BAB II
Olahraga Jalan Kaki Untuk Lanjut Usia

II.I Olahraga

Tubuh manusia merupakan suatu organ yang kompleks Dan sampai saat ini pengetahuan dibidang ilmu tubuh manusia mengenai perubahan-perubahan yang timbul akibat dari suatu latihan, tetap belum lengkap. Kurangnya fakta-fakta mengenai pengaruh latihan terhadap salah satu bagian tubuh manusia, membuat keadaan menjadi lebih rumit.

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang. Olahraga juga merupakan salah satu metode penting untuk mereduksi stress. Olahraga juga merupakan suatu perilaku aktif yang menggiatkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar di dalam tubuh untuk memproduksi sistem kekebalan tubuh dalam upaya mempertahankan tubuh dari gangguan penyakit serta stress. Oleh karena itu, sangat dianjurkan kepada setiap orang untuk melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan tersetruktur dengan baik.

Ada perbedaan dimensi kepribadian antara atlet dan non-atlet. Beberapa study yang telah dilakukan antara lain menurut Schurr, Ashley dan Joy (1977); Hordman (1973); Cooper (1969); Kane (1976) dalam buku yang berjudul psikologi olahraga oleh **Prof. Dr. H. J. S. Husdarta, M. Pd.** Menunjukan bahwa para atlet yang terlihat dalam aktivitas olahraga baik olahraga individual maupun berregu cenderung memperlihatkan kepribadian bebas bertanggung jawab (mandiri), lebih objektif, memiliki kecemasan rendah, lebih cerdas, lebih percaya diri, lebih kompetitif, lebih terbuka dari pada non-atlet. Sedangkan menurut Ogilvie dan T. Tutko. (1967) dalam buku yang berjudul psikologi olahraga oleh **Prof. Dr. H. J. S. Husdarta, M. Pd.** Tantang pola-pola kepribadian pada atlet top dan atlet biasa, menunjukan bahwa atlet - atlet top sebagai profil yang memiliki dan sangat membutuhkan progres menunjukan kemampuan lebih dalam mengatasi tekanan kompetisi, memiliki daya tahan psikhis yang lebih besar, dan memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi di bandingkan atlet biasa.

Dari beberapa pendapat para ahli dapat di simpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara kepribadian dengan performa gerak untuk menyeimbangkan dan menyelaraskan kesehatan .

II.II Lanjut Usia

Lanjut usia adalah suatu kejadian yang pasti akan dialami oleh semua orang yang dikaruniai usia panjang, terjadinya tidak bisa dihindari oleh siapapun. Pada usia lanjut akan terjadi berbagai kemunduran pada organ tubuh. Ada satu pendapat yang mengatakan "KESEHATAN TIDAK BERARTI SEGALA-GALANYA, TETAPI TANPA KESEHATAN SEGALANYA TIDAK BERARTI", yang maksudnya orang yang sehat belum tentu hidupnya makmur, segala keinginannya terpenuhi, bisa saja hidupnya sederhana atau biasa saja. Akan tetapi kesehatan itu milik kita yang paling berharga, karena bila sakit kita tidak bisa berbuat apa-apa dan tidak bisa menikmati dengan baik apa yang dimiliki. Oleh karena itu kita harus selalu menjaga, merawat, memelihara dan menyayangi kesehatan.

Kelompok lanjut usia adalah kelompok penduduk yang berusia 60 tahun ke atas (Hardywinoto dan Setiabudhi, 1999;8). Pada lanjut usia akan terjadi proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya secara perlahan-lahan sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang terjadi (Constantinides, 1994). Karena itu di dalam tubuh akan menumpuk makin banyak distorsi metabolik dan struktural disebut penyakit degeneratif yang menyebabkan lansia akan mengakhiri hidup dengan episode terminal (Darmojo dan Martono, 1999;4). Penggolongan lansia menurut Depkes dikutip dari Azis (1994) menjadi tiga kelompok yakni :

a) Kelompok lansia dini (55 – 64 tahun), merupakan kelompok yang baru memasuki lansia.
b) Kelompok lansia (65 tahun ke atas).
c) Kelompok lansia resiko tinggi, yaitu lansia yang berusia lebih dari 70 tahun.

Tanda-tanda dari lanjut usia adalah adanya kemunduran-kemunduran kemampuan kerja panca indera, gangguan fungsi alat-alat tubuh, perubahan psikologi serta adanya berbagai penyakit. Dengan banyaknya perubahan yang terjadi pada lanjut usia banyak pula masalah kesehatan yang dihadapi. Kesehatan pada usia lanjut diarahkan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kemampuanya agar tetap produktif. Secara alami pada lanjut usia mengalami kemunduran-kemunduran baik fisik, biologik, mental maupun sosialnya dan perjalanan penyakit para usia lanjut pun mempunyai ciri tersendiri, yaitu bersifat bertahun-tahun, semakin berat dan sering kambuh.

Proses penuaan penduduk tentunya berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik sosial, ekonomi, dan terutama kesehatan, karena dengan semakin bertambahnya usia, fungsi organ tubuh akan semakin menurun baik karena faktor alamiah maupun karena penyakit. Dengan demikian, peningkatan jumlah penduduk lanjut usia menjadi salah satu indikator keberhasilan pembangunan sekaligus sebagai tantangan dalam pembangunan. Bila permasalahan tersebut tidak diantisipasi dari sekarang, maka tidak tertutup kemungkinan bahwa proses pembangunan akan mengalami berbagai hambatan. Oleh sebab itu, permasalahan lanjut usia harus menjadi perhatian kita semua, baik pemerintah, lembaga masyarakat maupun masyarakat itu sendiri. Pola fikir yang selama ini ada bahwa penduduk lanjut usia merupakan kelompok rentan yang hanya menjadi tanggungan keluarga, masyarakat dan negara, harus kita ubah. Kita harus menjadikan lanjut usia sebagai aset bangsa yang harus terus diberdayakan. Hal ini tidak akan tercapai bila kita tidak mempersiapkan diri dari sekarang. Untuk menjadi lanjut usia yang sehat, produktif dan mandiri, kita harus mulai dengan pola hidup sehat dan mempersiapkan masa lanjut usia secara lebih baik. Dengan demikian, sasaran dari permasalahan lanjut usia tidak hanya lanjut usia itu sendiri, tetapi juga penduduk usia muda. Pola hidup sehat harus diterapkan sejak usia dini, bahkan sejak dalam kandungan.

II.III Olahraga Jalan Kaki

Berjalan kaki adalah olahraga termurah dengan besar manfaat yang tiada ternilai harganya. Meskipun kita berjalan setiap hari akan tetapi masih banyak yang belum mengetahui, keuntungan melakukan olahraga jalan kaki :

- **Mencegah Serangan Jantung**

  Berjalan kaki dapat menekan resiko serangan jantung, karena otot jantung membutuhkan aliran darah lebih deras (dari pembuluh koroner yang memberinya makan) agar bugar dan berfungsi secara normal, serta memompakan darah tanpa henti, dengan berjalan kaki secara rutin dan teratur dapat melancarkan dan memperderas aliran darah ke dalam jantung. Dengan demikian kecukupan oksigen otot jantung terpenuhi dan otot jantung terjaga untuk bisa tetap cukup berdegup, sehingga dengan rutinnya kita berolahraga jalan kaki bisa mengurangi tekanan darah tinggi menjadi lebih rendah, maka darah yang bisa berakibat gumpalan bekuan darah yang biasa menyumbat pembuluh darah bisa berkurang.

- **Mencegah Stroke**

  Manfaat berjalan kaki secara tergopoh terhadap stroke pengaruhnya belum senyata terhadap serangan jantung koroner. Beberapa studi menunjukan hasil yang positif mengenai manfaat dan khasiat melakukan kegiatan berjalan kaki setiap hari, karena kasus stroke zaman dulu tidak sebanyak sekarang. Salah satu studi terhadap 70 ribu perawat (Harvard School f Public health) yang dalam bekerja tercatat melakukan kegiatan berjalan kaki sebanyak 20 jam dalam seminggu, resiko mereka terserang stroke menurun sampai dua pertiga.

- **Berat Badan Stabil**

  Dengan membiasakan diri berjalan kaki secara rutin maka laju metabolisme tubuh akan meningkat dengan sendirinya, selain sejumlah kalori terbuang oleh aktivitas berjalan kaki, maka kelebihan kalori yang mungkin ada akan terbakar oleh meningkatnya metabolisme tubuh, sehingga kenaikan berat badan tidak terjadi.

- **Menurunkan Berat Badan**

Selain mempertahankan berat badan yang stabil, bagi mereka yang memiliki kelebihan berat badan bisa diturunkan dengan melakukan kegiatan berjalan kaki tergopo-gopoh secara rutin, berjalan kaki secara rutin maka gajih atau lemak yang ada di bawah kulit akan dibakar bila rajin melakukan kegiatan berjalan kaki dengan waktu cukup laju paling kurang satu jam.

- **Mencegah Diabetes**

  Membiasakan berjalan kaki melaju sekitar 6 km per jam, waktu tempuh 50 menit, ternyata dapat menunda atau mencegah berkembangnya diabetes Tipe 2, khususnya pada mereka yang bertubuh gemuk. Ini berdasarkan study dari National Institute of Diabetes and Gigesive & Kidney Diseases.

  Sebagaimana kita tahu bahwa kasus diabetes yang bisa diatasi tanpa perlu meminum obat adalah bisa dilakukan dengan memilih gerak badan rutin berkala. Selama gula darah bisa terkontrol hanya dengan cara menggerakan badan, obat tidak diperlukan. Itu berarti bahwa berjalan kaki tergopoh-gopoh sama manfaatnya dengan obat antidiabetes

- **Mencegah osteoporosis**

  Bergerak badan dan berjalan kaki cepat bukan hanya otot-otot badan saja yang diperkokoh, melainkan tulang-tulang juga demikian. Untuk metabolisme kalsium. bergerak badan diperlukan juga, selain membutuhkan paparan cahaya matahari pagi. Tidak cukup dengan mengandalkan ekstra kalsium dan vitamin D saja untuk mencegah atau memperlambat proses osteoporosis. Bahkan tubuh juga membutuhkan gerak badan dan memerlukan waktu kurang lebih 15 menit terpapar atau terkena sinar matahari pagi agar terbebas dari ancaman osteoporosis.

  Mereka yang sering menggerakan badan sejak muda dan cukup mengkonsumsi kalsium, sampai usia 70 tahun diperkirakan masih bisa terbebas dari ancaman pengeroposan tulang.

- **Meredakan Encok Lutut**

  Lebih dari sepertiga orang lanjut usia di amerika mengalami encok lutut (osteoarthiris). Dengan membiasakan diri berjalan kaki cepat atau

memilih berjalan di dalam kolam renang. Keluhan nyeri encok lutut bisa mereda. Untuk mereka yang mengidap encok lutut kegiatan berjalan kaki perlu dilakukan berselang-seling tidak setiap hari, tujuannya untuk memberi kesempatan kepada sendi untuk memulihkan diri.

- **Mengobati Depresi**

  Menggerakan badan dengan berjalan kaki cepat juga membantu pasien dengan status depresi. Dengan berjalan kaki tergopoh-gopoh bisa menggantikan obat antidepresan yang harus diminum rutin. Studi ihwal terbebas dari depresi dengan berjalan kaki sudah dikerjakan lebih 10 tahun.

  Menurut (seperti dikutip Soedarno Sastropanoelar dalam jurnal FKIP UNS Surakarta) Pollock (1978), Cooper (1982) menyatakan bahwa pelatihan jalan kaki selama 30 sampai 60 menit dengan frekuensi 3 sampai 5 kali seminggu dapat meningkatkan kesegaran kardiorespiratopri kita. Bahkan ada ahli lain yang menyatakan bahwa : “Walking in the best exercise of all”.

  Sehingga dapat disimpulkan bahwa olahraga jalan kaki memiliki banyak manfaat dari segi kesehatan dengan syarat olahraga jalan kaki dilakukan dengan benar. Selain itu pada saat melakukan olahraga jalan kaki lanjut usia hanya butuh waktu maksimal 60 menit setiap pagi hari mulai dari jam 06.00 sampai dengan 07.00, olahraga dilakukan setiap pagi karena sinar matahari dapat mencegah osteoporosis.

II.IV Olahraga Untuk Lanjut Usia

Bagi lanjut usia, olahraga yang paling cocok dilakukan adalah jalan kaki di pagi hari. Ini olahraga yang paling sederhana, paling aman namun bermanfaat luar biasa. Jalan kaki melatih otot-otot kaki serta sendi, kedua organ ini merupakan organ paling rentan pada orang tua sehingga jika tidak sering-sering digerakan bisa mengalami kaku atau malah radang. Namun karena kondisi otot serta sendi orang tua sudah tidak sebagus dulu, sudah pasti tidak dianjurkan untuk lari. Jalan cepat masih ditolerir asalkan dilakukan secara bertahap dan juga teratur.

Tambahan lagi, jalan kaki di pagi hari juga baik buat kesehatan. Kondisi udara yang masih segar serta stamina yang masih fit bisa memberikan efek semangat bagi pikiran. Hal ini sudah tentu positif, karena dengan rangsangan olah raga maka hormon kortisol yang merangsang stress bisa dikurangi.

Olahraga lain yang juga cocok untuk lanjut usia adalah senam, yang dikenal adalah senam lansia. Pengertian senam lanjut usia sendiri adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia yang dilakukan dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga. Senam lansia ini dirancang secara khusus untuk melatih bagian-bagian tubuh serta pinggang, kaki serta tangan agar mendapatkan peregangan bagi para lanjut usia, namun dengan gerakan yang tidak berlebihan. Jika diperhatikan, senam lanjut usia tidak membuat pesertanya banyak bergerak seperti olahraga erobik, tujuannya adalah agar stamina dan energi para lanjut usia tidak terkuras habis.

Senam lanjut usia dilaksanakan selama minimal 30 menit dan 3 kali dalam seminggu secara teratur dan terukur. Senam lanjut usia dapat menjadi program kegiatan olahraga rutin yang dapat dilakukan di posyandu lansia atau di rumah dalam lingkungan masyarakat. Senam lanjut usia dilakukan dengan senang hati untuk memperoleh hasil latihan yang lebih baik yaitu kebugaran tubuh dan kebugaran mental seperti lansia merasa berbahagia, senantiasa bergembira, bisa tidur lebih nyenyak, pikiran tetap segar.

Bagi lansia yang lebih sehat dan bugar, olahraga bersepeda dan berenang dapat dianjurkan untuk dilaksanakan. Olahraga ini bisa melatih otot kaki dan tangan, serta memberikan suasana baru yang membuat otak santai dan tidak stres.

Latihan fisik dan jasmani merupakan salah satu bagian terpenting untuk memulai olahraga bagi semua kalangan khususnya untuk lanjut usia. Tujuannya adalah membentuk kondisi tubuh sebagai dasar dan meningkatkan ketahanan, serta untuk meningkatkan kesegaran jasmani ini dibutuhkan beberapa latihan (exercise) yang sesuai. Dari berbagai klasifikasi latihan jasmani dimana kesegaran jasmani merupakan komponen terpenting yang harus dicapai, secara umum dapat dibagi dalam 2 kategori :

1. Latihan jantung dan pernafasan
2. Latihan otot

Latihan jantung dan pernafasan dimaksudkan untuk meningkatkan jumlah suplai oksigen ke otot sedangkan latihan otot diperlukan sehubungan dengan terjadinya perubahan kimia dan fisik didalam otot. Jika kedua latihan tersebut dijalankan bersama-sama, akan memberikan hasil sebagai berikut :

a) Meningkatkan kekuatan, tenaga dan kemampuan gerak otot-otot tubuh.
b) Memperbaiki dan meningkatkan kemampuan kerja jantung, sistem peredaran darah dan kerja dari pembuluh-pembuluh darah, termasuk sistem kapiler.
c) Jika dibutuhkan tubuh dapat memberikan respons yang lebih cepat dan lebih lengkap.
d) Mengerahkan tenaga lebih besar dalam keadaan darurat, dimana tenaga tersebut sangat dibutuhkan.
e) Setelah tenaga digunakan, para usia lanjut akan cepat pulih lagi dari kelelahan.

Semua yang diatas ini merupakan bagian dari kesegaran jasmani secara keseluruhan. Tetapi perbandingan jam-jam untuk melatih otot-otot dan khusus untuk melatih sistem jantung dan pernapasan haruslah disesuaikan dengan sifat dan umur seseorang khususnya untuk para lanjut usia.

Menurut Dr. Angke dari Rumah Sakit Santo Borromeus (seperti dikutip tin tin, 2013) “ Olahraga yang sesuai untuk para lanjut usia adalah berjalan kaki ringan dengan waktu minimal 30 menit serta waktu maksimal yaitu sampai 1 jam dengan secara berkala dengan melakukan di pagi hari serta tidak dianjurkan untuk lanjut usia berolahraga terlau berat ”

Olahraga Bagi Lanjut Usia adalah kebutuhan fisik yang dapat menjaga kesehatan tubuh dengan baik. Olahraga tidak dibatasi oleh usia. Baik kalangan anak, remaja, dewasa maupun kalangan lanjut usia. Khusus bagi kalangan lanjut usia, olahraga harus disesuaikan dengan kondisi tubuh. Karena keadaan tubuh lanjut usia tidak lagi seperti waktu muda. Olahraga sangat baik untuk segala usia dan tingkat kemampuan, faktanya manfaat olahraga secara teratur pada para lanjut usia lebih banyak dibandingkan dengan resikonya. Banyak penyakit yang dapat diminimalisir dengan berolahraga, termasuk penyakit jantung, diabetes, tekanan

darah tinggi, obesitas dan lain-lain. Manfaat olahraga teratur bagi para usia lanjut adalah sebagai berikut :

1. Fungsi imun, tubuh yang sehat dan kuat lebih mudah melawan infeksi dan penyakit
2. Fungsi kardio pernafasan dan kardiovaskular olahraga dapat menurunkan risiko penyakit jantung dan tekanan darah tinggi.
3. Osteoporosis, olahraga dapat melindungi kepadatan tulang yang baik, akan mengurangi risiko osteoporosis dan patah tulang. Pascamenoupause, perempuan bisa kehilangan dua persen massa tulang seiring dengan pertambahan usia.
4. Fungsi gastrointestinal, olah raga teratur secara efisien mengurangi lemak dan memperlancar pencernaan.

II.V Pengertian Kampanye

Menurut Rogers dan Storey (1987) (Dalam Venus, 2004) mendefinisikan kampanye adalah serangkaian tindakan komunikasi yang terencana dengan tujuan menciptakan efek tertentu pada sejumlah besar khalayak yang dilakukan secara berkelanjutan pada kurun waktu tertentu. Sedangkan menurut Pfau dan Parrot (1993) (Venus,2004) kampanye adalah suatu proses yang dilaksanakan pada rentang waktu tertentu dengan tujuan mempengaruhi khalayak sasaran yang ditetapkan.

II.VI Ciri-ciri Kampanye

Dari definisi kampanye di atas maka dapat disimpulkan ciri-ciri kampanye yaitu (Venus, 2004) : 28

a. Tindakan kampanye yang ditujukan untuk menciptakan efek atau dampak tertentu.
b. Jumlah khalayak sasaran benar.
c. Biasanya ditentukan dalam kurun waktu tertentu.
d. Melalui serangkaian tindakan komunikasi yang terorganisasi.

II.VII Jenis-jenis Kampanye

Menurut buku yang ditulis oleh Nevil (2005 : 24), kampanye terbagi dalam 4 jenis, yaitu :

1. Kampanye Sosial.

   Merupakan suatu kegiatan berkampanye yang mengkomunikasikan pesan-pesan yang berisi tentang masalah-masalah sosial kemasyarakatan dan juga bersifat komersil. Tujuan dari kampanye sosial sendiri adalah untuk menumbuhkan kesadaran masyarakat akan gejala-gejala sosial yang sedang terjadi.

2. Kampanye Bisik.

   Yaitu kampanye yang dilakukan melalui gerakkan untuk melawan atau mengadakan suatu aksi secara serentak dengan jalan menyebarkan kabar angin.

3. Kampanye Promosi.

   Merupakan kegiatan kampanye yang dilaksanakan dalam rangka mengadakan promosi untuk meningkatkan atau mempertahankan dan sebagainya.

4. Kampanye Politik.

   Yaitu kampanye yang menyampaikan pesan-pesan kepada masyarakat dapat memperoleh informasitentang apa dan bagaimana suatu partai, program maupun visinya, dengan demikian masyarakat dapat memahami maksud dan tujuan dari partai tersebut dan akhirnya dapat menentukan memilih atau tidak memilih.

II.VIII Target Audience

Adapun target audience merupakan salah satu bagian pentng dalam proses sebuah Perencanaan kampanye

a. Demografis

   - Usia : lanjut usia 55 – 65 tahun

     Dari pembatasan usia diatas, para lanjut usia sudah mengalami beberapa kemunduran fisik serta tidak terlalu banyaknya kegiatan

sehingga bisa lebih fokus dalam menjalani olahraga yang sesuai dengan tubuh.

- Status ekonomi social : menengah keatas
- Jenis kelamin : laki – laki dan perempuan
- Status : rumah tangga dan pensiunan

b. Psikografis

Dengan berolahraga lanjut usia dapat menghilangkan rasa jenuh dari aktivitas sehari-hari.

c. Geografis

Target audien mencakup wilayah bandung, dan di khususkan untuk para lanjut usia.