

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Umat islam memegang teguh ajarannya dengan mematuhi perintah Allah dan menjauhi setiap larangan-Nya. Salah satu perintah Allah kepada manusia adalah menunaikan ibadah haji bila mampu. Semua umat islam di dunia pastinya ingin pergi untuk menunaikan ibadah haji termasuk Indonesia. Dalam melaksanakan ibadah haji dibutuhkan biaya yang cukup, pengetahuan, spiritual, maupun kesehatan fisik, dan mental yang baik. Mulai dari kebugaran tubuh yang harus disiapkan sebelum pemberangkatan, sesampainya di Mekkah demi kelancaran selama menunaikan ibadah haji, dan kepulangannya di Indonesia.

Indonesia merupakan Negara dengan populasi pemeluk agama terbesar di dunia sebanyak 237.641.326 di tahun 2010. Negara Indonesia menempati peringkat pertama sebagai penyumbang terbesar jamaah haji, pada tahun 2016 sebanyak 160.177 dan beberapa tahun terakhir mengalami peningkatan.pada tahun 2016 jumlah jamaah haji menurut kelompok usia dengan usia 51-60 tahun sebanyak 34,29% (Kemenkes RI 2017). Jamaah haji berdasarkan kategori usia memperlihatkan bahwa lebih dari 50% jamaah haji berada pada usia >50 tahun yaitu 72.524 orang (Pusat Kesehatan Haji Kemenkes RI. 2019). Haji merupakan ibadah yang didominasi oleh aktivitas fisik sehingga para calon jamaah haji membutuhkan kebugaran jasmani untuk kelancaran selama menjalankan ibadah haji.

Calon jamaah haji yang memiliki risiko adalah calon jamaah dengan potensi masalah kebugaran jasmani terlebih kebanyakan calon jamaah haji Indonesia adalah berusia lanjut (Jayanti, 2017). Proses penuaan secara fisiologis munculnya perubahan sistem muskuloskeletal yang terjadi perubahan pada kolagen, menurunnya efisiensi otot dan tulang, erosi, dan kalsifikasi pada kartilago dan kapsul sendi serta mulai menurunnya kekuatan fungsional otot yang akhirnya menyebabkan menurunnya *flexibility* pada seseorang (Vitalistyawati, *et al.*, 2019).

Sehingga salah satu masalah kebugaran jasmani pada calon jamaah haji Indonesia adalah *flexibility*. *Flexibility* adalah kemampuan jaringan lunak seperti tendon, ligamen otot dan struktur tulang untuk memanjang tanpa diikuti adanya keterbatasan lingkup gerak sendi (ROM) (Suparwati, *et al.*, 2017).

Kemampuan *flexibility hamstring* diukur menggunakan *sit and reach test*. *Sit and reach test* merupakan *test* untuk mengukur *flexibility* pada otot hamstring (paha belakang) dan otot *lower back* (Gil-Espinosa, *et al.*, 2018). *Sit and reach test* merupakan pengukuran *flexibility* yang valid dan mudah untuk dilakukan (López-Miñarro, *et al.*, 2009) Program latihan untuk meningkatkan *flexibility* harus dilakukan oleh tenaga kesehatan yang memahami anatomi, fisiologi, dan biomekanik para calon jamaah haji salah satunya adalah fisioterapi. Fisioterapi merupakan tenaga kesehatan yang memiliki tanggung jawab dalam masalah gangguan gerak dan fungsi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Pelayanan yang dapat diberikan oleh fisioterapi yaitu *promotif* (peningkatan), *preventif* (pencegahan), *kuratif* (penyembuhan) maupun *rehabilitative* (pemulihan) (Permenkes RI No 65, 2015).

Program latihan fisioterapi untuk meningkatkan *flexibility hamstring* pada calon jamaah haji dapat berupa *aerobic exercise* dan *weight training*. *Aerobic exercise* sebagai aktivitas apa pun yang menggunakan kelompok otot besar dan gerakan bersifat ritmis sebagai produk dari kapasitas sistem kardiorespirasi untuk memasok oksigen dan kapasitas otot rangka untuk memanfaatkan oksigen (Patel *et al.*, 2017). *Weight training* adalah jenis latihan yang bersifat sistematis dengan menggunakan beban sebagai alat yang dipakai untuk menambah kekuatan otot untuk mencapai berbagai tujuan tertentu (Muhajir, 2007). Jenis *aerobic exercise* yang digunakan berupa *brisk walking exercise* dan *weight training aerobic* yang digunakan adalah *straight leg raise exercise*, *step-up* dan *dumbbell side bend exercise* untuk meningkatkan *flexibility* pada calon jamaah haji.

Berdasarkan analisis dari latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk menulis tentang “Pengaruh *Aerobic Exercise* dan *Weight Training Aerobic* Untuk Meningkatkan *Flexibility hamstring* Pada Calon Jamaah Haji”. Selain itu penelitian pengaruh *aerobic exercise* dan *weight training aerobic* untuk meningkatkan *flexibility hamstring* pada calon jamaah haji masih sangat sedikit, padahal

Fisioterapi memiliki peran penting untuk meningkatkan *flexibility* pada calon jamaah haji, sehingga penelitian tersebut perlu dikembangkan lagi.

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas terdapat beberapa masalah yang dapat diidentifikasi yaitu :

- a. Kurangnya jenis latihan yang spesifik dalam meningkatkan *flexibility hamstring* pada lansia.
- b. Adanya penurunan *flexibility* pada penambahan usia.
- c. *Flexibility hamstring* seperti apa yang harus dimiliki oleh calon jamaah haji lansia.
- d. Jenis *aerobic exercise* dan *weight training aerobic* dapat mempengaruhi *flexibility hamstring*.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, dapat dirumuskan masalah dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, yaitu :

Apakah terdapat pengaruh *aerobic exercise* dan *weight training aerobic* terhadap peningkatan *flexibility hamstring* pada calon jamaah haji?

I.4 Tujuan Penulisan

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, adalah :

I.4.1 Tujuan Umum

Untuk menelaah secara sistematis yang ada untuk menentukan bukti terbaik yang berkaitan dengan pengaruh *aerobic exercise* dan *weight training aerobic* terhadap peningkatan *flexibility hamstring* pada calon jamaah haji.

I.4.2 Tujuan Khusus

Untuk membuktikan pengaruh *aerobic exercise* dan *weight training aerobic* terhadap peningkatan *flexibility hamstring* pada calon jamaah haji.

I.5 Manfaat Penelitian

I.5.1 Bagi Fisioterapis

Mengetahui pengaruh *aerobic exercise* dan *weight training aerobic* untuk meningkatkan *flexibility hamstring* pada calon jamaah haji.

I.5.2 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan menjadi bahan referensi mahasiswa/i dalam menambah wawasan tentang pengaruh *aerobic exercise* dan *weight training aerobic* untuk meningkatkan *flexibility hamstring* pada calon jamaah haji.

I.5.3 Bagi Masyarakat

Manfaat penulisan ini bagi masyarakat yaitu :

- a. Diharapkan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pengaruh *aerobic exercise* dan *weight training aerobic* untuk meningkatkan *flexibility hamstring* pada calon jamaah haji.
- b. Menjadikan *aerobic exercise* dan *weight training aerobic* sebagai salah satu program latihan.
- c. Mengetahui cara meningkatkan kebugaran jasmani (*flexibility*) dengan latihan *aerobic exercise* dan *weight training aerobic*.

I.6 Pertanyaan Review

Pertanyaan review mengacu pada PICO (*Problem, Intervention, Comparison, Outcome*), yaitu :

- a. Apakah *flexibility hamstring* menjadi komponen yang penting bagi calon jamaah haji atau lansia?
- b. Apakah intervensi *aerobic exercise* dan *weight training aerobic* efektif untuk meningkatkan *flexibility hamstring*?
- c. Apakah sit and reach test merupakan parameter yang banyak digunakan dan reliabel untuk mengukur *flexibility hamstring*?