

**TINJAUAN TENTANG KEGIATAN OLAHRAGA LANJUT USIA DI  
TIAKAR KECAMATAN PAYAKUMBUH TIMUR**

**SKRIPSI**

*Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana  
Sains (S.Si) Pada Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*



**Oleh :**

**MIRATUL HASANAH**

**1103179 / 2011**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN**

**JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**2015**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

TINJAUAN TENTANG KEGIATAN OLAHRAGA LANJUT USIA  
DI TIAKAR KECAMATAN PAYAKUMBUH TIMUR

Nama : Miratul Hasanah  
NIM / BP : 1103179 / 2011  
Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 17 Maret 2015

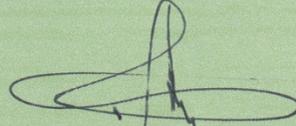
Disetujui oleh:

Pembimbing I



Drs. Adri Agus, M.Pd  
NIP. 19590403 198403 1 002

Pembimbing II



Drs. Abu Bakar  
NIP. 19530576 198011 1 001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO  
NIP. 19581018 198003 1 001

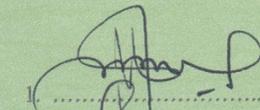
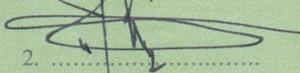
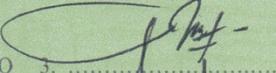
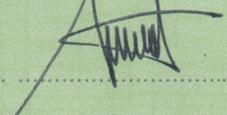
**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Judul : Tinjauan Tentang Kegiatan Olahraga Lanjut Usia Di Tiakar,  
Kecamatan Payakumbuh Timur  
Nama : Miratul Hasanah  
NIM / BP : 1103179 / 2011  
Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 23 Maret 2015

**Tim Penguji**

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Apri Agus, M.Pd	1. 
2. Sekretaris : Drs. Abu Bakar	2. 
3. Anggota : Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO	3. 
4. Anggota : Anton Komaini, S.Si, M.Pd	4. 
5. Anggota : Hastria Effendi, M.Farm, Apt	5. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis dan diterbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan dan kutipan dengan mengikuti tata cara penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, 23 Maret 2015



**Miratul Hasanah**  
NIM/BP:1103179/2011

## **ABSTRAK**

### **MIRATUL HASANAH: Tinjauan Tentang Kegiatan Olahraga Lanjut Usia di Tiakar Kecamatan Payakumbuh Timur**

Penelitian ini berawal dari fenomena yang terjadi yaitu kurangnya pengetahuan lanjut usia terhadap kegiatan olahraga sehingga menyebabkan mereka sering salah dalam melakukan kegiatan olahraga dan dengan berolahraga yang benar guna meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran lanjut usia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apa jenis olahraga yang mereka lakukan dan bagaimana cara mereka melakukannya dan mengetahui gambaran riwayat penyakit yang diidap lanjut usia di Tiakar Kecamatan Payakumbuh Timur.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Untuk mengumpulkan data tersebut peneliti menggunakan teknik interview guide. Subjek dalam penelitian ini adalah semua lanjut usia (60-74 tahun) yang mengikuti kegiatan olahraga di Tiakar Kecamatan Payakumbuh Timur yang berjumlah 64 orang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jenis olahraga yang dilakukan adalah senam, jalan kaki dan bersepeda, selanjutnya dalam penentuan intensitas latihan para lanjut usia di Tiakar kecamatan Payakumbuh Timur tidak ada. Disamping itu lama latihan yang mereka lakukan untuk senam ditemui lebih kurang selama 20-45 menit. Selanjutnya bersepeda para lanjut usia tersebut melakukannya selama lebih kurang 10-30 menit. Kemudian untuk berjalan kaki mereka cenderung lakukan setiap pagi selama 10-20 menit. Dan untuk frekuensi latihan lanjut usia yang melakukan senam dan bersepeda yaitu sebanyak 2 kali dalam seminggu, sementara untuk jalan kaki mereka melakukan setiap pagi. Dan disamping itu riwayat penyakit lanjut usia di Tiakar Kecamatan Payakumbuh Timur meliputi diantaranya hipertensi, diabetes mellitus, jantung dan asma/sesak nafas tapi mereka tetap melakukan kegiatan olahraga dengan baik.

***Kata Kunci: Kegiatan Olahraga, Lanjut Usia***

## **KATA PENGANTAR**

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia serta izin-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Tinjauan Tentang Kegiatan Olahraga Lanjut Usia Di Tiakar Kecamatan Payakumbuh Timur”**.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada lembaran ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberi kesempatan belajar kepada penulis untuk menuntut ilmu di Fakultas Ilmu Keolahragaan..
2. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd selaku pembimbing I dan bapak Drs. Abu Bakar selaku pembimbing II yang penuh ketulusan, kesabaran dan keikhlasan serta sepenuh hati telah meluangkan waktu di tengah-tengah kesibukan untuk memberikan bimbingan, pemikiran, arahan dan pengetahuan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

4. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO, Bapak Anton Komaini, S.Si, M,Pd dan Ibu Hastria Effendi, M.Farm, Apt. selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu dan pikirannya untuk kesempurnaan skripsi ini.
5. Bapak/ibu staf Pengajar dan Admnistrasi Kepegawaian Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Pembina, Instrumen dan responden yang melakukan kegiatan olahraga di Tiakar Kecamatan Payakumbuh Timur.
7. Seluruh rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberi motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini
8. Semua pihak yang telah berpartisipasi, baik secara langsung maupun tidak langsung dalam pembuatan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk mencapai yang lebih baik dimasa yang akan dating. Penulis berharap skripsi ini bisa bermanfaat terutama untuk penulis sendiri dan kemajuan dibidang olahraga.

Padang, 17 Maret 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penulisan.....	4
F. Manfaat Penulisan.....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	6
1. Lansia.....	6
2. Olahraga Untuk Lanjut Usia .....	12
3. Manfaat Olahraga Bagi Lanjut Usia .....	19
4. Pelayanan Yang Diberikan Terhadap Lansia.....	23
5. Sukses Dihari Tua .....	28
B. Pertanyaan Penelitian.....	30
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31

C. Defenisi Operasional.....	32
D. Populasi dan Sampel.....	33
E. Jenis Data dan Sumber Data.....	35
F. Instrumen Penelitian.....	35
G. Teknik Pengumpulan Data.....	36
H. Teknik Analisis Data.....	37

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskriptif Data.....	38
B. Verifikasi Data.....	38
C. Analisis Deskriptif.....	38
D. Pembahasan.....	42

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	51

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>52</b>
----------------------------	-----------

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

1. Populasi Penelitian.....	32
2. Sampel Penelitian .....	33
3. Kisi-kisi Interview Guide untuk Kegiatan Lanjut Usia .....	34
4. Kegiatan Olahraga Lanjut Usia.....	37
5. Penentuan Intensitas, lama dan Frekuensi Latihan .....	38
6. Riwayat Penyakit Lanjut Usia .....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian Tinjauan Kegiatan olahraga Lanjut Usia....	51
2. Dokumentasi Penelitian.....	53

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG MASALAH**

Olahraga bukan hanya untuk mencapai prestasi maupun untuk kesegaran jasmani saja. Bahkan kegiatan olahraga bukan hanya sekedar sebagai hobby, namun sudah menjadi budaya bagi semua lapisan masyarakat. Olahraga juga sebagai alat penunjang kesehatan bagi masyarakat, dimana olahraga bertujuan meningkatkan kemampuan hidup bagi setiap lapisan masyarakat. Hal ini sesuai dengan UU No 36 Tahun 2009 tentang kesehatan masyarakat: “Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setingginya, sebagai investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif secara sosial dan ekonomis.”

Kementerian Kesehatan telah merumuskan berbagai kebijakan, program dan kegiatan yang dapat menunjang derajat kesehatan dan mutu kehidupan lanjut usia. Program pokok kesehatan menanamkan pola hidup sehat dengan lebih memprioritaskan upaya pencegahan penyakit dan peningkatan kesehatan, tanpa mengabaikan upaya pengobatan dan rehabilitatif.

Sesuai dengan kutipan diatas bahwa memang olahraga merupakan alat sebagai pencapai kesegaran dan kesehatan yang betujuan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang dalam lapisan masyarakat, salah satu kelompok masyarakat yang perlu melakukan olahraga adalah lanjut usia. Bahwa lanjut usia

merupakan salah satu kelompok masyarakat yang juga mempunyai keaktifan dalam berolahraga.

Tidak menuntut kemungkinan bahwa para lanjut usia bisa melakukan kegiatan dan aktifitas berolahraga, dan hal itu dapat memperlambat proses lanjut usia itu sendiri. Proses lanjut usia merupakan tantangan yang harus ditanggulangi karena lanjut usia merupakan proses kemunduran dalam kegiatan fisiknya.

Tantangan yang dihadapi akibat meningkatnya jumlah lanjut usia, terutama mereka yang tidak potensial dan terlantar, adalah penyediaan jaminan sosial baik formal maupun informal. Penyiapan lapangan kerja yang sesuai dengan kemampuan fisik lanjut usia akan menjadi kendala bagi lanjut usia yang masih potensial. Di samping itu tantangan lain adalah penyediaan pelayanan yang dibutuhkan oleh lanjut usia sebagaimana yang diatur dalam Undang – Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia bahwa mereka layak mendapatkan pelayanan kesejahteraan bagi dirinya.

Proses kemunduran dalam kegiatan fisik pada lanjut usia, merupakan kejadian yang akhirnya akan dialami semua orang. Yang penting bagaimana proses tersebut dapat diperlambat. Upaya yang dapat dilakukan untuk memperlambat proses lanjut usia tersebut adalah dengan tetap mempertahankan aktifitas fisik termasuk aktifitas olahraga. Ada ungkapan dalam ilmu gerontology yang bunyinya bukannya seseorang tidak mau bergerak karena tua, tetapi seseorang menjadi tua karena tidak mau bergerak.

Hal yang menarik bahwa ada hubungan kemampuan dari orang yang biasa berolahraga dengan yang tidak berolahraga terhadap proses kemunduran dalam kegiatan fisik seorang lanjut usia. Karena keterbatasan-keterbatasan yang ada pada lanjut usia, aktifitas olahraga yang diberikan untuk mempertahankann kesegaran jasmaninya juga harus disikapi secara khusus, karena tidak dapat disamakan dengan olahraga untuk masyarakat umum.

Klub Jantung Sehat (KJS) untuk para lanjut usia yang ada di Kota Payakumbuh merupakan salah satu pelaksanaan program yang telah di jalankan oleh Puskesmas Tiakar Kecamatan Payakumbuh Timur di bawah naungan Dinas Kesehatan Kota Payakumbuh. Bahwa puskesmas telah menjalankan banyak program yang salah satunya termasuk Klub Jantung Sehat (KJS).

Dijelaskan melalui Data Estimasi Sasaran Program Pembangunan Kesehatan Puskesmas Tiakar tahun 2014, jumlah lanjut usia diseluruh kelurahan yang ada berjumlah sebanyak 387 orang. Seharusnya dari lanjut usia tersebut mereka harus melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan teratur sesuai dengan ketentuan yang ada dan sesuai dengan teori yang benar. Bahwa dengan berolahraga dapat meningkatkan derajat kesehatan dan kesegaran.

Namun kenyataannya para lanjut usia di Tiakar Payakumbuh Timur kemungkinan mereka kurang pengetahuan tentang pemanfaatan waktu senggang dalam kegiatan olahraga bagi lanjut usia. Sehingga sampai saat ini belum diketahui

bagaimana gambaran kegiatan olahraga untuk lanjut usia tersebut. Dari kenyataan inilah penulis tertarik melakukan penelitian untuk melihat bagaimana “Kegiatan Olahraga Lanjut Usia Di Tiakar Kecamatan Payakumbuh Timur”.

## **B. IDENTIFIKASI MASALAH**

Berdasarkan pemaparan latarbelakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalahnya sebagai berikut:

1. Kurangnya pengetahuan para lanjut usia terhadap olahraga menyebabkan mereka sering salah dalam melakukannya.
2. Kegiatan olahraga yang betul akan meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran lanjut usia.

## **C. PEMBATAAN MASALAH**

Dari latar belakang masalah yang diidentifikasi di atas, untuk mengingat terbatasnya waktu, tenaga dan dana, maka penelitian ini dibatasi hanya pada kegiatan olahraga yang dilakukan lanjut usia di Tiakar Kecamatan Payakumbuh Timur.

## **D. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, dapat dirumuskan masalahnya yaitu bagaimana gambaran Kegiatan Olahraga Lanjut Usia Di Tiakar Kecamatan Payakumbuh Timur?

## **E. TUJUAN PENELITIAN**

Tujuan penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui jenis-jenis olahraga apa saja yang dilakukan di Tiakar kecamatan Payakumbuh Timur.
2. Untuk mengetahui cara para lanjut usia melakukan olahraga.
3. Untuk mengetahui riwayat kesehatan yang diidap oleh para lanjut usia di Tiakar kecamatan Payakumbuh Timur.

#### **F. MANFAAT PENELITIAN**

Dalam penelitian ini, terdapat beberapa manfaat yang diharapkan oleh peneliti setelah melakukan penelitian:

1. Bagi peneliti adalah sebagai bekal pengetahuan yang nantinya dapat diterapkan dalam kehidupan masyarakat, karena olahraga bagi para lansia ini pelaksanaannya sangat bermanfaat bagi seluruh masyarakat terutama masyarakat lanjut usia.
2. Bagi mahasiswa adalah sebagai bahan masukan dalam pembelajaran olahraga untuk para lanjut usia.
3. Bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan adalah sebagai referensi di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Bagi pembaca adalah untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan tentang olahraga lanjut usia.