengan olahraga, pola makan, manfaat melakukan olahraga dan menjaga pola makan, proses penuaan dan lansia serta jenis olahraga dan pola makan yang cocok untuk lansia. (Sumintarsih, 2006: 148)

Untuk menjalani gaya hidup sehat tidak harus mahal, kita bisa melakukannya berdasarkan kemampuan yang dimiliki, contohnya yaitu perbanyak mengkonsumsi sayuran, buah-buahan dan rutin berolahraga. Dengan cara ini, tubuh bisa menjadi bugar dan kesehatan tetap bisa terjaga.

METODE PENELITIAN

Artikel review diidentifikasi melalui beberapa artikel yang terdapat dalam internet. Google Cendikia juga digunakan menjadi sumber pembuatan artikel ini. Searching dilakukan dengan mencari sumber sumber yang dinilai relevan dengan artikel yang akan dibuat. Pencarian dilakukan dengan menggunakan kata kunci: “kebugaran jasmani”, “lansia”, “pola hidup sehat”. Semua artikel yang muncul dalam hasil pencarian digunakan sebagai sumber rujukan dan kemudian di pilih sesuai dengan kriteria diantaranya (1)

tujuan dan pertanyaan penelitian dijelaskan dengan jelas, (2) sampel dan/atau populasi penelitian dijelaskan, (3) metode pengumpulan data, (4) hasil didefinisikan dengan jelas dan diukur (5) analisis temuan jelas dan tepat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Manfaat Latihan Fisik Bagi Lansia

Usia adalah faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran seseorang. Seiring bertambahnya usia, kekuatan fisik akan mengalami penurunan. Penelitian Juanita dan Safitri (2016: 2087-2879) tentang penuaan pada lansia menunjukkan bahwa bertambahnya usia berdampak pada penurunan kapasitas fisiologis tubuh lansia sehingga mempengaruhi penuaan lansia, bahkan yang akut. Penyakit kronis yang terjadi pada lansia dapat mempengaruhi penurunan fisik pada lansia. Faktor usia mempengaruhi aktivitas fisik seseorang. Semakin tua mereka, semakin kecil kemungkinan mereka untuk terlibat dalam aktivitas fisik. Ini mungkin karena tingkat ketahanan tubuh menurun seiring bertambahnya usia (Solikhah, 2011: 33)

Kegiatan fisik merupakan gerakan yang dilakukan oleh tubuh menggunakan energi, hal ini mencakup kegiatan sehari-hari seperti jalan, lari, dan membesarkan cucu. Kegiatan fisik biasanya dilaksanakan dengan terencana dan terstruktur, terdiri dari gerakan tubuh yang dilakukan berulang-ulang dengan tujuan untuk peningkatan fisik, hal ini dikenal sebagai olahraga (Farizati, 2002). Olahraga yang dilakukan oleh lansia dapat memperpanjang umur, menyehatkan jantung, otot dan tulang, membuat lansia lebih mandiri, mencegah obesitas, mengurangi kecemasan dan depresi serta menambah rasa percaya diri. Olahraga dianggap dapat meningkatkan komposisi tubuh, seperti lemak tubuh, kesehatan tulang, peningkatan massa dan daya tahan otot, massa dan kekuatan otot, dan kelenturan untuk lansia agar lebih sehat dan langsing serta mengurangi risiko jatuh, mengurangi risiko diabetes, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung.

Umumnya olahraga yang dilakukan oleh lansia dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh, termasuk memperbaiki nafsu makan, meningkatkan kualitas tidur, dan mengurangi kebutuhan akan obat. Selanjutnya aktivitas fisik memiliki manfaat fisiologis, psikologis, dan sosial. Secara fisiologis olahraga dapat meningkatkan kapasitas kekuatan, daya tahan dan kemampuan keseimbangan. Secara psikologis, olahraga dapat memperbaiki mood, menghindari risiko demensia, dan menjauhkan dari depresi. Secara sosial, olahraga dapat mengurangi kebergantungan pada orang lain, menambah teman, dan meningkatkan produktivitas (Ambardini, t.t: 4).

Manfaat olahraga pada lansia antara lain memperpanjang usia, menyehatkan jantung, otot dan tulang. Olahraga membuat lansia menjadi lebih mandiri, mencegah obesitas, mengurangi kecemasan dan depresi, meningkatkan kepercayaan diri. Oleh karena itu, senam untuk lansia harus benar-benar dilakukan dengan baik, karena dengan senam, masyarakat sudah mengetahui apa saja manfaat bagi tubuh.

Jenis Latihan Fisik yang dapat dilakukan oleh Lansia

Aktivitas fisik yang sehat untuk lansia harus memenuhi kriteria FITT (frekuensi, intensitas, durasi, jenis). Frekuensi merupakan seberapa sering kegiatan dilaksanakan, jumlah hari untuk seminggu. Intensitas merupakan kesulitan dalam melakukan aktivitas, yang secara umum diklasifikasikan menjadi intensitas rendah, sedang dan juga tinggi. Durasi disini merupakan lamanya suatu kegiatan dilakukan, sedangkan jenis kegiatan mengacu pada apa kegiatan fisik yang dilakukan. Jenis aktivitas fisik pada lansia menurut Kathy dalam Ambardini (2009: 4), diantaranya yaitu senam aerobik, latihan penguatan otot, daya tahan dan latihan untuk keseimbangan. Jumlah latihan yang dilakukan tergantung pada apa yang ingin dicapai seseorang.

1. Latihan Aerobik



Sumber: Alodokter.com

Lansia harus mendapatkan setidaknya 30 menit aktivitas fisik dengan intensitas sedang hampir setiap hari dalam satu minggu. Berpartisipasi pada kegiatan seperti jalan santai, menanam tanaman, membersihkan dan naik turun anak tangga. Orang yang berusia di atas 65 tahun disarankan untuk melakukan kegiatan olahraga yang tidak begitu berat diantaranya dengan berjalan kaki, latihan air, bersepeda, dan bersenang-senang. Untuk manula yang tak terlatih, harus mulai dari tingkat rendah dan meningkat pada setiap sesi latihan yang dilakukannya. Senam aerobik merupakan olahraga yang dapat memacu jantung dan paru-paru bekerja lebih keras, seperti jalan kaki, berenang, bersepeda dan lain-lain. Latihan yoga dilakukan minimal 30 menit pada intensitas sedang, 5 hari seminggu, atau 20 menit untuk intensitas tinggi. 3 hari seminggu, atau kombinasi 20 menit intensitas tinggi 2 hari satu minggu dan intensitas rata-rata 30 menit 2 hari dari 7.

2. Latihan Penguatan Otot



Sumber: Alodokter.com

Untuk lansia, latihan penguatan otot harus ditambahkan selain latihan aerobik. Lansia yang berotot memungkinkan dalam melakukan aktivitas harian secara mandiri. Latihan penguatan otot merupakan setiap kegiatan yang memperkuat dan menopang otot dan jaringan ikat. Kegiatan dan olahraga yang dirancang agar otot bisa menghasilkan gaya yang dibutuhkan untuk bergerak dan menahan suatu beban, seperti aktivitas menahan beban, gerakan gravitasi seperti bangun dari kursi, menahannya selama beberapa detik, melakukan repetisi, atau aktivitas dengan resistensi tertentu, seperti latihan karet gelang. Latihan penguatan otot dilakukan setidaknya 2 hari per minggu dan beristirahat antara sesi. Intensitas dalam membangun kekuatan otot menggunakan resistensi atau beban yaitu 10-12 repetisi per latihan. Intensitas latihan harus mengalami peningkatan pada setiap pertemuan. Jumlah pengulangan harus ditingkatkan sebelum menambah beban. Durasi yang dibutuhkan untuk satu set latihan adalah 10-15 pengulangan.

3. Latihan Kelenturan dan Keseimbangan

Rentang penuh sendi (ROM), untuk lansia sangat penting dalam menjaga dan mempertahankan kelenturan serta keseimbangan tubuh. Olahraga dan latihan fleksibilitas disusun untuk melatih masing-masing sendi utama (pinggul, punggung, bahu, lutut, dan leher). Latihan fleksibilitas sendiri merupakan aktivitas yang membantu mempertahankan rentang gerak sendi (ROM), yang diperlukan dalam melakukan kegiatan dan aktifitas sehari-hari. Anda harus melatih daya tahan selama hari aerobik dan penguatan otot atau 2-3 hari per minggu. Intensitas latihan dicapai dengan memperhatikan ketidaknyamanan atau rasa sakit. Peregangan dilakukan 3- kali, untuk setiap tarikan ditahan selama 10-30 detik.



Sumber: Alodokter.com

Untuk menjegah lansia mengalami jatuh dibutuhkan latihan keseimbangan. Latihan keseimbangan sendiri baik dilakukan minimal 3 hari dalam satu minggu. Aktivitas keseimbangan ini dilakukan dengan intensitas rendah. Berjalan, naik turun tangga, senam, dan latihan penguatan otot telah terbukti meningkatkan keseimbangan pada orang dewasa yang lebih tua. Program kebugaran untuk lansia mencakup latihan yang melatih daya tahan, kekuatan (*strength*), kelenturan, dan keseimbangan kardiopulmoner (aerobik), secara progresif dan menyenangkan. Latihan ini melibatkan kelompok otot utama dengan rentang gerak optimal di ROM tanpa menyebabkan rasa sakit. Aktivitas ini dapat menguatkan tulang, memperbaiki postur, melatih gerakan fungsional akan membantu meningkatkan kekuatan, menjadikan diri lebih fleksibel, dan menjaga keseimbangan.

Kegiatan fisik dimainkan dengan berbagai modifikasi, termasuk kombinasi banyak aktivitas sekaligus. Dimungkinkan untuk menggabungkan jalan santai dan latihan dengan intensitas yang sulit namun nyaman, menggabungkan latihan khusus untuk meningkatkan daya tahan dan fleksibilitas (latihan beban, latihan sirkuit, latihan kekuatan, musik, dansa). Kombinasi latihan kekuatan, keseimbangan, dan fleksibilitas dapat dilakukan dengan menggunakan bola. Latihan ini berfokus pada teknik stabilisasi dan meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan fleksibilitas, sambil mengintegrasikan tubuh dan pikiran dan melibatkan teknik pernapasan, konsentrasi dan gerakan kontrol. Untuk orang dewasa yang lebih tua yang secara fisik lemah, aktivitas dilakukan yang terikat dengan aktivitas sehari-hari. aktivitas dan menjaga kemandirian, misalnya mengangkat beban dengan teknik yang benar, berjalan, postur posisi yang baik, dll.

Durasi Latihan Fisik untuk Lansia

Peningkatan hasil latihan yang diinginkan, atau dalam konteks ini orang lanjut usia yang ingin menjaga kebugaran, tidak tergantung pada durasi latihan. Menurut Alcantra-Neves, dkk (2010:111) "latihan yang dapat memperbaiki sistem postural". Dalam hal ini, jika dikombinasikan dengan dosis latihan untuk orang tua, latihan atau latihan mengubah proses pembawa pesan untuk pengaturan dan sirkulasi sekresi paru-paru di paru-paru, beberapa area lobus paru-paru di bawah pengaruh gravitasi. Namun, banyak faktor lain yang mempengaruhi peningkatan hasil latihan. Salah satunya adalah dosis atau dosis latihan. Untuk dosis latihan yang ditujukan untuk menjaga bahkan meningkatkan kebugaran, ada tiga dosis yang harus diperhatikan selama latihan, yaitu intensitas latihan, durasi, dan frekuensi latihan.

KESIMPULAN

Program kebugaran untuk lansia yang meliputi daya tahan, kekuatan, kelenturan, dan latihan keseimbangan kardiopulmoner (aerobik). Latihan ini melibatkan kelompok otot dengan gerakan optimal di ROM tanpa menyebabkan rasa sakit. memperbaiki tulang, memperbaiki postur, melatih gerakan fungsional akan membantu meningkatkan kekuatan, fleksibilitas, dan keseimbangan. Berikut manfaat senam pada lansia antara lain (1) Meningkatkan kekuatan otot jantung, mengurangi resiko serangan jantung, (2) Melancarkan peredaran darah dalam tubuh untuk menurunkan tekanan darah dan mencegah tekanan darah tinggi, (3) Mengurangi lemak tubuh untuk mengurangi kelebihan berat badan dan menghindari obesitas, (4) Menguatkan otot tubuh sehingga otot tubuh menjadi kenyal dan terhindar dari penyakit rematik, (5) Meningkatkan daya tahan tubuh agar terhindar dari penyakit yang menyerang lansia, (6) Mengurangi stres dan stres mental, (7) Latihan/olahraga dengan intensitas sedang dapat bermanfaat bagi lansia melalui berbagai hal termasuk kondisi kardiovaskular, risiko patah tulang, kemampuan fungsional dan proses mental. Berjalan adalah olahraga yang paling aman, termurah dan termudah dan sangat bermanfaat bagi kebanyakan orang tua.

DAFTAR PUSTAKA

- Alcantara-Neves NM, Badaro SJ, Santos MCA, Carvalho L, Barreto ML. (2010). *The presence of serum anti-ascaris lumbricoides ige antibodies and of trichuris trichiura infection are risk factors for wheezing and/or atopy in preschool-aged brazilian children.* BioMed Central, 11(114):111- 114.
- Ambardini, R. L. (2009). *Aktivitas Fisik Pada Lanjut Usia* Oleh. UNY, (February 2009), 1–13.
- Anne Ahira. (t.t.). *Pengertian Pola Hidup Sehat.* AnneAhira.com Content Team. Diunduh pada Tanggal 30 Oktober 2022.
- Anuar, R., Dika, R. I., & Siti, N. (2021). *Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Lansia Dalam Masa Pandemi Covid-19: Narrative Review.* Fisiomu.2021 Vol 2(2): 95-106 DOI: 10.23917/fisiomu.v2i2.13978
- Farizati Karim. 2002. *Panduan Kesehatan Olahraga Bagi Petugas Kesehatan.* Depkes RI.
- Juanita., Safitri, C. P. (2016). *Hubungan Basic Conditioning Factors dengan Kualitas Hidup Lanjut Usia dengan Diabetes Melitus di RSUD Dr. Zainoel Abidin Banda Aceh.* Vol. VII. No 1. Idea Nursing Jurnal. ISSN: 2087-2879. 2016.
- Nuraeni, R., Akbar, M. R., & Tresnasari, C. (2019). *Pengaruh Senam Lansia terhadap Tingkat Kebugaran Fisik pada Lansia Berdasar atas Uji Jalan 6 Menit.* .Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains,1(2)
- Sholihah. (2011). *Pengaruh Life Review Therapy Terhadap Tingkat Harga Diri Pada Lansia di Tejkusuman Notoprajan Ngampilan Yogyakarta.*
- Sumintarsih. (2006). *Kebugaran Jasmani Untuk Lansia.* Olahraga , 147-160.