

AKTIVITAS FISIK DAN SENAM USILA

Dr.dr.BM.Wara Kushartanti
FIK UNY

PENGANTAR

Usila sebagai akronim usia lanjut mengandung konotasi ganda. Disatu pihak ia dikaitkan dengan kelemahan, ketidak mampuan, ketidak berguna dan harus dikasihani, namun di lain pihak dikatakan sebagai usia emas yang membuka dan memberikan banyak kesempatan bagi individu untuk menjadi dirinya sendiri dan mengembangkan minat yang tidak sempat dikembangkan. (Kompas Minggu,13 Agust 2000)

Proses Menua adalah suatu proses yang terjadi dalam tubuh, yang berjalan perlahan tapi pasti. Pada proses tersebut terjadi penurunan fungsi tubuh baik secara anatomis, fisiologis, maupun biokimiawi. Pengeroposan tulang dan pengecilan otot merupakan contoh perubahan anatomis, sedangkan penurunan kapasitas aerobik dan anaerobik serta berkurangnya kelentukan sendi merupakan contoh perubahan fisiologis. Perubahan biokomiawi terlihat pada peningkatan kadar kolesterol, penurunan berbagai enzim dan zat penghantar saraf (Soekarman,1987).

Semua sel di dalam tubuh kita (kecuali sel saraf) akan mengalami pergantian, sehingga jaringan yang telah aus akan diganti dengan jaringan baru. Kemunduran akibat proses menua akan bisa dihambat apabila semua organ tetap diaktifkan. Tubuh manusia sangat adaptif, ia akan menyesuaikan diri dengan beban yang ditimpakan kepadanya. Atas dasar inilah maka latihan fisik tetap diperlukan bagi orang tua agar tetap sehat dan bugar.

AKTIVITAS FISIK PADA USILA

Ada mitos yang mengatakan bahwa orang yang sudah lanjut usia sebaiknya lebih banyak tinggal di rumah dan tidak perlu melakukan aktivitas fisik, apalagi harus melakukan olahraga. Mitos tersebut telah banyak ditentang oleh para lansia sendiri, dengan bukti banyaknya lansia yang melakukan olahraga baik secara sendiri maupun bersama terutama pada pagi hari. Perkumpulan Senam Sehat Indonesia misalnya beranggotakan ribuan orang yang sebagian besar para lansia. Latihan fisik akan memberi manfaat baik pada fisik maupun kejiwaan.

Manfaat Fisik

Manfaat fisik didapat karena aktivitas fisik akan menguatkan otot jantung dan memperbesar bilik jantung. Kedua hal ini akan meningkatkan efisiensi kerja jantung. Elastisitas pembuluh darah akan meningkat sehingga jalannya darah akan lebih lancar dan tercegah pula keadaan tekanan darah tinggi dan penyakit jantung koroner. Lancarnya pembuluh darah juga akan membuat lancar pula pembuangan zat sisa sehingga tidak mudah lelah. Otot rangka akan bertambah kekuatan, kelentukan dan daya tahannya, sehingga mendukung terpeliharanya kelincahan serta kecepatan reaksi. Dengan kedua hal ini kecelakaan lebih dapat terhindarkan. Kekuatan dan kepadatan tulang akan bertambah karena adanya tarikan otot sewaktu latihan fisik, dan tercegahlah pengeroposan tulang. Persendian akan bertambah lentur, sehingga gerakan sendi tidak akan terganggu. Dengan manfaat fisik ini, berbagai penyakit degeneratif (mis: jantung, hipertensi, diabetes mellitus, rematik) akan tercegah atau sedikit teratasi. Berat badan tubuh terpelihara dan kebugaran akan bertambah sehingga produktivitas akan meningkat dan dapat menikmati masa tua dengan bahagia.

Manfaat kejiwaan

Beberapa ahli mendapatkan kesimpulan bahwa aktivitas fisik dapat menyebabkan seseorang menjadi lebih tenang, kurang menderita ketegangan dan kecemasan. Latihan fisik akan membuat seseorang lebih kuat menghadapi stres dan gangguan hidup sehari-hari, lebih dapat berkonsentrasi, tidur lebih nyenyak dan merasa berprestasi. Hal ini disebabkan karena gerakan fisik bisa digunakan untuk memproyeksikan ketegangan, sehingga setelah latihan, orang merasa ada beban jiwa yang terbebaskan. Disamping itu penurunan kadar garam dan peningkatan kadar epinephrin serta endorfin membuat orang merasa bahagia, tenang dan percaya diri.

Jenis aktivitas fisik

Problem yang ditemui pada lansia adalah kurang nafsu makan, proses pencernaan yang tidak sempurna, sulit buang air besar, dan pemanfaatan makanan sebagai sumber energi. Dengan berorientasi pada problem ini, dapat dirancang suatu latihan fisik yang bertujuan untuk menambah nafsu makan (input), memperlancar proses pencernaan dan buang air besar (proses), dan mengefisienkan pemanfaatan energi di tubuh (out put). Sehebat apa pun komposisi gizi yang disediakan, kalau tidak dimakan, diproses, dan dimanfaatkan oleh tubuh, maka belum dapat memberi hasil guna. Disamping problem pencernaan, penurunan daya ingat dan konsentrasi perlu dicegah dengan aktivitas fisik.

Aktivitas Fisik Untuk Menambah Nafsu Makan

Aktivitas fisik yang ditujukan untuk menambah nafsu makan, terutama dilakukan dengan sasaran lambung. Titik-titik akupunktur untuk lambung, seperti misalnya di bahu, dan kanan-kiri tulang belakang, harus dimanipulasi dengan pukulan, pijatan dan gerakan. Disamping itu lambung perlu didesak,

dari segala arah dengan gerakan membungkuk, menegang ke belakang dan memuntir perut.

Aktivitas Fisik Untuk Memperlancar Proses Pencernaan

Aktivitas fisik ini terutama ditujukan untuk usus. Manipulasi pada perut bagian tengah dengan arah vertikal dan melingkar dimaksudkan untuk memperlancar aliran darah ke usus dan merangsang peristaltik usus. Desakan dan tarikan di perut bagian tengah maupun bawah akan menambah efektif perangsangan tersebut. Dengan aliran darah yang baik, kelenjar pencernaan akan dapat memproduksi enzim dengan kuantitas yang cukup dan kualitas baik. Kesulitan buang air besar pada lansia, selain diatasi dengan makanan berserat dan banyak minum, perlu ditambah dengan aktivitas fisik perangsang peristaltik usus.

Aktivitas Fisik Untuk Mengatur Pengeluaran Energi

Keseimbangan antara input dan output perlu banyak dipertimbangkan pada usia, untuk mendapatkan berat badan yang sesuai. Kegemukan pada usia akan memperberat atau bahkan memicu timbulnya berbagai penyakit degeneratif, mulai dari Diabetes Mellitus sampai Hipertensi dan Penyakit Jantung Koroner. Disamping itu kegemukan juga akan memperberat beban sendi penyangga badan terutama lutut dan pergelangan kaki. Ada lingkaran setan antara kegemukan dengan aktivitas fisik. Lansia gemuk cenderung malas untuk melakukan aktivitas fisik, dan kurang aktivitas fisik akan menyebabkan bertambah gemuk. Hal tersebut terjadi bolak-balik, sehingga akan semakin melemahkan usia kegemukan. Pengaturan diet dan aktivitas fisik merupakan kombinasi ideal untuk memutus lingkaran tersebut. Aktivitas fisik bagi usia yang kegemukan disarankan untuk menggunakan sepeda stasioner, atau latihan di air untuk mengurangi beban di sendi lutut. Jenis latihan yang

dilakukan adalah yang bersifat aerobik, yaitu intensitas rendah dengan waktu minimal 30 menit. Dengan waktu minimal 30 menit diharapkan lebih banyak energi dari lemak akan terbakar, dan nafsu makan tertekan. Bagi mereka yang terlalu kurus, disarankan untuk melakukan aktivitas fisik ringan dalam waktu 20 - 30 menit. Aktivitas yang tidak melelahkan ini akan merangsang nafsu makan.

Aktivitas fisik untuk kebugaran otak

Penurunan daya ingat dan konsentrasi pada usila dapat dicegah dengan senam otak, sekaligus untuk mencegah stroke. Pada dasarnya banyak menggerakkan jari-jari dan wajah. Sinkronisasi kedua tangan untuk mengaktifkan otak kanan maupun kiri dan gerakan menyilang banyak memberi manfaat.

SENAM USILA

Senam usila telah banyak diciptakan oleh instansi atau organisasi yang berkompeten dan menaruh minat terhadap pengembangan usila. Pada dasarnya tidak ada urutan gerakan yang harus diikuti dengan mati, karena yang penting diikuti adalah kaidah-kaidah senam secara umum dan khusus untuk usila. Termasuk dalam kaidah ini adalah:

Persiapan sebelum memulai senam

Sebelum memulai senam, idealnya seseorang perlu memeriksakan diri ke dokter untuk mengetahui adakah penyakit atau gangguan di dalam tubuh yang harus diantisipasi pada saat latihan. Pemeriksaan rekam jantung pada waktu istirahat dan setelah melakukan latihan, juga merupakan hal yang penting. Apabila karena berbagai alasan, hal ini tidak mungkin dilakukan, maka ada cara mudah dan murah yang dapat dilakukan secara massal. Berjalanlah secepat-cepatnya selama lima menit, kemudian beristirahatlah selama 10

menit. Setelah beristirahat, periksa denyut nadi pada pergelangan tangan atau pada leher. Apabila denyut nadi lebih dari 100 dan masih ada kesulitan bernafas, maka periksakan dulu ke dokter, namun apabila denyut nadi kurang dari 100 dan tak ada kesulitan nafas, maka boleh langsung melakukan latihan fisik.

Pemanasan (warm up)

Sebelum melakukan latihan inti, lakukan terlebih dahulu pemanasan dengan maksud agar organ-organ tubuh beserta perangkatnya siap untuk melakukan gerakan latihan, dan terhindar dari cedera. Lebih dari itu pemanasan juga dimaksudkan untuk mempersiapkan mental dalam menghadapi latihan. Cara pemanasan adalah dengan menggerakkan bagian-bagian tubuh secara bertahap terutama otot-otot besar sehingga suhu badan akan naik kira-kira 1 derajat celcius. Cara praktis untuk mengetahui cukupnya pemanasan adalah dengan memperhatikan keluarnya keringat yang pertama. Keluarnya keringat dimaksudkan oleh tubuh untuk mengurangi panas. Makin terlatih seseorang, makin lama pula waktu yang dibutuhkan untuk melakukan pemanasan.

Takaran Latihan

Apabila takaran berlebihan maka akan timbul bahaya, sedangkan apabila takaran kurang, maka akan kurang memberi manfaat. Ada tiga macam takaran yaitu intensitas latihan, lamanya latihan dan frekuensi latihan. Intensitas latihan dapat diketahui dari frekuensi denyut nadi per menit. Denyut nadi maksimal seseorang dapat dihitung dari 220 dikurangi umur. Frekuensi denyut nadi pada saat latihan disarankan berada pada 60 - 70% denyut nadi maksimal. Latihan dibawah 60% denyut nadi maksimal disamping kurang memberi manfaat, juga bisa menambah gemuk, karena akan merangsang nafsu makan. Misalkan seseorang berusia 60 tahun, maka denyut nadi maksimalnya

220 - 60 = 160 per menit. Denyut nadi latihan yang disarankan adalah 96 - 112 per menit. Denyut nadi latihan ini dipertahankan selama 20 - 30 menit. Latihan pada takaran ini dilakukan sebanyak 3 - 5 kali seminggu. Latihan satu atau dua kali seminggu hanya sedikit lebih baik dari pada tidak latihan sama sekali, sedangkan latihan tiga kali seminggu memberi lonjakan perbaikan yang cukup berarti.

Pendinginan (cool down)

Merupakan suatu keharusan untuk melakukan pendinginan setelah latihan, sebab tanpa pendinginan dapat timbul rasa mual, muntah bahkan bisa pingsan. Pendinginan juga bermanfaat untuk mempercepat hilangnya rasa capai dan kaku setelah latihan, sebab zat lelah akan segera kembali ke peredaran darah. Pendinginan dilakukan dengan cara mengurangi kerasnya gerakan secara bertahap dan diakhiri dengan penguluran seluruh otot, terutama otot yang banyak digunakan selama latihan. Pemanasan, latihan inti dan pendinginan merupakan satu rangkaian yang tak boleh dipisahkan.

Hal-hal yang sering terjadi pada latihan

Apabila pada waktu latihan denyut jantung mendadak naik atau mendadak turun, berarti latihan yang dilakukan melampaui takaran, kurangi intensitasnya. Demikian pula apabila timbul rasa nyeri di dada. Apabila ada rasa pusing, kepala terasa ringan, dan keluar keringat dingin, itu pertanda otak kurang mendapat cukup darah. Tetaplah bergerak dengan intensitas yang dikurangi. Apabila sehari setelah latihan masih ada rasa capai yang sangat, berarti latihannya terlalu keras, kurangi intensitas latihan berikutnya. Demikian pula apabila malam setelah latihan menjadi sulit tidur. Apabila pada menit-menit pertama menjalankan latihan terasa sesak nafas,

maka tambahkan pemanasan pada latihan berikutnya. Jangan lupa untuk tetap minum baik sebelum, selama maupun sesudah latihan fisik.

Contoh rangkaian gerakan senam pagi usila

Latihan ini sebaiknya tetap terdiri atas pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Waktu yang dibutuhkan lebih kurang 10 menit, dan sebaiknya dilakukan pada pagi hari sehabis bangun tidur. Untuk menghindari kejenuhan, latihan ini dapat dimodifikasi dengan tetap memegang prinsip dan tujuan latihan.

Pemanasan

1. Tepuk seluruh tubuh mulai dari kepala, wajah, leher, bahu, dada, punggung, pinggang, perut, panggul dan kaki. Berikan tepukan lebih lama pada tempat-tempat yang terasa lebih peka. Lakukan tepukan jari pada wajah dan lengan.
2. Sambil berdiri tegak, lakukan pijatan di bahu atas kanan dan kiri (titik lambung). Pijatan bahu yang lebih belakang dilakukan dengan kedua tangan sesis, sedangkan bahu yang di depan dilakukan dengan kedua tangan menyilang.
3. Sambil membungkuk lakukan pijatan disamping kanan-kiri tulang belakang. Pijatan dimulai dari ujung tulang belikat sampai ke dubur. Sambil berdiri tegak, pijatlah perut dengan kedua tangan, mulai dari ujung tulang dada kearah kiri dan kanan, kemudian lakukan pula pijatan mulai dari ujung tulang dada kearah pusar.
4. Dengan kedua telapak tangan diatas perut, lakukan gosokan perut secara melingkar, dari kiri ke kanan. Rasakan kehangatan sampai kedalam perut. Gerakan ini seringkali disertai dengan membuang angin (kentut), tanda peristaltik usus terangsang.

Latihan Inti

1. Lakukan jalan ditempat dengan mengangkat kaki cukup tinggi, sehingga lutut menekuk hampir 90 derajat. Imbangi dengan gerakan jari-jari tangan yang membuka dan menutup bergantian. Kedua lengan dijatuhkan disamping badan.
2. Putar bahu berulang-ulang, dan sedikit demi sedikit libatkan lengan sampai dapat memutar bahu dengan lengan lurus. Lakukan pemutaran ke belakang lebih banyak dari pada ke depan.
3. Angkat kaki dan tangan berlawanan secara bergantian. Lakukan dengan pelan, namun gerakan benar.
4. Bungkukkan badan dan arahkan tangan ke kaki yang berlawanan.
5. Berdiri tegak, putar badan ke kiri dan ke kanan, dengan mengangkat satu kaki bergantian, diimbangi oleh gerakan tangan mendorong ke samping.

Pendinginan

1. Benturkan pangkal jari kaki ke lantai, seirama dengan benturan antara sela jari tangan kanan dan kiri. Lakukan dengan irama yang makin lama makin perlahan.
2. Lakukan peregangan mulai dari leher, tangan, togok, sampai kaki.

PENUTUP

Aktivitas fisik yang dipakai untuk memulai hari akan menjadi kiat ampuh bagi usila untuk tetap sehat dan bugar. Mulailah dengan apa yang bisa dilakukan dan tambhlah sedikit demi sedikit takarannya. Bersahabatlah dengan penyakit yang disandang, dan turuti apa kemauannya. Paduan antara aktivitas fisik dan pengaturan makan akan menjamin pemeliharaan berat badan. Jalan kaki, senam, bersepeda dan renang merupakan olahraga pilihan.

PEDOMAN LATIHAN BAGI LANSIA

- L: Luruskan tubuh dan syukur atas hidup sampai hari ini**
- A: Awali pemanasan dgn menepuk sambil jalan di tempat**
- N: Nikmati aliran panas yang menghidupi seluruh sel tubuh**
- S: Seluruh otot harus digerakkan dalam latihan inti**
- I: Iringi dengan musik yang memberi semangat**
- A: Aliran darah tepi dan kelentukan menjadi sasaran latihan**
- S: Sesuaikan kekerasan latihan dengan kemampuan tubuh**
- E: Elakkan cuaca yang sangat ekstrim, panas atau dingin**
- H: Hitung denyut nadi selama latihan (60-70% DN maks)**
- A: Atur pernafasan, harus dapat berbicara atau bernyanyi**
- T: Tiga sampai lima kali seminggu latihan dilakukan**
- B: Bersama teman akan menambah semangat aman**
- U: Usahakan untuk terus bergerak minimal 30 menit**
- G: Gembira, lepas, bebas harus mengiringi setiap gerakan**
- A: Akhiri dengan pendinginan dan penguluran seluruh tubuh**
- R: Rasakan bugarnya tubuh setelah keringat menguap**