

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesegaran jasmani sangat penting bagi setiap orang sehingga setiap orang dalam hidupnya tidak terlepas dari keinginan hidup, jiwa dan raga yang sehat. Kebutuhan hidup sehat membuat setiap individu berusaha bagaimana untuk selalu tampil sehat walaupun sudah memiliki usia yang sudah lansia. Lansia merupakan suatu kelompok penduduk yang cukup rentan terhadap masalah baik masalah ekonomi, social, budaya, kesehatan maupun psikologis yang menyebabkan lansia menjadi kurang mandiri dan tidak sedikit lansia yang membutuhkan bantuan orang lain untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Beratanegara, 2012). Pada usia yang sudah lansia sangat membutuhkan olahraga agar mendapatkan kesehatan pada usianya. Olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seorang setelah berolahraga “olahraga” berasal dari kata prancis kuno *desport* yang bermakna “kesenangan” serta pengertian berbahasa inggris tertentu di temukan seputaran tahun 1300 yakni segala hal yang menghasilkan serta menghibur manusia “olahraga adalah salah satu di antara sumber utama dari hiburan karena adanya pendukung olahraga karena terbagi dalam berapa besar orang dan bisa disiarkan lebih luas lagi lewat tayangan olahraga.

Dengan majunya dunia teknologi memudahkan semua kegiatan sehingga menyebabkan seorang menjadi kurang gerak (*hypokinetic*), seperti pengguna remote kontrol, komputer, lift dan tangga berjalan, tanpa di imbangi dengan aktifitas fisik yang akan menimbulkan penyakit kurang gerak. Upaya kesehatan yang memanfaatkan olahraga untuk meningkatkan derajat kesehatan olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran

yang di perlukan dalam melakukan tugasnya. Olahraga dapat dimulai dari usia muda hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari. Menurut Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang kesehatan, telah termaktub pada pasal 80 ayat 2 bahwa peningkatan jasmani masyarakat sebagaimana dimaksud pada ayat 1 merupakan upaya dasar dalam meningkatkan prestasi belajar, kerja, dan berolahraga. Peran pemerintah dalam bidang olahraga telah tercantum jelas pada pasal 81 undang-undang 36 tahun 2009. Oleh karena itu pemerintah memasukan program olahraga komunitas seperti senam jantung sehat, dan lain-lain kedalam program GERMAS (gerakan masyarakat hidup sehat). Saat ini pemerintah tengah menggalakan kegiatan olahraga rutin untuk kalangan usia dewasa keatas, sebagai bagian kegiatan GERMAS.

Direncanakan pemerintah oleh karena melihat kecenderungan penurunan kesehatan masyarakat yang diakibatkan oleh pola hidup yang kurang seimbang atau kurang sehat. oleh karena itu, Kementerian Kesehatan RI secara khusus mengingatkan masyarakat untuk menjaga Kesehatan melalui GERMAS guna mewujudkan Indonesia sehat. Pali adalah salah satu Kabupaten di provinsi Sumatera Selatan, Indonesia. Dan pusat kota Kabupaten Pali adalah Pendopo. Kabupaten Pali ini baru berusia enam 6 tahun. Mayoritas penghasilan masyarakat Kabupaten Pali adalah sektor pertanian (karet dan kelapa sawit).

Pemekaran dari Kabupaten Muara Enim yang disahkan pada tanggal 11 Januari 2013 melalui UU nomor 7 tahun 2013. Dengan luas wilayah 1.840 km² Dan memiliki 5 kecamatan dengan 97 desa, dengan jumlah lansia 3,273,128 jiwa.

Table 1.1

Jumlah Lansia di Kabupaten PALI

NOMOR	KECAMATAN	JUMLAH LANSIA	JENIS KELAMIN	
			L	P
1	Talang ubi	3,251.988	1,69.114	1,560.874

2	Penukal utara	4,105	2,011	2,094
3	Penukal	5,309	2,958	2,351
4	Abab	5,246	2,642	2,604
5	Tanah Abang	6,480	3,177	3,303
Total		3,273,128	24,391.988	11,912.874

Berdasarkan kategori umur menurut Depkes RI 2009 umur 46-59 barulah disebut orang tua pada tahap ini akan mengalami berbagai penurunan daya tahan tubuh atau kesehatan dan berbagai tekanan psikologis. Pada usia lanjut banyak orang yang mengurangi aktivitas fisik sehari-hari dikarenakan staminanya berkurang, tidak ada kesempatan, malas, dan sebagainya. Hal ini dikarenakan fungsi dan kemampuan tubuhnya berkurang. Padahal aktivitas fisik pada lansia juga penting dilakukan untuk menjaga kebugaran dan kesehatan pada lansia. Sama halnya dengan mengonsumsi 3 vitamin, beraktivitas fisik mampu mencegah berbagai macam penyakit dan penurunan fungsi tubuh. Aktivitas fisik pada lansia dapat melatih keseimbangan tubuh, mencegah penyakit, dan menjaga kesehatan tubuh lansia. Aktivitas fisik yang bisa dilakukan lansia seperti senam lansia, bersepeda, dan jalan. Lansia yang jarang melakukan aktivitas fisik biasanya hanya duduk didepan rumah membaca koran, nonton TV, istirahat, dan melihat cucunya bermain. Walaupun seperti itu tidak semua lansia seperti itu. Di desa, lansia memanfaatkan usianya dengan bertani, berkebun, dan bekerja fisik lainnya. Menjaga kebugaran dan kesehatan dengan melakukan aktivitas fisik dilakukan untuk mengurangi masalah kesehatan pada lansia yang semakin kompleks. Oleh karena itu, para lansia pada umumnya membutuhkan bantuan dalam mencapai rasa tentram, nyaman, dan perlakuan yang layak dari lingkungan sekitar. Salah satunya bantuan untuk melakukan aktivitas fisik untuk meminimalkan masalah kesehatan pada lansia. Bertambahnya usia maka gerak-gerik, aktivitas sehari-hari, tingkah laku, cara berpakaian, dan bentuk tubuh mengalami suatu perubahan. Maka perlunya penanganan pada masa lansia agar lansia

lebih memahami tentang gejala ketidaknyamanan yang di sebabkan oleh menopause (Nurul Insan, 2017:1).

Penanganan terhadap masalah-masalah yang terjadi pada lansia terdiri dari beberapa cara, salah satunya dengan berolahraga. perlu diperhatikan bahwa kondisi fisik lansia mengalami penurunan, maka dalam berolahraga pun perlu diperhatikan disetiap gerakannya agar sesuai dengan tujuan dan tidak menimbulkan kelelahan atau efek yang tidak baik bagi lansia. Salah satu olahraga yang dapat dilakukan lansia yaitu senam lansia. Siti Fatmawati (2004: 14) menjelaskan bahwa senam lansia adalah suatu metode yang baik untuk meningkatkan kebugaran paru dan jantung, juga bertujuan untuk meningkatkan dan mempertahankan fisik seseorang. Pendapat lain dijelaskan oleh Prasetyo (2004: 17) bahwa senam lansia adalah senam yang diciptakan khusus untuk para lansia yang disesuaikan dengan karakteristik lansia itu sendiri. Senam lansia terdiri dari berbagai gerakan yang pelan atau lembut dan mudah diikuti oleh para lansia, untuk mencapai pembinaan kegiatan senam lansia yang lebih maksimal, motivasi merupakan peran penting sebagai dorongan dasar yang mengarahkan seseorang bertingkah laku. Dorongan ini berada pada diri seseorang yang menggerakkan untuk melakukan sesuatu yang sesuai dengan dorongan dalam dirinya. Oleh karena itu, perbuatan seseorang yang didasarkan atas motivasi yang mendasarinya. Dalam hal ini juga diperlukan instruktur untuk dapat memotivasi anggota lansia agar dapat melakukan kegiatan senam lansia lebih baik lagi, sehingga para lansia yang tingkat kebugarannya rendah tetap dapat melakukan aktivitas fisik khususnya olahraga sesuai dengan kondisi fisiknya.

Ngalim purwanto (2006:71) motivasi adalah pendorong suatu usaha yang disadari untuk mempengaruhi tingkah laku seseorang agar ia bergerak hatinya untuk bertindak melakukan sesuatu, sehingga mencapai hasil dan tujuan tertentu. Dorongan yang timbul dalam diri individu, tingkah laku yang timbul, tujuan atau akhir gerakan atau perbuatan

serta dorongan dari diri seseorang yang menggerakkan untuk melakukan sesuatu yang sesuai dengan dorongan dalam dirinya. Oleh karena itu perbuatan seseorang yang didasarkan atas motivasi yang mendasarinya. Pada masa ini motivasi dalam berolahraga sangat diperlukan bagi orangtua. Menurut Hamzah B. Uno (2008: 3) istilah motivasi berasal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai kekuatan yang terdapat dalam diri individu, yang menyebabkan individu tersebut bertindak atau berbuat.

Pada masa sekarang orang tua di Indonesia mengalami pemerosotan kesehatan dikarenakan kurangnya berolahraga, pembinaan yang kurang terencana dengan baik perlu diperbaiki untuk menarik minat orang tua dalam berolahraga. Motivasi adalah salah satu yang sangat penting di perhatikan dalam berolahraga, karena hal ini mempengaruhi kinerja seseorang yang melakukan olahraga tersebut. motivasi penting karena dengan motivasi ini aktifitas olahraga mau bekerja keras dan antusias untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Tanpa adanya motivasi yang tinggi maka aktifitas olahraga yang dilakukan hasilnya kurang maksimal dan dapat membuat lansia menjadi kurang bersemangat dalam berolahraga. Dari motivasi itulah orang tua terdorong untuk melakukan aktifitas berolahraga serta adanya dorongan motivasi dari keluarga dan masyarakat sekitar untuk membantu dalam hal menjaga kesehatan pada lansia. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti akan mengadakan penelitian dengan judul “Motivasi Orang Tua Dalam Berolahraga Didesa Tempirai Kabupaten Penukal Abab Lebatang Ilir”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, adapun rumusan masalah yang akan saya ajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana motivasi lansia dalam berolahraga di Kabupaten PALI?

2. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi motivasi lansia dalam berolahraga di Kabupaten PALI?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengualifikasikan:

1. Untuk mengetahui motivasi lansia dalam berolahraga di Kabupaten PALI
2. Untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi motivasi lansia dalam berolahraga di Kabupaten PALI

D. Manfaat Hasil Penelitian

1. Secara Teoretis

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam memperkaya konsep tentang motivasi orang tua / lansia dalam berolahraga di Kabupaten Pali.

2. Secara praktis

- a. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menjadi pengalaman yang bermanfaat untuk memperluas wawasan dan pengetahuan.

- b. Bagi Lansia

Penelitian ini dapat memberikan pengaruh langsung terhadap peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani. Selain itu juga penelitian ini dapat menjadi pendorong bagi para lansia di Kabupaten Pali khususnya Desa Tempirai untuk dapat lebih rajin beraktivitas fisik khususnya berolahraga.

- c. Bagi Desa,

Penelitian ini dapat menjadi bahan acuan untuk program-program pengembangan dan pembinaan orang tua / lansia dalam berolahraga di Kabupaten Pali khususnya Desa Tempirai.