

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap manusia memerlukan gerak dalam kehidupannya sebagai pertanda kehidupan, bergerak dalam hal kegiatan sehari-hari merupakan serangkaian aktivitas jasmani seperti berjalan, berlari dan melompat. Kegiatan jasmani yang dilakukan berbeda sesuai dengan usia, dimana tahapan usia dimulai yang dari anak-anak hingga masa lansia. Pada masa anak-anak aktivitas berlari atau bermain adalah hal yang biasa. Berbeda dengan remaja yang lebih banyak melakukan aktivitas berkelompok dan berpetualang seperti berolahraga dalam bentuk kelompok misalkan sepakbola, bermain futsal atau melakukan *cross country*. Perubahan aktivitas akan berbeda jika seseorang memiliki usia lanjut yang akan memilih olahraga yang aman seperti berjalan kaki, senam atau olahraga yang tidak menimbulkan gangguan terutama pada persendian. Maka setiap aktivitas jasmani itu berbeda-beda sesuai dengan karakteristik usia.

Usia memiliki hubungan dengan aktivitas jasmani, kegiatan jasmani itu sendiri ditujukan untuk meningkatkan kualitas kesehatan atau meningkatkan kebugaran dan prestasi. Inti kegiatan jasmani adalah menjaga kesehatan atau meningkatkan kualitas kehidupan. Aktivitas jasmani manusia yang mengalami masa peningkatan dari masa anak-anak menuju dewasa kemudian mengalami penurunan pada saat memasuki masa lansia. Setiap orang memiliki kebutuhan berbeda terhadap kegiatan jasmani sesuai dengan usia yang dimiliki. Tingkat kebutuhan terhadap aktivitas jasmani manusia itu sendiri dibutuhkan guna menunjang kegiatan dalam kehidupan yang dapat dilakukan secara teratur. Kegiatan jasmani yang dilakukan secara teratur seperti berjalan kaki secara teratur, berlari, bersepeda, senam atau berenang penting dilakukan untuk menjaga kesehatan. Tanpa adanya kegiatan olahraga sulit untuk menjaga kesehatan atau sebaliknya orang yang sehat mampu melakukan kegiatannya dengan baik.

Aktivitas jasmani akan membuat kehidupan menjadi bermakna dan sebaliknya bila aktivitas jasmani kurang baik maka aktivitas menjadi terhambat dan kualitas hidup sebagai manusia berkurang maka dari itu kesehatan sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup manusia

Dengan adanya kegiatan olahraga dan asupan gizi serta beristirahat yang teratur maka kesehatan akan terjaga yang akhirnya memberi kebaikan pada kualitas kehidupannya. Begitupun sebaliknya, rendahnya kesehatan akan mengurangi kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas jasmani khususnya pada para lansia. Pola hidup yang sehat seperti rutin berolahraga akan menunjang tingkat kemampuan aktivitas jasmani para lansia, dengan kesehatan yang baik maka akan menunjang kegiatan jasmani dapat dilakukan secara teratur. Kegiatan jasmani bagi para lansia dilakukan dengan memperhatikan kondisi fisik maupun mental para lansia. Kegiatan jasmani yang dipilih adalah kegiatan yang aman dan menyenangkan terutama untuk menghindari perasaan sepi misalkan jarang berinteraksi dengan keluarga, hanya tinggal berdua dengan istri di rumah bahkan seorang diri ditemani pembantu. Pada saat yang sama tubuh tidak lagi memiliki sistem kekebalan atau kondisi fisik yang biasa melakukan kegiatan layaknya individu yang berusia lebih muda. Para lansia perlu menjaga kesehatannya agar tidak tergantung kepada orang lain serta mampu melakukan aktivitas jasmaninya secara teratur.

Berbeda dengan seseorang yang masih berusia muda, para lansia sangat rentan dengan masalah kesehatan, oleh karena itu pemeliharaan kesehatan di kalangan lansia merupakan faktor yang sangat penting diperhatikan. Kebutuhan terhadap kesehatan baik jasmani dan rohani perlu mendapatkan perhatian penuh karena disisi lain kehidupan para lansia tampaknya mulai merasa terasing dari kehidupan karena sudah tua, merasa tidak berdaya dan hanya bergantung kepada yang lebih muda.

Pemeliharaan kesehatan melalui aktivitas jasmani pada lansia adalah memelihara dan/atau meningkatkan kemandirian dalam peri kehidupan didalam biopsikososialnya, dimana biopsikososial itu adalah pendekatan yang berpendapat bahwa biologis, psikologis dan faktor sosial berperan dalam kontek penyakit yaitu

secara biologis menjadi (lebih) mampu menjalani kehidupannya secara mandiri, tidak tergantung pada bantuan orang lain. Kemandirian tidak lagi mudah untuk dicapai sebagaimana layaknya masa muda. Kemampuan fisik berkurang dan sangat membutuhkan bantuan orang lain dalam hal tertentu, kemandirian tersebut dibutuhkan oleh para lansia dan kemudian tidak akan terlalu membebani orang lain karena lansia itu sendiri mampu melakukan aktivitasnya di kesehariannya dalam hal tertentu tanpa adanya bantuan orang lain.

Secara psikologik dilihat dari usianya sebagai lansia, para lansia membutuhkan kegiatan jasmani yang berbeda. Ditambah dengan berbagai macam beban psikologis misalnya *post-power syndrome* terutama pada saat memasuki masa pensiun. Setelah tidak bekerja para lansia mengalami masa yang cukup berat terlebih bagi para lansia terutama yang sebelumnya memiliki jabatan tinggi atau memiliki kekuasaan baik dalam pekerjaan maupun dalam kegiatan organisasi. Melalui kegiatan jasmani seperti berjalan santai, senam, berbaur dengan sesama lansia mampu menumbuhkan rasa percaya diri dan membuat para lansia tidak merasa terasing. Sebenarnya para lansia lebih mampu bersosialisasi dengan masyarakat lingkungannya sehingga masih dapat menyumbangkan manfaat dari pengetahuan dan pengalaman hidupnya, bukannya menjadi beban bagi keluarga dan/atau masyarakatnya. Seperti dinyatakan Walgito (2002, hlm.40) bahwa: “dalam lingkungan masyarakat ini adanya interaksi individu satu dengan lain akan berpengaruh terhadap perkembangan individu.” Lansia yang sehat mampu melakukan kegiatan jasmani begitupun sebaliknya, kegiatan jasmani akan membuat badan, jiwa dan secara sosial menjadi lebih baik. Para lansia memiliki waktu luang cukup untuk berinteraksi dan berbagi pengalaman dan dengan interaksi yang dilakukan dalam masyarakat akan mendorong sosialisasi pengalaman para lansia yang sangat berharga untuk diberikan kepada generasi yang lebih muda. Berbagi pengalaman melalui kegiatan jasmani akan menempatkan para lansia sebagai bagian penting dalam struktur masyarakat.

Para lansia diharapkan memiliki jadwal atau kegiatan olahraga yang rutin dilakukan, selain bermanfaat dari sisi jasmani, olahraga rutin akan bermanfaat bagi perkembangan rohani terutama dalam membangun biopsikososial seperti

kemandirian secara fisik, tumbuhnya rasa percaya diri dan kemampuan bersosialisasi dengan lingkungan. Kegiatan olahraga tidak dapat dilakukan seorang diri karena bisa berbahaya atau justru menambah rasa sepi. Olahraga bagi lansia biasanya dilakukan bersama komunitas. Hal ini umumnya ditujukan agar para lansia dapat bertemu dan saling berkomunikasi satu sama lain.

Olahraga bagi lansia berbeda baik tujuan maupun prosesnya para lansia (usia 60 tahun keatas) tidak boleh melakukan gerakan-gerakan maksimal atau gerakan eksplosif maksimal karena lansia rawan cedera, biasanya olahraga yang dilakukan adalah berjalan kaki hal ini dapat dilakukan oleh lansia atau senam dengan durasi waktu dan jarak yang ditempuh ataupun kegiatan lainnya seperti berlari/*Jogging*.

Hasil observasi terhadap kegiatan olahraga yang dilaksanakan bagi para lansia pada kelompok lansia di gasibu terdapat beberapa hal yang menjadi perhatian mengenai bagaimana kondisi biopsikososial para lansia yang mengikuti olahraga secara rutin di gasibu. Berdasarkan hasil observasi diketahui bahwa hanya sebagian kecil para lansia yang mengikuti olahraga secara rutin minimal 3x hingga 5x dalam seminggu. Hal ini terjadi karena jadwal kegiatan rutin bagi para lansia terbatas akan tetapi bagi para lansia yang mampu mengikuti kegiatan tersebut secara rutin merupakan sebuah kegiatan yang menjadi bagian dari kesehariannya. Evaluasi terhadap kegiatan olahraga belum dilakukan secara berkala serta bagaimana hubungannya terhadap kondisi biopsikososial terutama dalam kehidupan sehari-hari. Para lansia terkadang terisolir dan merasa depresi karena memiliki ketergantungan terhadap lingkungannya.

Berdasarkan data yang dilansir oleh Departemen Kesehatan RI pada tahun 2012 menunjukkan bahwa kesehatan lansia merupakan salah satu prioritas dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Studi epidemiologi tentang depresi diantara lansia komunitas melaporkan tingkat yang sangat bervariasi mulai 2% hingga 44%. Gejala-gejala depresi dialami hampir 5-10% dari semua orang yang berumur lebih dari 60 tahun. Gejala depresi muncul akibat keterlambatan penyesuaian terhadap kehilangan baik pekerjaan, penghasilan, pasangan hidup, kemampuan fungsi fisik dan melemahnya silaturahmi dengan keluarga (<http://klinikberjalan.blogspot.com/2013/06> diakses 8 juli2013).

Faisal Rojabi, 2014

Hubungan Aktivitas Jasmani Dan Kondisi Biopsikososial Pada Kelompok Usia Lanjut Gasibu Kota Bandung

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Aktivitas jasmani dalam bentuk olahraga secara rutin bagi para lansia sangat penting dan berpengaruh positif terhadap kesehatannya. Sebaliknya dengan dimilikinya kesehatan yang baik, para lansia dapat melakukan kegiatan jasmani secara teratur dan sesuai dengan kebutuhannya. Seperti dinyatakan oleh Komariah (2004, hlm.48) bahwa :

...dengan melakukan olahraga kesehatan, maka perbaikan akan terlihat pada mobilitas, gerakan-gerakan tangan, serta pola dan kemampuan berjalan. Perbaikan juga dijumpai dalam tingkat sejahtera rohani yang diukur dari optimism, sikap moral, rasa keberdayaan diri, dan mampu mandiri dalam kehidupan sehari-hari secara bio-psiko-sosiologik

Secara umum tujuan olahraga bagi lansia adalah pemeliharaan dan peningkatan kemandirian dan mobilitas dalam kehidupan sehari-hari, pencegahan dan penyembuhan penyakit non-infeksi, pengendalian berat badan dan pengaturan diet, meningkatkan semangat dan kualitas hidup.

Tujuan tersebut akan sulit dicapai tanpa adanya kegiatan aktivitas jasmani/olahraga dan kurangnya kesehatan yang dimiliki. Olahraga dengan intensitas yang teratur yang sesuai dengan kondisi para lansia agar tujuan dapat tercapai. Para lansia yang sehat mampu melakukan kegiatan jasmani seperti berjalan mengelilingi lapangan atau berlari tanpa khawatir cedera atau kelelahan. Kegiatan jasmani dan kesehatan biopsikososial memiliki hubungan yang tidak dapat dipisahkan.

Kehidupan sosial maupun kondisi biopsikososial para lansia jarang diungkap sebagai kajian ilmiah dan keadaan tersebut harus diobservasi secara mendalam agar dapat diungkapkan bagaimana gambaran biopsikososial para lansia terutama dalam kehidupan sehari-hari. Gambaran yang jelas akan memberikan pengetahuan untuk mendorong kesadaran masyarakat mengenai keadaan para lansia dan meningkatkan kesadaran bahwa para lansia tetap bisa produktif dan tetap bisa berkarya. Kajian mengenai tingkat biopsikososial di Kota Bandung merupakan bagian dari upaya mengembangkan ilmu tentang aktivitas jasmani bagi kesehatan dalam bentuk biopsikososial bagi lansia yang masih kurang.

Hasil penelitian yang dilakukan Wulandari pada tahun 2011 (undip.ac.id/32877/1/Ayu_Fitri.pdf diakses 8 juli 2013) terhadap kejadian dan tingkat depresi terhadap usia lanjut studi perbandingan di panti wreda dan komunitas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kejadian dan tingkat depresi pada lanjut usia yang tinggal di panti wreda dan komunitas. Partisipasi sosial kurang, partisipasi sosial cukup, gangguan fungsional sedang berhubungan dengan kejadian depresi pada lanjut usia di panti wreda. Komunitas usia lanjut memiliki pengaruh terhadap rendahnya kejadian dan tingkat depresi .

Berdasarkan latar belakang tersebut serta pentingnya penelitian mengenai dampak olahraga terhadap kehidupan sosial para lansia serta permasalahan yang umum terjadi pada program lansia maka peneliti mengambil judul penelitian:

”Hubungan Aktivitas Jasmani dan Kondisi Biopsikososial pada Kelompok Usia lanjut Gasibu Kota Bandung

B. Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka yang menjadi masalah penelitian adalah:

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan Aktivitas Jasmani dan Kondisi Biopsikososial (*Biophysical-Psychosocial*) pada Kelompok Usia Lanjut di Gasibu Kota Bandung)?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang diajukan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Hubungan Aktivitas Jasmani dan Kondisi Biopsikososial pada Kelompok Usia Lanjut di Gasibu Kota Bandung

D. Manfaat Penelitian

Penulis berharap semoga dari penelitian yang dilakukan ini, dapat bermanfaat.

Faisal Rojabi, 2014

Hubungan Aktivitas Jasmani Dan Kondisi Biopsikososial Pada Kelompok Usia Lanjut Gasibu Kota Bandung

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1. Secara teoritis, dapat dijadikan sumbangan informasi dan keilmuan mengenai olahraga dan dampaknya terhadap perkembangan biopsikosial para lansia yang mengikuti kegiatan jasmani secara rutin terutama dalam kehidupan sehari-hari atau turut mengembangkan ilmu tentang Geriatri.
2. Secara praktis, dapat dijadikan acuan bagi para pelatih atau penyusun program olahraga rutin dikalangan lansia serta menjadi salah satu acuan bagi masyarakat untuk mengembangkan olahraga bagi para lansia dalam rangka meningkatkan kualitas kehidupan para lansia.

Bagi para lansia hasil penelitian dapat dijadikan dasar untuk meningkatkan kesadaran pentingnya berolahraga secara rutin dalam rangka meningkatkan kondisi biopsikosial.