

Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia Usia 60 Tahun Keatas di Posyandu Lansia Karang Werdha Kedurus Surabaya

Mohammad Rizal Pamungkas

Mahasiswa S-1 Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya, mohammadriza193@gmail.com

Dr. Noortje Anita Kumaat, M.Kes

Dosen S-1 Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan senam bugar lansia terhadap kualitas hidup lansia usia 60 tahun keatas di posyandu lansia karang werdha kedurus Surabaya. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan eksperimen semu. Sedangkan desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest post test design*. Pemberian *treatment* dilakukan dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu dengan durasi 45-50 menit selama 6 minggu. Sampel penelitian ini berjumlah 15 orang lansia karang werdha yang berusia 60 tahun keatas dari populasi 150 orang dengan teknik random sampling. Berdasarkan data yang diperoleh menggunakan instrument berupa kuesioner WHOQOL-BREF terdapat pengaruh pemberian senam bugar lansia terhadap peningkatan kualitas hidup lansia usia 60 tahun keatas dengan kategori baik sebanyak 12 orang dengan persentase 80% dan kategori cukup sebanyak 3 orang dengan persentase 20% di Posyandu Lansia Karang Werdha Kedurus Surabaya.

Kata kunci: *Senam bugar lansia, Kualitas hidup, Lansia 60 tahun keatas*

Abstract

Research aims to know the effect gymnastics exercises on quality of life of elderly fit elderly aged 60 years and older in Elderly Posyandu Karang Werdha Kedurus Surabaya. This type of research is descriptive quantitative research methods quasi-experiment. While the design of the study is one group pretest posttest design. Provision of treatment performed with the frequency of exercise three times a week with a duration of 45-50 minutes for 6 weeks. Sample of this study amounted to 15 elderly Karang Werdha, Elderly aged 60 years of the population and older with a random sampling techniques. Based on data obtained by using instrument in the form questionnaires WHOQOL-BREF there is the effect of gymnastics fit elderly to improving the quality of life of elderly people aged 60 years and older with either category as many as 12 people with a percentage of 80% and a category quite as many as 3 people with a percentage of 20% in the Posyandu Elderly Karang Werdha Kedurus Surabaya.

Keywords: *Gymnastics the elderly, quality of life, the elderly 60 years and old*

PENDAHULUAN

Pada era globalisasi sekarang ini masyarakat disibukkan dengan pekerjaan yang menjadi rutinitas masyarakat tersebut. Masyarakat membutuhkan waktu untuk merefresh kembali diri mereka dengan berbagai cara salah satunya yaitu dengan melakukan senam. Di masyarakat, banyak sekali dijumpai berbagai macam senam baik itu senam kebugaran lansia, senam otak, senam osteoporosis, senam hipertensi, senam diabetes mellitus. Dari berbagai senam, senam kebugaran lansia yang sangat berguna untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Menurut *World Health Organization Quality of Life* (WHOQOL), kualitas hidup adalah kondisi fungsional lansia yang meliputi kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial lansia, dan kondisi lingkungan. Kualitas hidup dipengaruhi oleh tingkat kemandirian, kondisi fisik dan psikologis, aktifitas sosial, interaksi sosial dan fungsi keluarga. Pada umumnya lanjut usia mengalami keterbatasan, sehingga kualitas hidup pada lanjut usia menjadi mengalami penurunan. Keluarga merupakan unit terkecil dari masyarakat sehingga memiliki peran yang sangat penting dalam perawatan lanjut usia untuk meningkatkan kualitas hidup lanjut usia (Yuliati dkk, 2000) (dalam Ismayadi, 2004).

Menua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa, dan tua. Proses menua bukanlah suatu penyakit. Lambat atau cepatnya proses menua tersebut tergantung pada setiap individu yang bersangkutan. Menua selanjutnya disebut lanjut usia menurut Undang-Undang RI No 13 Tahun 1993 dan WHO disebut sebagai penduduk lanjut usia (Lansia) adalah mereka yang berusia ≥ 60 tahun (Nugroho, 2008).

Bagi kehidupan manusia, masa lanjut usia (Lansia) merupakan suatu siklus kehidupan manusia yang dialami, tidak dapat dihindari oleh siapapun. Proses menjadi lansia, baik secara fisik maupun psikologis akan ditandai dengan kemunduran kualitas hidup serta fungsi-fungsi anggota tubuh yang akan dapat menimbulkan masalah atau gangguan dalam aktivitas sehari-hari, sering pula diiringi dengan penurunan daya ingat. Tetapi ada sebagian lansia pada masa kini yang mengalami perubahan-perubahan tersebut lebih lambat dari pada lansia masa lalu, hal ini dikarenakan ada upaya-upaya perbaikan gizi dan mengonsumsi berbagai vitamin, namun juga masih banyak lansia yang tetap mengalami perubahan (BKKBN, 2013).

Upaya peningkatan kesehatan lansia, khususnya peningkatan kualitas hidup lansia dapat dilakukan melalui peningkatan gaya hidup sehat sehari-hari. Gaya hidup sehat dapat dilakukan dengan melakukan berbagai program. Salah satunya latihan atau olah raga secara rutin. Melakukan olahraga secara rutin memiliki efek cukup positif pada kualitas hidup seseorang, khususnya pada lansia. Olahraga juga dapat menjadi salah satu alternatif atau pelengkap untuk terapi bagi lansia yang memiliki masalah kualitas hidup yang rendah.

Salah satu jenis olahraga yang bisa dilakukan pada lansia yaitu senam. Senam adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang dilakukan secara tersendiri atau berkelompok dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan tersebut (Suroto, 2004). Senam banyak jenisnya, dan salah satu jenis senam yang dapat diterapkan pada lansia adalah senam bugar lansia. Senam lansia pertama kali diciptakan oleh Suhardo (1995). Senam lansia yang dibuat oleh Menteri Negara Pemuda dan Olahraga (MENPORA) merupakan upaya peningkatan kesegaran jasmani kelompok lansia yang jumlahnya semakin bertambah. Senam lansia adalah senam aerobic low impact, intensitas ringan sampai sedang, gerakannya melibatkan sebagian besar otot tubuh, sesuai dengan gerak sehari-hari, gerakan antara kanan dan kiri mendapat beban yang seimbang. Senam lansia sekarang sudah diberdayakan diberbagai tempat seperti di panti wredha, posyandu, klinik kesehatan, dan puskesmas (Budiharjo et al., 2004).

Posyandu Lansia Karang Werdha Kedurus Surabaya merupakan kegiatan kelompok lansia yang dinaungi PORPI (Persatuan Olahraga Pernafasan Indonesia). Sehingga saya melakukan penelitian salah satu kegiatan kelompok khusus yang ada di Posyandu Lansia Karang Werdha Kedurus Surabaya karena posyandu lansia

tergolong aktif dalam menjalankan kegiatannya setiap bulan. Namun perlu kiranya perbaiki dan peningkatan kualitas pelayanan atau kegiatan di posyandu lansia ke arah yang lebih baik.

Berkaitan dengan latar belakang diatas penulis tertarik mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia Usia 60 Tahun Keatas di Posyandu Lansia Karang Werdha Kedurus Surabaya”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode penelitian *pre-experimental design*. Desain atau rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest post test design*. Populasi yang ditentukan dalam subjek penelitian ini adalah seluruh lansia yang berada dalam Posyandu Lansia Karang Werdha Kedurus Surabaya yang berjumlah 150 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* berjumlah 15 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dibuat dalam bentuk kuesioner yang diadopsi dari *World Health Organization Quality Of Life (WHOQOL)-BREF*. Pada bagian awal dari instrumen penelitian ini terdapat data demografi lansia yang meliputi umur, pendidikan terakhir, pekerjaan sebelumnya, status perkawinan dan pendapatan. Dilanjutkan dengan kuesioner kualitas hidup dari WHOQOL-BREF yaitu pengukuran yang menggunakan 26 item pertanyaan. Dimana alat ukur ini menggunakan empat dimensi yaitu fisik, psikologis, hubungan sosial dan lingkungan. Semua pertanyaan berdasarkan pada skala likert lima poin (1-5) dan lima macam pilihan jawaban. Untuk pertanyaan nomor 1 dan 2 tentang kualitas hidup secara menyeluruh dan kesehatan secara umum, sedangkan untuk pertanyaan yang lainnya merupakan pertanyaan dari masing-masing domain

Tabel 1 Pertanyaan Kisi kisi Dalam Kuesioner

WHOQOL-BREF	Pertanyaan Nomor
Domain fisik	3,4,10,15,16,17 dan 18
Domain psikologis	5,6,7,11,19 dan 26
Domain hubungan sosial	20,21 dan 22
Domain lingkungan	8,9,12,13,14, 23,24 dan 25
Persepsi kualitas hidup	1
Persepsi kesehatan	2

Sumber : (WHO, 2004).

Penelitian ini mengambil data awal (*pre-test*) dan data akhir (*post-test*) dengan menggunakan tes yaitu wawancara sebelum diberikan perlakuan dan sesudah perlakuan. Dalam menentukan hasil ukur menggunakan rumus :

$$\text{Skor rata-rata} = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimum}} \times 100\% \quad (1)$$

Dari 26 pertanyaan akan diinterpretasikan dengan kategori nilai seperti Tabel 2

Tabel 2 Intepretasi Kualitas Hidup

No.	Persentase	Kategori
1.	76 % - 100 %	Sangat Baik
2.	56 % - 75 %	Baik
3.	< 56 %	Cukup

Sumber: Diadaptasi Riduwan, 2010:15

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan uji normalitas terhadap hasil *pre-test* dan *post test* lansia karang werdha diperoleh seluruh subjek penelitian berasal dari populasi berdistribusi normal.

Tabel 3 Hasil Data *Pretest*

Kriteria	Persentase	Sampel
Baik	76 – 100 %	0
Cukup	56 – 75 %	15
Kurang	< 56 %	0
Jumlah		15

Tabel 4 Hasil Data *Posttest*

Kriteria	Persentase	Sampel
Baik	76 – 100 %	12
Cukup	56 – 75 %	3
Kurang	< 56 %	0
Jumlah		15

Dan data hasil penelitian di uraikan sebagai berikut, hasil tes kualitas hidup awal (*pre-test*) dan tes kualitas hidup akhir (*post-test*) dengan jumlah sampel 15 anggota Lansia Karang Werdha Kedurus Surabaya mempunyai kenaikan antara lain : sebanyak 12 orang memperoleh persentase 80 % dengan kategori baik , sedangkan sebanyak 3 orang memperoleh persentase 20% dengan kategori cukup.

Hal ini terkait dengan penelitian yang dilakukan oleh Dr. Herlina (2013) dimana pemberian aktivitas fisik berupa latihan aerobik pada lansia dapat meningkatkan kualitas hidup yang diukur dengan *Mac New Heart Disease Health Related QoL* disertai dengan peningkatan kekuatan dan stamina serta mengurangi kecemasan dan depresi yang dialami oleh kaum lansia. Hasil ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Acree dan Longfors (2013) dimana mereka melakukan pengukuran kualitas hidup dengan SF-36 pada kelompok yang melakukan aktivitas tinggi dan kelompok yang melakukan aktivitas rendah, hasilnya kelompok yang melakukan aktivitas tinggi memiliki skor kuesioner lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang melakukan aktivitas rendah.

Tabel 5 Hasil Pengukuran Kategori WHOQOL-BREF

WHOQOL-BREF	Nomor	Pretest	Posttest
		%	
Domain Fisik	3,4,10,15,16,17,18	65.1	77,7
Domain Psikologis	5,6,7,11,19,26	67.1	78,4
Domain Hubungan Sosial	20,21,22	64.4	78,7
Domain Lingkungan	8,9,12,13,14,23,24,25	65.2	78,5
Persepsi Kualitas Hidup	1	68.0	80,0
Persepsi Kesehatan	2	69.3	77,3

Sejumlah sampel 15 orang dilakukan pengkategorian dengan menggunakan kuesioner WHOQOL-BREF. Dari sampel 15 orang didapatkan hasil *pre test* dengan aspek persepsi kesehatan memperoleh persentase yang dominan yaitu 69,3%, sedangkan dari hasil *post test* aspek persepsi kualitas hidup memperoleh persentase yang dominan yaitu 80 %.

Di dalam bidang kesehatan dan aktivitas pencegahan penyakit, kualitas hidup dijadikan sebagai aspek untuk menggambarkan kondisi kesehatan (Wilson dkk, 1998). Adapun menurut Cohen & Lazarus (2003) kualitas hidup adalah tingkatan yang menggambarkan keunggulan seorang individu yang dapat dinilai dari kehidupan mereka.

Berdasarkan jenis kelamin sampel lansia, hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah sampel lansia memiliki peningkatan kualitas hidup yaitu lebih banyak pada perempuan berjumlah 8 (53,3%) daripada laki – laki berjumlah 7 orang (46,7%).

Moons, dkk (2004) mengatakan bahwa jenis kelamin adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup. Bain, dkk (2004) menemukan bahwa kualitas hidup perempuan cenderung lebih tinggi daripada laki-laki.

Berdasarkan kelulusan pendidikan sampel lansia yang memiliki peningkatan kualitas hidup didapati pada tingkat pendidikan sekolah dasar (SD) 2 orang (13,3%), tingkat pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) 1 orang (6,7%), Sekolah Menengah Atas 8 orang (53,4%), Diploma(D-3) 2 orang (13,3 %), Sarjana (S-1) 2 orang (13,3%).

Penelitian yang dilakukan oleh Wahl, dkk (2004) menemukan bahwa kualitas hidup akan meningkat seiring dengan lebih tingginya tingkat pendidikan yang didapatkan oleh individu.

Berdasarkan sektor pekerjaan sampel lansia yang memiliki peningkatan kualitas hidup terdapat bahwa pada pekerja PNS berjumlah 9 orang (60%), pada pekerja swasta berjumlah 4 orang (26,7%) dan tidak bekerja berjumlah 2 orang (13,3%).

Berdasarkan hasil analisis didapati bahwa dari semua faktor demografi hanya sektor pekerjaan yang memiliki perbedaan yang signifikan dalam kualitas hidup.

Jadi pekerjaan juga berperan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.

Moons, dkk (2004), mengatakan bahwa terdapat perbedaan kualitas hidup antara penduduk yang berstatus sebagai pelajar, penduduk yang bekerja, penduduk yang tidak bekerja (atau sedang mencari pekerjaan), dan penduduk yang tidak mampu bekerja (atau memiliki disabilitas tertentu).

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari bab IV tentang pengaruh senam bugar lansia terhadap kualitas hidup lansia usia 60 tahun keatas di Posyandu Karang Werdha Kedurus Surabaya, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian senam bugar lansia terhadap peningkatan kualitas hidup lansia usia 60 tahun keatas sebanyak 12 orang memperoleh persentase 80% dengan kategori baik dan sebanyak 3 orang memperoleh persentase 20% dengan kategori cukup di Posyandu Lansia Karang Werdha Kedurus Surabaya.

Saran

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan senam bugar sebagai salah satu pilihan olahraga yang tepat bagi lansia dalam rangka menjaga kesehatan dan khususnya untuk meningkatkan kualitas hidup.
2. Agar mendapat hasil yang sesuai untuk menjaga dan meningkatkan kualitas hidup, hendaknya anggota Posyandu Lansia Karang Werdha Kedurus Surabaya tetap menjaga asupan pola makan, olahraga teratur, dan istirahat yang cukup.
3. Untuk penelitian lebih lanjut diharapkan dapat menggunakan rancangan penelitian yang lebih baik agar didapatkan hasil yang lebih akurat mengenai perubahan kualitas hidup yang terjadi akibat latihan senam bugar lansia

DAFTAR PUSTAKA

- Alimoeso, Sudibyo. 2013. *Pembinaan Kesehatan Fisik Bagi Lansia*. BKKBN : Jakarta.
- Anonim. 2006. *Senam Bugar Indonesia*. Persatuan Wanita Olahraga Seluruh Indonesia (Perwosi). Jakarta : FORMI.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi 2010. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Budiharjo et al, .2004. *Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Kekuatan Otot Wanita Lajut Usia Tidak Terlatih di Yogyakarta*. Jurnal Sains Kesehatan 2004, XVII (1).(diakses 29 Februari 2016).

Herlina & Gilbert. 2013. *Pengaruh Senam Bugar Lanjut Usia Terhadap Kualitas Hidup Penderita Hptensi*. Universitas Sam Ratulangi Manado.

Larasati, T. (2011). *Kualitas Hidup Pada Wanita Yang Sudah Memasuki Masa Menopause*. Skripsi tidak diterbitkan. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma (diakses 3 Maret 2016).

Nursalam. (2011). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan, pedoman skripsi, tesis, dan instrumen penelitian keperawatan*. Edisi 2. Jakarta: Salemba Medika.

Sudjana. 2005. *Metoda Statistika* edisi ke-6. Bandung: Tarsito.

Sugiyono. 2013. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sumintarsih. (2006). *Kebugaran Jasmani Untuk Lansia*. Olahraga , 147-160.

Tim Penyusun. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya (diakses 15 Februari 2016).

WHO. 1996. *The World Health Organization Quality Of Life (WHOQOL)-BREF*. (Online) [http :// www .who .int/ entity/ substance _abuse/ research _ tools / en/indonesian_whoqol.pdf](http://www.who.int/entity/substance_abuse/research_tools/en/indonesian_whoqol.pdf). (diakses 29 Februari 2016).

WHOQOL Group. 1998. *Development of the world health organization WHOQOL-BREF Quality of Life Assesment. Psychological Medicine. World Health Organization. 2004. The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) – BREF*. Diakses dari http://www.who.int/substance_abuse/research_tools/en/indonesian_whoqol.pdf (22 Februari 2016).

World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) – BREF. 2004 (Online)http://www.who.int/substance_abuse/research_tools/en/indonesian_whoqol.pdf (22 Februari 2016).