

**Physical Activity in Elderly: An Analysis of Type of Sport Taken by Elderly in Bandung****Seni Oktriani, Iyus Solihin, Lilis Komariyah**

Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel :

Diterima Agustus 2018

Disetujui Maret 2018

Dipublikasikan April 2019

*Keywords :**Physical Activity, Elderly***Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pola aktivitas fisik yang dilakukan oleh lanjut usia di Kota Bandung. Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan teknik survei analisis. Populasi dalam penelitian ini adalah orang-orang lanjut usia yang melakukan aktivitas fisik di Taman Sukajadi, Taman Lansia Cisangkuy, Lapangan Padjajaran, Sabuga dan Tegal lega. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling dengan jumlah 50 orang, lima orang laki-laki dan lima orang perempuan pada setiap tempat penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasilnya menunjukkan bahwa pola aktivitas fisik yang dilakukan oleh orang-orang lanjut usia di Taman Sukajadi, Taman Lansia Cisangkuy, Lapangan Padjajaran, Sabuga dan Tegal Lega cenderung sama, yaitu melakukan senam, jogging, jalan santai, jalan cepat dan berjalan di atas batu refleksi. Tetapi di Lapangan Padjajaran dan Tegal lega orang lanjut usia juga melakukan olahraga senam tai chi dan senam jantung.

Abstract

The purpose of this study was to find out the physical activity carried out by the elderly in Bandung city. The method used in the study was descriptive method with analysis survey technique. The population in this study were the elderly who did physical activities in Sukajadi Park, Cisangkuy Elderly Park, Padjajaran Field, Sabuga, and Tegal Lega. The sampling technique used was purposive sampling technique. The samples were 50 elderlies consisted of five males and five females at each research site. Data collection technique used in the study were observation, interviews, and documentation. The results showed that the physical activity carried out by elderly in Sukajadi Park, Cisangkuy Elderly Park, Padjajaran Field, Sabuga, and Tegal Lega were similar, including gymnastics, jogging, walking, brisk walking, and foot reflexology by walking on stones. In addition, in Padjajaran Field and Tegal Lega, the elderly also did tai chi and heart health gymnastics.

PENDAHULUAN

Manusia dalam perjalanan hidupnya akan melalui beberapa fase kehidupan (tumbuh-kembang) sampai kembali ke sang pencipta-Nya. Awal perjalanan hidup manusia ketika manusia tersebut dilahirkan ke dunia, beranjak ke masa anak-anak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia. Urutan fase perjalanan hidup manusia tersebut tidak bisa dihindari oleh siapapun, kecuali takdir yang menentukan sampai di fase manakah seseorang itu hidup. Manusia hanya dapat berusaha menjalani kehidupannya dengan kegiatan yang positif, seperti beribadah, bersosialisasi dengan orang lain, atau beraktivitas olahraga sebagai upaya mempertahankan kelangsungan hidup dan sebagai bentuk rasa syukur terhadap karunia-Nya. Fase lanjut usia merupakan fase yang menarik menurut peneliti. Seperti yang kita ketahui bahwa pada saat fase ini manusia akan seolah kembali ke fase anak-anak terutama secara mental. Akan tetapi, pada umumnya secara fisik juga menunjukkan degradasi kemampuan pada kualitas gerak.

Lanjut usia adalah seseorang yang mengalami pertambahan umur disertai dengan penurunan fungsi fisik yang ditandai dengan penurunan massa otot serta kekuatannya, penurunan laju denyut jantung maksimal, peningkatan lemak tubuh dan penurunan fungsi otak (Azizah, 2011, hlm. 1). Sedangkan, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menggolongkan lansia menjadi empat yaitu usia pertengahan (*middle age*) adalah 45–59 tahun, lanjut usia (*elderly*) adalah 60–74 tahun, lanjut usia tua (*old*) adalah 75–90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun. Sedangkan menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004, lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Menurut UU No. 4 tahun 1965 pasal 1 seseorang dapat dinyatakan sebagai seorang jompo atau lanjut usia setelah mencapai umur 55 tahun, tidak mempunyai atau tidak berdaya mencari nafkah sendiri untuk keperluan hidupnya sehari-hari dan menerima nafkah dari orang lain.

Indonesia termasuk dalam lima besar negara dengan jumlah lanjut usia terbanyak di dunia. Berdasarkan sensus penduduk pada tahun 2014, jumlah lanjut usia di Indonesia yaitu 18,78 juta jiwa. Pada tahun 2050, jumlah lansia di perkirakan 21,4% dan akan menjadi 41% dari total penduduk pada tahun 2100 (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Berdasarkan data proyeksi penduduk, diperkirakan tahun 2017 terdapat

23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta).

Menjadi tua ditandai dengan adanya kemunduran biologis yang terlihat sebagai gejala-gejala kemunduran fisik antara lain, kulit mulai mengendur, timbul keriput, rambut beruban, gigi mulai ompong, pendengaran dan penglihat mulai menurun, gerakan mulai lamban dan kurang lincah serta terjadi penimbunan lemak terutama pada perut dan pinggul. Sebisa mungkin kita berusaha untuk menjaga penurunan kualitas kemampuan gerak secara perlahan dan tidak mengalami penurunan secara drastis. Upaya yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan aktivitas jasmani atau olahraga secara teratur dan terukur. Teratur artinya dilakukan secara berkesinambungan, sedangkan terukur maksudnya sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan yang kita miliki. Banyak macam aktivitas jasmani yang dapat dilakukan oleh orang lanjut usia, seperti senam Tai Chi, senam jantung, berjalan di batu refleksi, dan jalan santai.

Aktivitas fisik yang dilakukan oleh manusia akan berhubungan erat dengan kualitas hidup, kesehatan, dan kesejahteraan (Chen, Hui, Lang, & Tao, 2016). Sebaliknya, apabila manusia tidak melakukan aktivitas fisik sesuai kebutuhannya maka kemungkinan besar akan mudah terjangkit penyakit akibat kurang gerak (*hipokinetik*) seperti diabetes tipe 2 (Gram, Dahl, & Dela, 2014). Tingkat aktivitas fisik yang rendah akan meningkatkan risiko obesitas dan banyak penyakit kronis lain termasuk penyakit jantung koroner, diabetes dan kanker usus (Ogilvie, Lamb, Ferguson, & Ellaway, 2011). Selain itu, ada hubungan yang bersifat dua arah antara partisipasi olahraga dengan indeks masa tubuh (Cairney & Veldhuizen, 2017) Aktivitas fisik dilakukan sepanjang hayat untuk menunjang kehidupan manusia, tanpa terkecuali pada orang lanjut usia. Akan tetapi penurunan aktivitas fisik secara umum akan terjadi pada masa lanjut usia seiring dengan penurunan kemampuan otot, munculnya rasa kaku, dan sakit pada persendian (Buckwalter & DiNubile, 1997).

Padahal, hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak manfaat dari partisipasi dalam latihan aktivitas fisik bagi lansia (Rousseau, 1989), diantaranya memperbaiki fungsi kardiovaskuler, menurunkan tekanan darah, dan

meningkatkan kapasitas kerja. Latihan aktivitas fisik cukup dilakukan dua setengah jam per minggu untuk mengurangi risiko penyakit kronis secara signifikan (Ogilvie et al., 2011). Namun, penelitian lain menunjukkan bahwa latihan sekitar 100 menit per hari lebih baik lagi (Van Den Brink et al., 2005).

Program latihan bagi lansia diantaranya jenis latihan kardiovaskuler, kekuatan otot, fleksibilitas, dan koordinasi dengan frekuensi 3 sampai 6 kali perminggu, durasi 50 sampai 60 menit persesi latihan dengan intensitas yang rendah antara 60% - 70% dari denyut nadi maksimal (Van Camp and Boyer, 1989; Emerson, 1991). Selain untuk menjaga kesehatan dan kebugaran lansia, program latihan aktivitas fisik yang disusun juga dapat digunakan sebagai alat terapi (Short & Leonardi, 1987). Program latihan bagi lansia yang dilakukan di luar rumah dapat meningkatkan suasana hati yang jauh lebih positif daripada orang yang tidak berolahraga dan secara positif mempengaruhi secara langsung partisipasi mereka dalam program ini (Matsouka, Betsos, Trigonis, & Simakis, 2010).

Akan tetapi, faktor lingkungan dan pribadi terkadang menghalangi lansia yang bercita-cita untuk menjaga kesehatan melalui rutinitas aktivitas fisik (Mobily, 1982), sehingga para lansia membutuhkan motivasi secara eksternal, seperti dari anggota keluarganya. Dari beberapa hal yang telah dipaparkan di atas, penulis tertarik untuk meneliti tentang pola aktivitas fisik yang dilakukan oleh orang-orang lanjut usia di kota Bandung.

STUDI LITERATUR

Aktivitas Jasmani

Aktivitas jasmani merupakan bentuk gerakan fisik yang dilakukan oleh tubuh sebagai penunjang kegiatan sehari-hari. Aktivitas fisik atau jasmani menurut Depkes RI (2015) adalah "Setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori." Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Aktivitas jasmani yang dilakukannya dapat bersifat rekreatif, kompetitif, dan olahraga untuk kesehatan atau kebugaran. Partisipasi secara teratur dalam olahraga atau aktivitas jasmani lainnya berpengaruh kepada pembentukan keluarga yang sehat

(McMillan, Mcisaac, & Janssen, 2016).

Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang sangat penting bagi manusia, terutama bagi seseorang yang memiliki banyak aktivitas setiap harinya. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Kyröläinen, Santtila, Nindl, & Vasankari, 2010). Orang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik berarti ia tidak gampang lelah dan capek. Seseorang akan mendapatkan tingkat kebugaran yang baik jika rutin melakukan aktivitas jasmani atau olahraga (Rauner, Mess, & Woll, 2013). Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen kemampuan fisik, yaitu: 1) cardio-respiratory endurance yaitu daya tahan kardiovaskuler, 2) muscular endurance yaitu daya tahan otot, 3) strength muscle yaitu kekuatan otot skeletal, 4) muscular speed yaitu kecepatan otot berkontraksi, 5) flexibility yaitu kelentukan (Mutohir dan Maksum, 2007, hlm. 53).

Lanjut usia

Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Hal ini normal, dengan perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat diramalkan yang terjadi pada semua orang pada saat mereka mencapai usia tahap perkembangan kronologis tertentu. Lansia merupakan suatu proses alami yang ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir. Dimasa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap.

Menurut Azizah (2011, hlm. 1) bahwa "Lanjut Usia adalah bagian dari proses tumbuh kembang yang dimulai dengan adanya beberapa perubahan dalam hidup." Sedangkan menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia pada pasal 1 ayat 2, yang dimaksud lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun keatas. Sedangkan menurut Reimer et. al. (1999), Stanley and Beare (2007) (dalam Azizah, 2011, hlm. 1) Mendefinisikan lansia berdasarkan karakteristik sosial masyarakat yang menganggap bahwa orang telah tua jika menunjukkan ciri fisik seperti rambut beruban, kerutan kulit, dan hilangnya gigi. Dalam peran masyarakat tidak bisa lagi melaksanakan fungsi peran orang dewasa, sep-

erti pria yang tidak lagi terkait dalam kegiatan ekonomi produktif dan untuk wanita tidak dapat memenuhi tugas rumah tangga.

World Health Organization (WHO) menggolongkan lanjut usia berdasarkan usia kronologis/biologis menjadi 4 kelompok yaitu usia pertengahan (middle age) antara usia 45 sampai 59 tahun, lanjut usia (elderly) berusia antara 60 dan 74 tahun, lanjut usia tua (old) usia 75 sampai 90 tahun, dan usia sangat tua (very old) di atas 90 tahun. Selanjutnya, menurut Setyonegoro (dalam Azizah, 2011, hlm. 2) bahwa: Lanjut usia dikelompokkan menjadi usia dewasa muda (elderly adulthood), 18 atau 29-25 tahun, usia dewasa penuh (middle years) atau maturitas, 25-60 tahun atau 65 tahun, lanjut usia (geriatric age) lebih dari 65 tahun atau 70 tahun yang dibagi lagi dengan 70-75 tahun (young old), 75-80 tahun (old), lebih dari 80 (very old).

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik survei analisis. Populasi dalam penelitian ini adalah orang-orang lanjut usia yang melakukan aktivitas fisik di Taman Sukajadi, Taman Lansia Cisangkuy, Lapangan Padjajaran, Sabuga dan Tegal lega. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling dengan jumlah 50 orang, lima (5) orang laki-laki dan lima (5) orang perempuan pada setiap tempat penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara umum ada beberapa jenis aktivitas fisik yang dilakukan oleh orang-orang lanjut usia dan akan dijelaskan pada tabel berikut :

Tabel 1. Aktivitas olahraga yang dilakukan oleh lanjut usia

No	Tempat	Aktivitas Olahraga lanjut usia		
1	Taman Sukajadi	Pemanasan		
		Dinamis		
		Jenis Olahraga		
		Joging Jalan Santai Batu Refleksi		
		Pelemasan		
		Dinamis Kepala, Tangan, Pinggang		
		Tujuan / Manfaat Olahraga		
		Menjaga Kesehatan Tubuh Menjadi Bugar Sembuh dari Penyakit		
		Frekuensi, waktu, durasi		
		4-7 kali seminggu Pagi (06.00-10.00) 2 jam per hari		
		2	Taman Lansia	Pemanasan
				Dinamis
				Jenis Olahraga
Joging Jalan Santai Batu Refleksi				
Pelemasan				
Dinamis Kepala, Tangan, Pinggang				
Tujuan / Manfaat Olahraga				
Menjaga Kesehatan Tubuh Menjadi Bugar				
Frekuensi, waktu, durasi				
1-3 kali seminggu Pagi (06.00-10.00) 1-2 jam per hari				

3	Padjajaran	Pemanasan
		Dinamis
		Jenis Olahraga
		Senam Tai Chi
		Senam Jantung
		Jalan Santai
		Batu Refleksi
		Pelemasan
		Tangan, Pinggang, Kaki
		Tujuan / Manfaat Olahraga
		Menjaga Kesehatan
		Tubuh Menjadi Bugar
		Sembuh dari Penyakit
		Frekuensi, waktu, durasi
4-7 kali seminggu Pagi (06.00-10.00) 1-2 jam per hari		
4	Sabuga	Pemanasan
		Dinamis
		Jenis Olahraga
		Jalan Santai
		Joging
		Pelemasan
		Dinamis
		Kepala, Tangan, Pinggang
		Tujuan / Manfaat Olahraga
		Menjaga Kesehatan
		Tubuh Menjadi Bugar
		Sembuh dari Penyakit
		Frekuensi, waktu, durasi
		1-3 kali seminggu Pagi (06.00-10.00) 2 jam per hari
5	Tegal lega	Pemanasan
		Dinamis
		Jenis Olahraga
		Senam jantung
		Sanam Tai Chi
		Jalan Santai
		Batu Refleksi
		Pelemasan
		Dinamis
		Kepala, Tangan, Kaki
		Tujuan / Manfaat Olahraga
		Menjaga Kesehatan
		Tubuh Menjadi Bugar
		Sembuh dari Penyakit
Frekuensi, waktu, durasi		
1-3 kali seminggu Pagi (06.00-10.00) 2 jam per hari		

Tabel 1 merupakan hasil pengolahan data persentase yang dilakukan terhadap data hasil dari wawancara. Secara umum terlihat bahwa di taman Sukajadi, taman Lansia Cisangkuy, Padjajaran, Sabuga dan Tegal lega orang-orang lanjut usia melakukan pemanasan dinamis sebelum berolahraga. Jenis olahraga yang dilakukannya secara umum adalah jalan santai dan berjalan dibatu refleksi serta hanya sebagian kecil yang melakukan olahraga senam jantung, senam tai chi dan joging. Setelah melakukan olahraga semua orang lanjut usia di kelima tempat tersebut melakukan pelemasan, pelemasan yang sering dilakukan adalah dibagian kepala, tangan dan pinggang. Secara umum tujuan orang lanjut usia berolahraga adalah untuk menjaga kesehatan sedangkan manfaat yang diharapkan oleh orang lanjut usia adalah agar tubuh menjadi bugar dan sembuh dari penyakit. Mayoritas dari mereka melakukan aktivitas olahraga sebanyak 1-3 kali dalam seminggu. Di kelima tempat tersebut semua lanjut usia melakukan aktivitas olahraga pada pagi hari dan mereka melakukannya selama 1-2 jam perhari.

KESIMPULAN

Aktivitas fisik dalam hal ini adalah aktivitas olahraga teratur dan terukur yang dilakukan oleh manusia akan berhubungan erat dengan kualitas hidup, kesehatan, dan kesejahteraannya termasuk bagi para lansia. Aktivitas fisik (olahraga) yang dilakukan oleh orang-orang lanjut usia di taman Sukajadi, taman Lansia Cisangkuy, Padjajaran, Sabuga dan Tegal lega pada umumnya hampir sama, yaitu senam, jogging, jalan santai, jalan cepat dan berjalan di atas batu refleksi. Tetapi di Padjajaran dan Tegal lega orang lanjut usia ada yang melakukan olahraga senam tai chi dan senam jantung. Gaya hidup aktif seyogyanya sudah menjadi kebutuhan dari setiap individu untuk melangsungkan kehidupannya, sehingga diharapkan akan terus dilakukan sampai akhir hayat.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, Lilik Ma'rifatul. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Buckwalter, J. A., & DiNubile, N. A. (1997). Decreased Mobility in the Elderly. *The Physician and Sportsmedicine*, 25(9), 126–133. <https://doi.org/10.3810/psm.1997.09.1516>
- Cairney, J., & Veldhuizen, S. (2017). Organized sport and physical activity participation and body mass index in children and youth: A longitudinal study. *Preventive Medicine Reports*, 6, 336–338. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2017.04.005>
- Chen, T., Hui, E. C. M., Lang, W., & Tao, L. (2016). People, recreational facility and physical activity: New-type urbanization planning for the healthy communities in China. *Habitat International*, 58, 12–22. <https://doi.org/10.1016/j.habitatint.2016.09.001>
- Emerson, P. (1991). Exercise and the elderly: A group counseling approach. *Journal for Specialists in Group Work*, 16(3), 152–158. <https://doi.org/10.1080/01933929108415602>
- Gram, M., Dahl, R., & Dela, F. (2014). Physical inactivity and muscle oxidative capacity in humans. *European Journal of Sport Science*, 14(4), 376–383. <https://doi.org/10.1080/17461391.2013.823466>
- Kementrian Kesehatan RI. (2014). *Situasi dan Analisis Lanjut usia*. Jakarta
- Kyröläinen, H., Santtila, M., Nindl, B. C., & Vasankari, T. (2010). Physical fitness profiles of young men: associations between physical fitness, obesity and health. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 40(11), 907–920. <https://doi.org/10.2165/11536570-000000000-00000>
- Matsouka, O., Bebetos, E., Trigonis, I., & Simakis, S. (2010). The effects of an outdoor exercise program on mood states among the elderly. *World Leisure Journal*, 52(1), 34–40. <https://doi.org/10.1080/04419057.2010.9674620>
- McMillan, R., McIsaac, M., & Janssen, I. (2016). Family structure as a correlate of organized sport participation among youth. *PLoS ONE*, 11(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0147403>
- Mobily, K. E. (1982). Motivational aspects of exercise for the elderly: Barriers and solutions. *Physical and Occupational Therapy in Geriatrics*, 1(4), 43–54. https://doi.org/10.1080/J148V01N04_06
- Mutohir, Toho Cholik dan Ali Maksum. (2007). *Sport Development Index. Alternatif Baru Mengukur Kemajuan Pembangunan di Bidang Olahraga (Konsep, Metodologi, dan Aplikasi)*. Jakarta: PT. Indeks
- Ogilvie, D., Lamb, K. E., Ferguson, N. S., & Ellaway, A. (2011). Recreational physical activity facilities within walking and cycling distance: Sociospatial patterning of access in Scotland. *Health and Place*, 17(5), 1015–1022. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2011.07.003>
- Rauner, A., Mess, F., & Woll, A. (2013). The relationship between physical activity, physical fitness and overweight in adolescents: A systematic review of studies published in or after 2000. *BMC Pediatrics*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/1471-2431-13-19>
- Rousseau, P. (1989). Exercise in the elderly. *Postgrad.Med*, 85(6), 113–116. <https://doi.org/10.1080/00325481.1989.11700692>
- Short, L., & Leonardelli, C. A. (1987). The Effects of Exercise on the Elderly and Implications for Therapy, 5(3), 65–73.
- Van Camp, S. P., & Boyer, J. L. (1989). Exercise guidelines for the elderly (part 2 of 2). *Physician & Sportsmedicine*, 17(5), 83–86;88. <https://doi.org/10.1080/00913847.1989.11709784>
- Van Den Brink, C. L., Picavet, H., Van Den Bos, G. A., Giampaoli, S., Nissinen, A., & Kromhout, D. (2005). Duration and intensity of physical activity and disability among European elderly men. *Disability and Rehabilitation*, 27(6), 341–347. <https://doi.org/10.1080/09638280400018452>