

PERSEPSI LANSIA MENGENAI KELOMPOK SENAM LANSIA DI DESA SUKAWATI, KECAMATAN SUKAWATI, KABUPATEN GIANYAR

Komang Srititin Agustina

Prodi DIII Kebidanan, Universitas Triatmamulya

srititin.agustina@triatmamulya.ac.id

ABSTRAK

Lansia merupakan kelompok usia rentan terhadap perubahan kondisi dan situasi yang disebabkan oleh perubahan fisik, psikologis dan sosial. Desa Sukawati mengembangkan sebuah kelompok senam lansia untuk memelihara kesehatan lansia. Akan tetapi hanya sebagian kecil lansia di Desa Sukawati yang mengikuti kelompok senam lansia. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk mendapatkan informasi secara mendalam mengenai persepsi lansia mengenai sikap dan perilakunya terhadap kelompok senam lansia. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 6. Pengambilan sampel menggunakan tehnik purposif sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, yang mana peneliti sendiri langsung menjadi instrumen. Informasi hasil wawancara kemudian diolah secara manual dan dianalisa secara tematik. Penelitian ini menemukan bahwa persepsi mengenai faktor yang mendorong lansia untuk mengikuti kelompok senam lansia adalah karena merasakan mendapatkan manfaat dari mengikuti kegiatannya. Manfaat yang dirasakan antara lain merasa lebih sehat, tidur menjadi lebih nyenyak, dan bisa bersosialisasi dengan teman lansia. Adapun persepsi mengenai faktor yang menghambat lansia untuk mengikuti kegiatan kelompok senam lansia adalah merasa diri sudah sehat, pekerjaan, dan kegiatan adat.

Kata kunci : Lansia, Kelompok senam lansia, Persepsi

ABSTRACT

Elderly is an age group that is vulnerable to changes in conditions and situations caused by physical, psychological and social changes. Sukawati village developed an elderly gymnastics group to maintain the health of the elderly. However, only a small proportion of the elderly in Sukawati Village participated in the elderly gymnastics group. This study uses a qualitative descriptive method which aims to obtain in-depth information about the elderly's perception of their attitudes and behavior towards the elderly gymnastics group. The number of respondents in this study were 6. Sampling using purposive sampling technique. Data were collected through in-depth interviews, in which the researcher himself became the instrument. The information from the interviews was then processed manually and analyzed thematically. This study found that the perception of the factors that encourage the elderly to join the elderly gymnastics group is because they feel that they get benefits from participating in their activities. The perceived benefits include feeling healthier, sleeping better, and being able to socialize with elderly friends. The perception of the factors that hinder the elderly from participating in the activities of the elderly gymnastics group is that they feel they are healthy, work, and traditional activities.

Keywords: Elderly, Elderly gymnastics group, Perception

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara ke empat dengan jumlah penduduk terbanyak di dunia. Indonesia menyumbang 3,4% dari total penduduk dunia. Jumlah penduduk Indonesia berdasarkan sensus penduduk tahun 2022 adalah 274.790.244 jiwa. Penduduk provinsi Bali mencapai 2,32 juta jiwa. Jumlah penduduk kabupaten Gianyar 515.344 jiwa atau 11,94% dari total jumlah penduduk provinsi Bali. Dari total jumlah penduduk di Kabupaten Gianyar, 13,87% merupakan lansia (60 tahun ke atas) (www.gianyarkab.go.id, 2022).

Lansia merupakan kelompok usia rentan terhadap perubahan kondisi dan situasi yang disebabkan oleh perubahan fisik, psikologis dan sosial sehingga mereka membutuhkan perhatian khusus baik dari keluarga, masyarakat, maupun pemerintah. Berdasarkan peraturan menteri kesehatan nomor 25 tahun 2016, pemerintah berkewajiban untuk menjamin ketersediaan fasilitas kesehatan dan memfasilitasi pengembangan kelompok lansia. Hal ini bertujuan untuk memelihara kesehatan lansia agar mereka tetap sehat, mandiri, dan produktif.

Desa Sukawati mengembangkan sebuah kelompok senam lansia sebagai salah satu bentuk dalam mendukung program pemerintah. Keanggotaan dari kelompok senam lansia ini adalah seluruh lansia di desa Sukawati yang terdaftar. Akan tetapi tidak semua lansia di Desa Sukawati mengikuti kegiatan kelompok senam lansia dan hanya sebagian kecil lansia yang mengikuti kelompok senam lansia.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk mendapatkan informasi secara mendalam mengenai persepsi lansia mengenai sikap dan perilakunya terhadap kelompok senam lansia. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan tehnik purposif sampling. Sebanyak 6 lansia yang sudah memenuhi kriteria inklusi bersedia menjadi informan dalam penelitian ini. Tiga lansia adalah anggota kelompok lansia sedangkan 3 lansia lainnya adalah mereka yang tidak pernah mengikuti kelompok senam lansia. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, yang mana peneliti sendiri langsung menjadi instrumen. Peneliti yang bertindak sebagai instrumen juga menggunakan pedoman wawancara untuk membantu peneliti dalam mengecek kelengkapan data. Mengingat bahwa responden dalam penelitian ini adalah lanjut usia maka peneliti datang langsung ke rumah responden untuk melakukan wawancara mendalam. Durasi waktu melakukan wawancara kurang lebih 60 menit atau 1 jam. Peneliti menggunakan alat perekam ketika mengumpulkan data, yang mana penggunaan alat perekam ini sudah seijin responden penelitian. Hasil dari wawancara kemudian diterjemahkan ke dalam bentuk tulisan untuk memudahkan peneliti menganalisa hasil penelitian. Informasi hasil wawancara kemudian diolah secara manual dan dianalisa secara tematik. Setelah data diolah dan dianalisa maka akan dibuat sebuah narasi deskripsi yang mencakup mengenai persepsi lansia terhadap keberadaan kelompok lansia. Peneliti menggunakan teknik *triangulation*, *member checking*, dan *peer debriefing* untuk memperoleh keabsahan data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Desa Sukawati memiliki 1 kelompok senam lansia yang aktif melakukan kegiatan senam lansia dan yoga dengan jadwal yang mereka sepakati. Kelompok senam lansia ini beranggotakan lansia yang ada di Desa Sukawati, akan tetapi tidak semua lansia di Desa Sukawati mengikuti kegiatan yang diadakan oleh kelompok senam lansia.

1. Karakteristik informan

Informan dalam penelitian ini adalah lansia yang tinggal di Desa Sukawati. Sebanyak 6 lansia menjadi informan dengan rentang usia 60-69 tahun. 33% lansia berjenis kelamin laki-laki dan 66% lansia berjenis kelamin perempuan. Dua lansia yang aktif dalam kegiatan kelompok lansia masih aktif bekerja sedangkan 1 orang lansia sudah tidak bekerja. Sebanyak 3 lansia yang tidak pernah mengikuti kegiatan kelompok senam lansia masih aktif bekerja.

2. Tema 1: Persepsi lansia mengenai faktor yang mendorong lansia mengikuti kelompok senam lansia

Lansia yang aktif mengikuti kelompok senam lansia mengatakan bahwa mereka merasakan manfaat setelah mengikuti senam lansia seperti merasa lebih sehat, bisa bersosialisasi dengan teman lansia, dan menghilangkan kejenuhan. Lansia yang tidak pernah mengikuti kelompok senam lansia mengatakan tidak ada manfaat karena kelompok senam lansia hanya untuk orang-orang sakit.

Lansia yang aktif mengikuti kegiatan kelompok senam lansia mengatakan bahwa mereka lebih jarang sakit, kesemutan pada kaki berkurang, dan jarang terbangun tengah malam.

“...Tiang kapah gelem, lamun pidan sing taen bareng senam men cuaca ujan bin kebus enggal tiang batuk jak pilek, angin baret sakit sirah. Cucu konyang batuk ujan-ujan, tiang nu seger...” (R3, 66 tahun)

(Saya jarang sakit, kalau dulu tidak pernah ikut senam kalau cuaca hujan dan panas saya cepat batuk pilek, angin kencang sakit kepala. Cucu semua batuk saat musim hujan, saya masih sehat)

“...Peteng ne sai tiang bangun, jeg uyang tiang mesare, batise semutan. Jani nyak lelep tiang mesare, idongan semutan batise...” (R2, 60 tahun)

(Malam hari saya sering terbangun, tidak bisa tidur dengan nyenyak, kaki kesemutan. Sekarang tidur saya lebih nyenyak, kesemutannya berkurang)

Olahraga seperti senam memiliki manfaat yang baik untuk tubuh. Senam dapat menjaga kebugaran tubuh, memperlancar peredaran darah, meningkatkan kekuatan otot jantung, meningkatkan kekuatan otot-otot tubuh, meningkatkan imunitas tubuh, dan juga mengurangi stress (Suryanto, 2014). Pendapat lain juga menyebutkan bahwa olahraga senam berfungsi melenturkan saraf dan pembuluh darah, yang mana hal ini dapat meningkatkan relaksasi pada lansia (Yurintika, Sabrina F, dkk, 2015)

Lansia yang aktif mengikuti kegiatan kelompok senam lansia mengatakan bahwa mereka senang bisa bertemu dengan teman lansia dan saling bertukar pikiran.

“...Ngewaian ngoyong jumah jeg jenuh asane, yen pesu maan tiang mesliahan, ngorto jak timpal-timpale. Ade ajak ngorto...” (R1, 63 tahun)

(Seharian berada dirumah sepertinya saya jenuh, kalau keluar saya dapat refreshing, berbincang dengan teman-teman. Ada teman untuk mengobrol)

“...Maan nepuk timpal sambil ngalih peluh. Pesu neng minggu cepok pang maan refreshing, meguyon ajak ne lenan demen ati’e...” (R3, 66 tahun)

(Bisa melihat teman sambil mencari keringat. Keluar satu minggu sekali agar bisa refreshing, bersenda gurau dengan yang lain, senang saya”

Ada dampak psikososial yang diperoleh oleh lansia ketika mereka mengikuti kelompok senam lansia. Dampak psikosoal ini juga merupakan salah satu yang mendorong lansia untuk aktif mengikuti kegiatan kelompok senam lansia. Dampak psikis yang dirasakan oleh lansia adalah perasaan senang ketika bisa bertemu dan berbincang dengan teman-temannya. Hal ini dianggap sebagai cara untuk menghilangkan kejenuhan (Sumiati, Suriah, dkk, 2016). Interaksi sosial dapat meningkatkan kualitas hidup manusia

karena dengan berinteraksi manusia dapat mengurangi rasa kesepian. Selain itu interaksi sosial juga dapat mempertahankan status sosial seseorang (Andesty dan Syahrul, 2018). Adanya perkumpulan lansia memberikan kesempatan pada lansia untuk ikut serta dalam kegiatan sosial dan membangun hubungan pertemanan dengan lansia lainnya. Hal ini bisa mengatasi perasaan kesepian dan perasaan tersisihkan. Lansia bisa tetap aktif diusianya dengan mengikuti perkumpulan lansia (Novek S, Manec V, dkk, 2013)

3. Tema 2: Persepsi lansia mengenai faktor yang menghambat lansia mengikuti kelompok senam lansia

Lansia yang tidak mengikuti kelompok senam lansia mengatakan bahwa kegiatan kelompok senam lansia tidak bermanfaat karena kegiatan tersebut hanya untuk lansia yang sakit, sedangkan mereka merasa dalam keadaan sehat. Persepsi yang seperti ini akhirnya menyebabkan para lansia mengatakan bahwa kelompok senam lansia tidak memiliki manfaat.

“...ten perlu tiang, nak ne keto-keto nak ne gelem mare jee pesu. Ajanian tiang nu je icene kesehatan, jumah mase be olah raga, nyampat, ngempu cucu nak olah raga mase to...” (R4, 60 tahun)

(Saya tidak perlu, kalau yang begitu orang sakit baru keluar. Sampai sekarang saya masih diberikan kesehatan, dirumah juga sudah olahraga, menyapu, merawat cucu juga disebut olahraga)

Perilaku kesehatan dapat dipengaruhi oleh sikap seseorang (Notoatmodjo S, 2016). Sikap merupakan cerminan seseorang sehingga sikap dapat berorientasi pada respon yang mendukung atau tidak mendukung sebuah objek (Taber JM, Leyva B, dkk, 2015). Sama halnya dengan lansia yang menganggap bahwa kegiatan kelompok senam lansia tidak bermanfaat karena mereka merasa sehat dan menganggap kelompok senam lansia hanya untuk lasia yang sakit.

Lansia yang mengikuti maupun tidak mengikuti kegiatan kelompok senam lansia juga menyampaikan bahwa mereka tidak bisa mengikuti kelompok karena mereka masih aktif bekerja. Bekerja hingga sore hari menyebabkan mereka lelah dan tidak ingin melakukan aktivitas lagi.

“...kenjel megae, tiang nak meburuh, jam 5 mare suud megae. Mancan ked jumah jam tengah 6, won bayu e pesu. Ngadenen tiang istirahat jumah, be tua telah bayu e megae...” (R6, 66 tahun)

(lelah bekerja, saya sebagai tukang jam 5 baru selesai bekerja. Tiba dirumah jam setengah 6, lelah saya. Lebih baik saya beristirahat dirumah, sudah tua habis tenaga saya bekerja”

“...Yen sanje tiang ked jumah, sing be tiang pesu senam. Be mulai nak senam di dese, angguang tiang minggu bin pok ne pesu. Pas deng rame nak teke meblanje sing ngidang tiang selid metutup...” (R3, 66 tahun)

(Kalau sore saya sampai dirumah, saya tidak keluar. Sudah mulai orang senam di balai desa, jadi minggu depan saya keluar. Ketika sedang ramai dagangan saya, saya tidak bisa tutup lebih awal)

Pekerjaan menjadi salah satu faktor penghambat lansia dalam mengakses posyandu lansia (Ramdani WR, Vlentine A, dkk, 2019). Menghabiskan waktu yang cukup banyak

dan meninggalkan pekerjaan ketika mencari fasilitas pelayanan kesehatan juga menjadi sebuah hambatan bagi seseorang yang ingin mendapatkan pelayanan kesehatan (Huot S, Ho H, dkk, 2019). Selain itu disebutkan juga bahwa keterbatasan waktu menjadi sebuah hambatan tradisional dalam mengakses perawatan kesehatan (Novek S, Manec V, dkk, 2013).

Masyarakat Bali masih sangat lekat dengan adat istiadat dan upacara keagamaan, sehingga tidak jarang kegiatan adat maupun upacara keagamaan menjadi penghambat dalam mengikuti kegiatan kelompok senam lansia. seperti yang disampaikan oleh informan berikut ini.

“...Ngih nike, pas ade nak megaeneng, nguopin ngayah sing be ngidang bareng senam. Yen nyame ngelah gae, sing juari sing nulungin, dadine angguang sing senam. Ngayah di Pura, nganti sanje sanje, sing be tiang pesu...”

(Ya itu, ketika ada upacara, *nguopin ngayah* tidak bisa ikut senam. Kalau saudara punya acara, tidak enak kalau tidak membantu, jadinya tidak perlu senam. *Ngayah* di Pura sampai sore, jadinya saya tidak keluar)

Bali terkenal dengan kearifan lokalnya yang masih dijadikan panutan oleh masyarakatnya. Sampai saat ini masyarakat di Bali masih menerapkan beberapa budaya lokal yang relevan dengan kehidupan sehari-hari, salah satunya adalah *Menyama Braya*. Ini merupakan kegiatan saling tolong menolong, ketika ada salah satu warga yang melaksanakan upacara maka warga lainnya akan ikut membantu dalam persiapan upacara tersebut (www.kemenag.co.id, 2022)

Lansia yang tidak bisa mengikuti kegiatan kelompok senam lansia disebabkan salah satunya karena adanya kegiatan adat. Mereka harus mengikuti kegiatan adat karena ini merupakan salah satu penerapan kerukunan antar warga. Sehingga kegiatan lain yang bersamaan dengan kegiatan adat ini mau tidak mau harus ditunda. Jadwal kegiatan kelompok senam lansia sudah diatur agar tidak bertepatan dengan hari raya besar atau upacara keagamaan. Akan tetapi di hari-hari tertentu ada beberapa kegiatan adat yang tidak bisa diprediksi seperti kematian (*pengabenan*) atau upacara *manusa yadnya* lainnya. Sehingga kegiatan adat yang seperti ini yang biasanya menjadi penghambat lansia untuk mengikuti senam lansia ketika waktunya bersamaan.

KESIMPULAN

Terdapat 2 tema yang ditemukan dalam penelitian ini. Yang pertama adalah persepsi mengenai faktor yang mendorong lansia untuk mengikuti kegiatan kelompok senam lansia, dan yang kedua adalah persepsi mengenai faktor yang menghambat lansia untuk mengikuti kegiatan kelompok senam lansia. Adapun persepsi mengenai faktor yang mendorong lansia untuk mengikuti kegiatan kelompok senam lansia adalah manfaat kesehatan yang dirasakan setelah mengikuti kegiatan kelompok senam lansia, baik itu kesehatan fisik maupun psikologis. Selain itu juga manfaat yang dirasakan adalah bisa bersosialisasi dengan para lansia lainnya. Persepsi mengenai faktor yang menghambat lansia untuk mengikuti kegiatan kelompok senam lansia adalah tidak adanya manfaat yang dirasakan karena tidak mengikuti kegiatan tersebut, pekerjaan, dan kegiatan adat (*menyame braya*).

DAFTAR PUSTAKA

Andesty D dan Syahrul F, 2018, *Hubungan Interaksi Sosial dengan Kualitas Hidup Lansia di Unit Pelayanan Terpadu (UPTD) Griya Werdha Kota Surabaya Tahun 2017*, Indones J Public Health, 13(2), 169–80.

Huot S, Ho H, Kob A, Lam S, Tactay P, MacLachlan J, et al., 2019, *Identifying Barriers to Healthcare Delivery and Access in the Circumpolar North : Important Insights fr Health Professionals*, Int J Circumpolar Health, 78, 1–8.

Mulyadi Y, 2016, *Pemanfaatan Posyandu Lansia di Kota Pariaman*, Jurnal Hasil Riset, 3(5)-113.

Notoatmodjo S, 2016, *Ilmu Perilaku Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta

Novek S, Manec V, Tran T, Bell S, 2013, *Social Participation and Its Benefits*, Canada.

Ramdani WR, Valentine A, Ramanidya S, Fatma S, Alip B, Maulana, et al, 2019, *Review Literatur Sikap dan Kepuasan pada Trijurnal Online Lembaga Penelitian Universitas Trisakti*, J Penelit dan Karya Ilm Lemb Penelit Univ Trisakti, 4(1), 25–32.

Sumber dari internet : (<https://www.gianyarkab.go.id>, diakses tanggal 27 oktober 2022)

Sumber dari internet : (<https://www.kemenag.co.id>, diakses tanggal 31 oktober 2022)

Sumiati, Suriah, Ramdan IM, 2016, *Pemanfaatan Posyandu Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Wonorejo Samarinda Tahun 2016*, Samarinda

Suryanto, 2014, *Pentingnya Olahraga bagi Lansia*, Medikora, VI(1), 23–30.

Taber JM, Leyva B, Persoskie A, 2015, *Why do People Avoid Medical Care? A Qualitative Study Using National Data*. J Gen Intern Med, 30(3), 290–7.

Yurintika F, Sabrian F, Dewi YI, 2015, *Pengaruh Senam Lansia terhadap Kualitas Tidur pada Lansia yang Insomnia*, JOM, 2015, 2(2), 1116–22.