BAB I
Pendahuluan

I.I Latar Belakang Masalah

Hingga kini olahraga kian meluas dan memiliki makna sebagai sebuah fenomena yang bersifat global, termasuk dalam bidang-bidang Lain seperti pendidikan, ekonomi, politik, sosial budaya, psikologi dan lain-lain. Namun demikian, yang terpenting adalah olahraga dipandang sebagai perilaku gerak manusia yang bersifat umum. Perilaku gerak yang tidak hanya berorientasi pada tujuan fisik semata, namun juga aspek psikhis. Faktor psikhis berupa struktur dan fungsi-fungsi kepribadian seperti motivasi, emosi, percaya diri, disiplin, kecemasan, ketegangan, pembinaan kelompok, interaksi sosial dan lain-lain. yang sama dengan individu. Faktor psikhis sangat berpengaruh terhadap kepribadian seseorang khususnya bagi para lanjut usia, hal ini dikarnakan para lanjut usia mengalami proses penuaan yang tidak dapat dihindari dan berjalan secara terus – menerus serta berkesinambungan.

Lanjut usia sebagai tahap akhir siklus kehidupan merupakan tahap perkembangan normal yang akan di alami oleh setiap individu yang mencapai Lanjut usia. Lanjut usia adalah kelompok orang yang sedang mengalami suatu proses perubahan yang bertahap dalam jangka waktu beberapa tahun kedepan. Aspek kesehatan manusia ditandai dengan adanya perubahan kondisi tubuh yang semakin menurun akibat proses penuaan. Selanjutnya proses penuaan akan ditandai dengan adanya kemunduran biologis sebagai gejala kemunduran fisik yang beberapa diantaranya adalah para lanjut usia akan mudah lelah, gerakan menjadi lamban. Salah satu cara untuk memperlambat gejala kemunduran fisik bagi lanjut usia adalah melakukan aktifitas sehari-hari namun tidak diluar batas kemampuan dan berolahraga dengan rutin.

Ada bermacam-macam jenis olahraga yang dapat mencegah penyakit yang dialami oleh masyarakat yang sudah Lanjut usia salah satunya adalah olahraga jalan kaki. olahraga jalan kaki merupakan salah satu jenis aktivitas fisik yang bisa dilakukan di mana pun dan kapan pun. Selain tidak memerlukan biaya yang banyak, olahraga ini memiliki segudang manfaat khususnya untuk Lanjut usia.

Melakukan jalan kaki secara teratur memberikan manfaat bagus buat kondisi fisik dan kesehatan lainnya, Jalan kaki juga memberikan kesenangan secara fisik dan mental. Semakin bertambahnya usia, tubuh manusia akan mengalami penurunan daya tahan tubuh, sehingga Lanjut usia membutuhkan olahraga sebagai salah satu cara untuk menjaga daya tahan tubuh namun selama olahraga tersebut masih dalam batas kemampuan untuk masyarakat yang sudah lanjut usia. Mengingat fisik masyarakat usia lanjut yang lemah, mereka tidak dapat leluasa menggunakan sarana dan prasarana maka upaya pemantapan pelayanan kesehatan lainnya. Upaya itu antara lain, penyediaan sarana dan prasarana khusus bagi masyarakat lanjut usia yang diprioritaskan dan disesuaikan dengan kebutuhan lanjut usia seperti tempat berolahraga jalan kaki khusus masyarakat lanjut usia sehingga masyarakat lanjut usia dapat berolahraga dengan nyaman.

I.II Identifikasi Masalah

- Kurang dipahaminya bahwa berolahraga menjadi hal yang penting untuk dilakukan secara rutin agar kesehatan tetap terjaga khususnya untuk lanjut usia.
- Belum diketahuinya bahwa dengan berolahraga lanjut usia bisa menanggulangi permasalahan yang bersifat fungsi sosial seperti hubungan kesetiakawanan sosial dan perberdayaan usia lanjut.
- Belum diketahuinya olahraga yang sesuai dengan kondisi fisik para lanjut usia.
- Belum diketahuinya bahwa olahraga jalan kaki dapat dijadikan pencegahan untuk memperlambat kemunduran kondisi fisik para lanjut usia.

I.III Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah yang di peroleh dari identifikasi masalah diatas adalah :

- Bagaimana menyampaikan informasi mengenai olahraga jalan kaki kepada masyarakat khususnya bagi lanjut usia secara informatif.

I.IV Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah akan dibatasi oleh kurangnya pemahaman para usia lanjut mengenai olahraga jalan kaki dapat dijadikan alternatif dalam pencegahan dan memperlambat kemunduran kondisi fisik lanjut usia.

I.V Tujuan Perancangan

Tujuan dilaksanakannya penelitian untuk mengetahui manfaat dari olahraga jalan kaki untuk semua usia khususnya untuk usia lanjut diantaranya yaitu :

- Memberikan informasi mengenai pentingnya berolahraga jalan kaki untuk lanjut usia.
- Mengajak para lanjut usia agar membiasakan diri beraktifas dan berolahraga ringan khusus olahraga jalan kaki.