

## Pembinaan Fisik Lansia melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki

Said Junaidi\*

Diterima: Mei 2011. Disetujui: Juni 2011. Dipublikasikan: Juli 2011  
© Universitas Negeri Semarang 2011

**Abstrak** Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh jalan dengan intensitas rendah terhadap tingkat kebugaran jasmani pada kelompok usia lanjut. Responden 33 orang lansia. Variabel bebas latihan jalan dengan intensitas rendah, variabel terikat tingkat kebugaran jasmani. Program latihan jalan selama 30 menit dengan intensitas rendah antara (60%-75%). Instrumen penelitian tes jalan cepat 4,82 km. Analisis data menggunakan Uji t (t-test). Hasil  $t_{hitung}$  22,27 dengan menggunakan taraf signifikansi 5% dan  $db=32$  diperoleh nilai  $t_{tabel}$  2,04 sehingga nilai  $t_{hitung}$  (22,27) >  $t_{tabel}$  ((2,04). Sehingga ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara sebelum dengan setelah latihan jalan dengan intensitas rendah dengan peningkatan waktu sebesar 78,79%. Simpulan penelitian adalah ada pengaruh latihan jalan dengan intensitas rendah terhadap tingkat kebugaran jasmani pada kelompok usia lanjut.

**Kata Kunci:** latihan fisik; jalan kaki; lansia

**Abstract** The purpose of research to determine the effect of road with low intensity of the level of physical fitness in the elderly. Respondents were 33 older people. Independent variables with low-intensity exercise path, a variable rate tied to physical fitness. Road training program for 30 minutes with a low intensity between (60% -75%). Research instruments fast 4.82 mile road test. Data analysis using  $t_{test}$  (t-test) 22.27. Results by using a significance level of 5% and  $db = 32$  obtained the value  $t_{tables}$  so that the value  $t_{count}$  2.04 (22.27) >  $t_{table}$  ((2.04). So there is a difference between the level of physical fitness prior to after a road with low-intensity exercise in increments of 78.79%. Concluding the study is that there are effects of exercise on the road with a low intensity level of physical fitness in the elderly.

**Keywords:** exercise; walking; elderly

### PENDAHULUAN

Bangsa Indonesia yang kental dengan adat ketimurannya masih memegang teguh bahwa lansia dalam kehidupan keluarga dan

masyarakat memiliki kharisma tersendiri yang patut diberi penghargaan dan penghormatan. Keluhuran sosial budaya yang dimiliki para lansia kerap menjadikan mereka sentral yang kehadirannya seringkali memiliki pengaruh kuat dalam kehidupan keluarga di Indonesia. Bahkan diberbagai kesempatan lansia sering diberi hak-hak istimewa ditengah-tengah masyarakat di lingkungan tertentu. Namun demikian tidak sedikit juga lansia yang menjalani masa tuanya dengan rasa cemas dan kesepian bahkan disertai dengan penderitaan. Oleh sebab itu mempersiapkan masa tua dengan berbagai aktivitas tentu akan memberi warna dan nuansa berbeda dibandingkan menghadapi masa tua dengan hanya berpangkutangan dan berdiam diri.

Biasanya penyebab awal dari menurunnya kapasitas fungsi faaliah pada lansia tidak lepas dari kebiasaan dan pola hidup mereka ketika masih muda. Pola atau gaya hidup diwaktu muda memberi kontribusi cukup besar terhadap kualitas kesehatan di usia lanjut. Teknologi dan ilmu pengetahuan yang serba otomatis-elektrik telah banyak memberi warna bagi gaya hidup manusia. Sebagian besar aktivitas manusia sudah tergantung oleh alat yang serba otomatis sehingga hanya sedikit tenaga manusia yang diperlukan untuk menyelesaikan sebuah pekerjaan. Konsekuensi logis yang muncul akibat dari kemajuan teknologi yang serba otomatis-elektrik adalah sedikitnya tenaga manusia yang dibutuhkan hal ini menyebabkan munculnya berbagai penyakit akibat kurang bergerak (hipokinetik). Pada manusia yang sudah berusia lanjut, penyakit akibat kurang gerak ini akan berakibat pada tidak berdayanya lansia baik pada sisi fisik,

\*Jurusan Ilmu Keolahragaan,  
FIK, Universitas Negeri Semarang  
Mobile Phone: (024) 70784015 / 08156502729  
Email: Said\_jd@yahoo.co.id

mental, sosial dan finansial.

Umumnya ketika seseorang memasuki usia lanjut, sering mempunyai gambaran yang serba buruk atas proses penuaan misalnya kondisi kesehatan yang memburuk, sering sakit sakitan, tidak berdaya, pikun dan sebagainya. Banyak orang beranggapan bahwa penyakit yang muncul pada manusia lanjut usia adalah hal yang biasa. Anggapan ini tidak sepenuhnya benar karena kelompok lanjut usia juga bisa dan punya kesempatan dan hak untuk tetap hidup sehat. Sebagian besar penyebab kesehatan yang mengganggu lansia adalah terjadinya proses degenerasi sistem faalial yang cukup drastis akibat tidak adanya upaya meminimalisasi proses penuaan dan degenerative melalui berbagai aktifitas fisik dan kontrol kesehatan yang rutin.

Lanjut usia sendiri dimaknai sebagai pertambahan umur seseorang dengan disertai penurunan kapasitas fisik yang ditandai dengan penurunan massa otot serta kekuatannya, laju denyut jantung maksimal, peningkatan lemak tubuh dan penurunan fungsi otak. Saat lanjut usia tubuh tidak akan mengalami perkembangan lagi sehingga tidak ada peningkatan kualitas fisik.

Menurut ilmu gerontologia (ilmu mengenai usia lanjut) setiap orang memiliki tiga macam umur. Umur secara kronologis, biologis dan psikologis. Ada beberapa negara menetapkan bahwa umur kronologis sebagai pembeda bagi lansia. Di Indonesia seseorang dianggap lanjut usia ketika ia pensiun dari pekerjaannya pada usia 55 tahun (Wirakusuma, 2002). Di Amerika Serikat, seseorang dikategorikan sebagai lansia pada usia 77 tahun yang didahului masa pra lansia yaitu usia 69-76 tahun. Bagi orang jepang kesuksesan justru dimulai pada usia 60 tahun. Banyak wanita jepang yang masih bekerja meski umurnya sudah 60 tahun ke atas. Sedangkan WHO (Organisasi Kesehatan Dunia) menetapkan usia 60 tahun sebagai titik awal seseorang memasuki masa lansia. (<http://angaway89.wordpress.com>)

Inovasi dalam pengembangan sarana dan prasarana khususnya dibidang kesehatan yang berupa perbaikan dan peningkatan layanan kesehatan masyarakat telah banyak membuahkan hasil. Diantaranya adalah meningkatnya angka harapan hidup bagi lansia. Pada tahun 1980-1987 usia harapan hidup bangsa Indonesia baru mencapai 52-57

tahun, dan pada PJPT I sudah mencapai usia di atas 60 tahun dan pada tahun 2000 sudah mendekati 70 tahun. Jumlah orang lanjut usia akan semakin bertambah, pada tahun 1990 jumlah orang lanjut usia 6,3% dari jumlah penduduk Indonesia (11,3 Juta orang). Tahun 2015 jumlah orang lanjut usia diperkirakan akan mencapai 24,5 juta orang dan akan melewati jumlah balita yang lahir pada masa itu yang diperkirakan mencapai 18.8 juta orang. Pada tahun 2020 jumlah orang lanjut usia di Indonesia diperkirakan akan menempati urutan keenam terbanyak di dunia (Pidato Presiden RI tahun 1995 dalam Kartinah, 2000)

Angka harapan hidup dari waktu kewaktu terbukti mengalami peningkatan sehingga memungkinkan lansia berusia 70 tahun masih dapat menikmati hari tua dengan tetap dapat mengabdikan dirinya untuk kepentingan dirinya sendiri, keluarga, masyarakat dan bangsa. Peningkatan angka harapan hidup merupakan konsekuensi dari berbagai bentuk akumulasi peningkatan sarana dan fasilitas serta layanan kesehatan yang memadai bagi lansia. Terdapat faktor lain yang di yakini memiliki kontribusi yang cukup signifikan bagi upaya peningkatan harapan hidup lansia dengan tetap menomor satukan kualitas hidup yaitu aktifitas fisik yang terprogram, terukur dan bertujuan yaitu berolahraga.

Bila kita melihat orang yang sudah lanjut usia sedang sibuk menyapu, bersih-bersih halaman atau menata taman bahkan mengerjakan pekerjaan rumah tangga biasanya ada yang menyuruhnya untuk beristirahat dan diminta agar jangan terlalu banyak bergerak. Tubuh yang mulai lamban bergerak sering membuat kita yang lebih muda berfikir bahwa yang terbaik bagi beliau adalah duduk-duduk santai sambil menonton televisi. Pemikiran yang demikian tentu salah kaprah, karena justru lansia sangat membutuhkan aktivitas agar dapat mengisi waktu luang dengan baik sesuai dengan kemampuannya. Tujuannya agar secara fisik ia bisa tetap eksis dan memiliki kebugaran yg baik. Selain itu juga perlu dipahami bahwa gaya hidup santai justru menjadi faktor resiko relative untuk penyakit jantung.

Melakukan berbagai aktifitas fisik ringan hingga sedang dan menyenangkan menurut usianya secara periodik dapat

meningkatkan kebugaran pada lansia. Ketika seseorang memasuki usia lanjut maka secara alamiah tubuh akan mengalami proses penurunan fungsi faalial (degenerasi). Pada kondisi tersebut perlu dipikirkan bagaimana di usia lanjutnya ia masih memiliki kesempatan untuk melakukan berbagai macam aktifitas yang bermanfaat. Selain berfungsi sebagai upaya meningkatkan kebugaran fisiknya, aktifitas fisik dapat juga memberi penguatan terhadap keselarasan antara mental, emosional dan sosial pada lansia. Hidup bugar di usia lanjut merupakan solusi yang dapat dibentuk dan diciptakan oleh lansia guna meningkatkan derajat kebermaknaan hidup dalam kehidupan hari tua.

Seseorang dikatakan bugar jika ia sehat dan mampu melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki semangat untuk menikmati waktu santai atau kegiatan lain. Kebugaran akan tercipta jika lansia secara kontinyu melakukan berbagai aktifitas fisik ringan dan menyenangkan sehingga dapat melatih keseluruhan sistem faalial dan diharapkan secara bersama-sama dapat membina kebugaran.

Para lansia yang memiliki kualitas fisik yang kurang baik tentunya akan mengalami berbagai hambatan dalam melaksanakan tugas serta kerja dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai kendala fisik akan banyak dialami apabila tidak didukung oleh kualitas fisik yang baik. Oleh sebab itu sangat beralasan bagi lansia untuk melakukan berbagai upaya agar dapat melakukan pembinaan fisik secara teratur dan sistematis.

Penataan latihan fisik melalui aktifitas olahraga untuk lansia akan membawa mereka menjadi tetap bugar sehingga tingkat kesehatannya akan terjaga dengan baik. Tidak ada istilah tua untuk berolahraga. Tubuh orang tua tetap bisa merespon aktivitas gerak sama baiknya dengan kondisi tubuhnya saat masih muda. Berolahraga adalah "peluru ajaib" untuk memastikan tetap panjang umur dan mendapatkan kualitas hidup yang baik. Para ahli kesehatan mengatakan bahwa salah satu cara terbaik meningkatkan kemampuan tubuh untuk menangkal masalah kesehatan adalah dengan berolahraga.

Keterlibatan lansia dalam kegiatan olahraga akan merangsang berbagai komponen kebugaran jasmani yang sangat

dibutuhkan agar dapat menjalankan aktivitas dengan lebih memadai. Manfaat olahraga bagi lansia diantaranya adalah untuk memperlancar sirkulasi darah, memperkuat otot, mencegah pengeroposan tulang, menurunkan tekanan darah, menurunkan kolesterol jahat, dan menaikkan kolesterol baik. Bahkan olahraga juga dapat meningkatkan kekebalan tubuh, menjaga keseimbangan dan koordinasi otot serta dapat membakar kalori untuk mengurangi berat badan yang berlebih.

Latihan olahraga untuk lansia bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani pada lansia adalah kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, yaitu kebugaran jantung-paru, peredaran darah, kekuatan otot, dan kelenturan sendi. Untuk memperoleh kesegaran jasmani yang baik, harus melatih semua komponen dasar kesegaran jasmani yang terdiri atas: ketahanan jantung, peredaran darah dan pernafasan, ketahanan otot, kekuatan otot serta kelenturan tubuh.

Intensitas latihan yang dilakukan dipantau melalui perhitungan denyut nadi dengan cara meraba pergelangan tangan menggunakan tiga jari tengah tangan yang lain. Untuk mengetahui intensitas latihan dapat dilihat pada daftar berikut ini. Usia 55 tahun berlatih dalam denyut nadi 115-140/menit, usia 56 tahun berlatih dalam denyut nadi 115-139/menit, usia 57 tahun berlatih dalam denyut nadi 114-138/menit, 58 tahun berlatih dalam denyut nadi 113-138/menit, Usia 59 tahun berlatih dalam denyut nadi 113-137/menit, Usia 60 tahun berlatih dalam denyut nadi 112-136/menit. Sementara itu ada pendapat yang mengemukakan bahwa latihan dengan intensitas rendah yaitu antara 60% - 75% dengan rincian usia 50 tahun berlatih dalam denyut nadi 102-127/menit, usia 55 tahun berlatih dalam denyut nadi 99-123/menit, sedangkan 60 tahun berlatih dalam denyut nadi 96-120/menit juga memiliki efek yang signifikan bagi pengembangan kebugaran lansia. (Satriyo, 2010)

Sementara itu tata cara latihan olahraga bagi lansia meliputi berbagai hal diantaranya adalah: (1).lamanya latihan. Latihan akan bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran jasmani jika dilaksanakan dalam zona latihan paling sedikit 15 menit. (2) Frekuensi Latihan.

Untuk memperbaiki dan mempertahankan kebugaran jasmani, maka latihan harus dilakukan paling sedikit tiga hari atau sebanyak-banyaknya lima hari dalam satu minggu. Misalnya hari senin, rabu, dan jumat. (3) waktu. Bila latihan diluar gedung sebaiknya pagi hari sebelum pukul 10.00 atau sore hari setelah pukul 15.00.

Bentuk-bentuk latihan olahraga yang baik bagi lansia adalah: (1) berjalan. Tujuannya agar lansia memperoleh kebugaran kardiovaskuler. Gerak jalan merupakan aktivitas yang murah meriah dan tidak membutuhkan keterampilan khusus dan jika dilakukan secara santai akan menyenangkan. Secara lebih rinci jalan kaki dapat mempengaruhi lima komponen kebugaran, yaitu. a). Komposisi tubuh. Jalan kaki empat kali dalam satu minggu dalam waktu 45 menit rata-rata dapat mengurangi 18 pon berat badan dalam 1 tahun tanpa harus melakukan diet. b) Keaktifan Pembuluh darah. Berjalan setiap tingkat kecepatan, 2 atau 3 kali dalam seminggu selama 20 menit akan meningkatkan ketahanan pembuluh jantung. c) Fleksibilitas. Berjalan kaki dapat mempengaruhi otot untuk meregang sehingga terhindar dari kejang otot. d) Ketahanan otot. Setiap berjalan kaki otot akan terlatih sehingga memungkinkan memiliki ketahanan otot sehingga bisa bertahan meskipun berjalan dalam jangka waktu lama. e) Kekuatan otot. Gerakan berjalan memanfaatkan seluruh otot tungkai untuk menopang seluruh berat badan dan mendukung gerakan sehingga sangat memungkinkan otot-otot akan menjadi lebih kuat. (2) Senam. Senam dapat dilakukan di dalam atau di luar ruangan, olahraga senam dapat berguna untuk peregangan dan kelenturan otot juga pernafasan. (3) Berenang. Berenang bermanfaat untuk persendian terutama bagi kaum lansia yang menderita penyakit osteoarthritis. (4) Bersepeda. Bersepeda dapat dilakukan dengan menggunakan yang stasioner maupun yang jalan. Bersepeda dapat meningkatkan sirkulasi darah dan menguatkan otot-otot jantung. (5) Joging. Joging dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai, menguatkan otot jantung, memperlancar peredaran darah, menurunkan berat badan. Namun demikian Joging hanya dapat dilakukan lansia yang tidak memiliki keluhan kesehatan (<http://c31.sabda.org>)

## METODE

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh jalan dengan intensitas rendah terhadap tingkat kebugaran jasmani pada kelompok usia lanjut. Populasi dalam penelitian ini adalah kelompok usia lanjut perempuan yang berjumlah 33 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling sehingga jumlah responden dalam penelitian ini adalah 33 orang lansia. Variabel dalam penelitian ini adalah latihan jalan dengan intensitas rendah (variabel bebas) dan tingkat kebugaran jasmani (variabel terikat). Program latihan yang diberikan adalah jalan selama 30 menit dengan intensitas rendah (60% - 75%). Penelitian ini menggunakan rancangan *pretest-posttest group design*. Instrumen penelitian adalah tes jalan cepat 4,82 km. Sementara itu analisis data dalam penelitian ini menggunakan Uji t (t-test).

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diketahui rata-rata kebugaran jasmani sebelum latihan 53:09:00 dan setelah latihan diketahui 48:47:00 sehingga mengalami peningkatan 04:36:00. Waktu terendah sebelum latihan 60:10:00 dan waktu tertinggi 45:34:00. Sementara itu mean sebelum test 2,85 dan mean setelah tes 3,79. Sebaran data disajikan dalam Tabel 1.

Berdasarkan hasil perhitungan statistik diperoleh hasil  $t_{hitung}$  22,27 dengan menggunakan taraf signifikansi 5% dan  $db=32$  diperoleh nilai  $t_{tabel}$  2,04 sehingga nilai  $t_{hitung}$  (22,27) >  $t_{tabel}$  (2,04). Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa ada perbedaan data (waktu) tingkat kebugaran jasmani antara sebelum dengan setelah latihan jalan dengan intensitas rendah pada kelompok usia lanjut dengan peningkatan waktu sebesar 78,79%

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa ada perbedaan data antara sebelum dan setelah latihan jalan dengan intensitas rendah pada kelompok usia lanjut di Kabupaten Rembang. Hasil ini menunjukkan bahwa berjalan memiliki manfaat yang cukup baik terhadap peningkatan kemampuan kebugaran jasmani bagi lansia. Menurut hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan dengan menggunakan zona hijau adalah latihan dengan intensitas rendah dan jaraknya paling rendah kemudian diikuti latihan zona

Tabel 1. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Lansia

Kondisi	N	Rata-rata waktu (menit)	Waktu terendah (menit)	Waktu tertinggi (menit)	Mean
Pre test	33	53:09:00	60:10:00	45:55:00	2,85
Pos test	33	48:47:00	57:28:00	43:55:00	3,79
Peningkatan	33	04:36:00			

biru dengan intensitas tetap rendah tetapi jarak semakin bertambah akan meningkatkan sistem kerja jantung.

Latihan jalan kaki menggunakan intensitas rendah pada 60-75% dari denyut jantung maksimal bermanfaat bagi lansia guna meningkatkan kesegaran jasmaninya. Banyak catatan positif tentang manfaat jalan kaki khususnya bagi lansia diantaranya dapat menurunkan resiko stroke, diabetes, osteoporosis, hipertensi dan penyakit sistem respirasi. Berjalan juga akan menurunkan tingkat depresi dan tekanan mental pada lansia dikarenakan faktor usia dan lingkungan. Hasil penelitian ini memperkuat pendapat bahwa latihan berjalan meskipun dengan intensitas rendah mampu meningkatkan kebugaran jasmani pada lansia.

#### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan jalan dengan intensitas rendah terhadap tingkat kesegaran jasmani pada kelompok usia lanjut di kabupaten Rembang.

Lansia hendaknya selalu berolahraga yang cukup sesuai dengan kemampuan dan usianya. Olahraga jalan kaki diharapkan menjadi salah satu pilihan bagi lansia guna meningkatkan kebugaran jasmaninya karena memiliki resiko cedera rendah sekaligus jenis olahraga yang murah meriah dan menyenangkan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. 2010. *Lansia dan Olahraga*. <http://anggaway89.wordpress.com/2010/05/25>.
- Anonim. 2011. *Olahraga Bagi Usia Lanjut*. <http://Bataviase.co.id/node/148191>. Accessed 24/6/2011.
- Anonim. 2011. *Tetap Bugur di Usia Lanjut*. <http://C3i.sabda.org>. accessed 24/06/2011.
- Kartinah, N.T. 2000. *Perbedaan Pengaruh Latihan Progressive Resistance Exercise Menurut Fiatarone dan Delorme terhadap Kekuatan Otot Ekstensor Lutut dan Keluhan Latihan pada Wanita Lanjut Usia*. Tesis. Unpad. Bandung
- Komariah, L. [http://abstrak.digilib.upi.edu/Direktori/TEKNIK/PENDIDIKAN\\_OLAHRAGA/989675](http://abstrak.digilib.upi.edu/Direktori/TEKNIK/PENDIDIKAN_OLAHRAGA/989675). Accessed 24/06/2011
- Satriyo, D. 2010. *Mempertahankan Kebugaran Lanjut Usia*. <http://dirgosatriyo.blogspot.com>. Accessed 24/06/2011
- Wirakusuma, E. S. 2002. *Tetap Bugur Di Usia Lanjut*. Trubus Agriwidya. Jakarta