

PENGARUH SENAM LANSIA DENGAN KUALITAS HIDUP DI LEMBAGA KESEJAHTERAAN LANSIA

Soni Hendra Sitindion*•Rian Yuliyana.
Stikes Hang Tuah Tanjungpinang
Email: Sonihendra_sitindoan@gmail.com

ABSTRAK

Peningkatan populasi lansia berisiko terjadi beberapa masalah kesehatan, baik masalah fisik, mental, sosial, dan kejadian berbagai penyakit degeneratif. Proses penuaan masih menimbulkan masalah baik secara fisik, biologis, mental dan sosial (Azizah, 2011). Di sinilah pentingnya panti jompo. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam tua terhadap kualitas hidup lansia di lembaga kesejahteraan anugerah lansia. . Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan Quasi Experiments dengan Pretest dan Posttest tanpa Control Group, sampel pengambilan pada penelitian ini menggunakan simple sampling pada 10 responden dari 27 populasi lansia yang ada di lembaga kesejahteraan lansia dan di analisis dengan uji indepe ndentsample T test. Uji statistik indepe ndentsample T test T hasil uji diperoleh nilai p nilai $0,014 < p < 0,05$ maka H_0 diterima dan dapat di interpretasi bahwa ada pengaruh yang signifikan antara snam lansia terhadap kualitas hidup lansia pada lembaga kesejahteraan sosial manula. Anugerah. Disarankan untuk lansia agar bisa menurunkan kebiasaan minnal manula seminggu sekali untuk meningkatkan kualitas hidup.

Kata Kunci: lansia, senam lansia, kualitas hidup.

ABSTRACT

elderly Enhancement population risk occurrence some health problem, good problem physical , mental, social , and incidence various disease *degenerative* . The aging process still creates problems both physically, biologically, mentally and socially (Azizah , 2011) . This is where the importance of nursing homes. Aim from research this for to know the influence of elderly gymnastics on the quality of life of elderly in welfare institutions of elderly grace . . this study constitutes research quantitative with use design *Quasi Experiments with Pretest and Posttest without Control Group* , retrieval sample on research this use *simple sampling* on 10 respondents of 27 existing elderly population in elderly welfare institutions and in analysis with test *indepe ndentsample T test* . Test statistics *indepe ndentsample T test T test* results obtained value p value $0,014 < p < 0,05$ then H_0 is accepted and could in interpret that there is a significant influence between snam elderly against quality of elderly life in elderly social welfare institutions Anugerah . Recommended for elderly in order to runtine exercise minnal seniors once a week to improve the quality of life .

Keywords: *elderly, elderly gymnastics, quality of life.*

PENDAHULUAN

Peningkatan kesejahteraan sosial yang bertujuan pada peningkatan kualitas hidup individu dan masyarakat, termasuk kelompok lanjut usia (lansia) merupakan salah satu sasaran dalam pembangunan di Indonesia.

Menurut Notoatmodjo (2007) mengemukakan lansia adalah tahap akhir siklus kehidupan. Lansia adalah kelompok orang yang sedang mengalami suatu proses perubahan yang bertahap dalam jangka waktu beberapa dekade. Adanya peningkatan populasi lansia setiap tahunnya di seluruh dunia (Padila, 2013).

Peningkatan populasi lansia tersebut berisiko terjadinya beberapa masalah kesehatan, baik masalah fisik, mental, sosial, dan timbulnya berbagai penyakit *degenerative* (Wahjudi, 2009). Masalah kesehatan ini akan membebani perekonomian baik pada lanjut usia maupun pada pemerintah karena masing-masing penyakit tersebut cukup banyak memerlukan dana untuk terapi dan rehabilitasinya, sehingga lansia dituntut memeriksa kesehatan secara rutin untuk mengetahui lebih awal penyakit yang diderita atau ancaman masalah kesehatan yang dihadapi (Kementrian Kesehatan RI, 2012).

Masalah kesehatan yang dihadapi sebagian besar lanjut usia yaitu memiliki kesulitan pada upaya mereka untuk mengatasi proses penuaan. Proses penuaan merupakan suatu proses alami yang tidak dapat dicegah dan merupakan hal yang wajar dialami oleh orang yang diberi karunia umur panjang, dimana semua orang berharap akan menjalani hidup dengan tenang, damai, serta menikmati masa pensiun bersama anak dan cucu tercinta dengan penuh kasih sayang (Hamid, 2006). Tidak semua lanjut usia dapat mengecap kondisi idaman ini. Proses menua tetap menimbulkan permasalahan baik secara fisik, biologis, mental maupun sosial ekonomi (Azizah, 2011). Disinilah pentingnya adanya panti werdha.

Panti werdha sebagai tempat untuk pemeliharaan dan perawatan bagi lansia mempunyai peran penting untuk menyelesaikan masalah-masalah mereka (Elvinia, 2006). Pada awalnya intitusi ini dimaksudkan untuk menampung orang lanjut

usia yang miskin dan terlantar untuk diberikan fasilitas yang layak. Fenomena saat ini panti juga disini oleh orang yang berkecukupan. Hal ini disebabkan oleh faktor perubahan tipe keluarga, perubahan peran ibu dan kebutuhan sosialisasi lansia (Hamid, 2006). Akan tetapi, banyak peneliti sebelumnya mengatakan bahwa kualitas hidup lanjut usia yang tinggal di panti lebih rendah daripada di rumah (Elvinia, 2006).

Kualitas hidup adalah persepsi individu mengenai posisi di dalam hidup dalam konteks kebudayaan dan sistem-sistem nilai, pada tempat tinggalnya dan berhubungan dengan tujuan, harapan, standar, dan konsentrasi mereka (WHO, 2015). Terdapat empat domain dalam kualitas hidup adalah kesehatan fisik, kesehatan psikologi, hubungan sosial, dan aspek lingkungan (WHOQOL Group; Jackie Brown, 2004). Empat domain kualitas hidup diidentifikasi sebagai suatu perilaku, status keberadaan, kapasitas potensial, dan persepsi atau pengalaman subjektif (WHOQOL Group, 1994). Ratna (2008) juga menambahkan jika kebutuhan-kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, akan timbul masalah-masalah dalam kehidupan lanjut usia yang akan menurunkan kualitas hidupnya.

Saat ini, diseluruh dunia jumlah orang lanjut usia diperkirakan ada 500 juta dengan usia rata-rata 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar. Di negara maju seperti Amerika Serikat penambahan orang lanjut usia diperkirakan 1000 orang per hari pada tahun 1995 dan di perkirakan 50% dari penduduk berusia diatas 50 tahun (Padila, 2013).

Menurut WHO, di kawasan Asia Tenggara 8% populasi adalah lanjut usia atau sekitar 140 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan usia harapan hidup di sebagian besar Asia Tenggara akan menjadi >75 tahun. Pada tahun 2009 penduduk lansia di Indonesia berjumlah 20.547.541 jiwa. Di perkirakan jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia pada tahun 2020 akan mencapai 28,8 juta jiwa atau sekitar 11% dari total penduduk Indonesia (Depkes RI, 2013). Hasil sensus penduduk 2010 menunjukkan bahwa Indonesia termasuk lima besar negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak di

dunia yakni mencapai 18,1 juta jiwa atau 9,6% dari jumlah penduduk (BPS, 2013).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau tahun 2013, jumlah lansia yang di bina sebesar 59.142 jiwa atau 94% dari seluruh populasi lansia yang jumlahnya mencapai 62.862 jiwa. Sedangkan data dari Dinas Kesehatan Kota

Tanjungpinang tahun 2013, jumlah lansia yang dibina sebesar 41.473 jiwa atau 89% dari seluruh populasi lansia yang jumlahnya mencapai 46.167 jiwa. Lansia-lansia tersebar di komunitas dan dilembaga kesejahteraan lansia di Tanjungpinang.

Hasil studi pendahuluan pada tanggal 28 April 2016, lembaga kesejahteraan lansia di Tanjungpinang ada 3 yaitu lembaga kesejahteraan bahagia Kawal yang jumlah lansianya 40 lansia, lembaga kesejahteraan Embung Fatimah dengan jumlah lansia 7 lansia dan lembaga kesejahteraan Anugerah dengan jumlah lansia 27 lansia. Dari tiga lembaga kesejahteraan lansia Anugerah di Tanjungpinang belum mengaktifkan senam lansia dalam pelayanan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rahayu, 2008) didapatkan ada hubungan senam lansia terhadap kualitas hidup. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Acree dan Longfors (2006) yaitu 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. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan jumlah lansia sehingga diperlukan suatu cara untuk meningkatkan kualitas hidup lansia yaitu dengan senam lansia.

METODE PENELITIAN

Lokasi Penelitian ini adalah Lembaga Kesejahteraan Lansia Anugerah Tanjungpinang-Kepulauan Riau. Metode penelitian ini menggunakan desain *quasi*

experiment, rancangan *pre and post test without control group*. Populasi seluruh lansia di Lembaga kesejahteraan lansia Anugerah sebanyak 27 lansia. Untuk mengantisipasi *loss of sample* ditambahkan 10% dari total sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 lansia.

Teknik sampling dengan *simple random sampling*. Lansia yang memenuhi kriteria inklusi yaitu responden berumur 55 tahun, tidak memiliki penyakit penyerta (stroke, reumatoid), kognitif yang baik (MMSE < 23) dan kriteria eksklusi. Analisa data yang digunakan adalah distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel yaitu umur lansia, jenis kelamin. Analisis data menggunakan Uji *Independent t-test*.

HASIL PENELITIAN

a. Responden berdasarkan jenis kelamin dan umur

Dari hasil penelitian, terdapat data kategorik dan data numerik. Data kategorik adalah pengaplikasian berupa data, tulisan, kategori. Disajikan dalam bentuk jumlah atau frekuensi dan persentase (%).

Tabel 5.1

Karakteristik berdasarkan jenis kelamin dan umur

Tabel 5.1 menunjukkan bahwa dari 10 lansia dengan tinggal di Lembaga kesejahteraan lansia anugerah, lebih dari sebagian 5 (50%) berjenis kelamin perempuan, sementara lebih dari sebagian juga 4 orang (40%) berada kategori usia pertengahan dengan tingkat pendidikan SD sebanyak 7(70%). Mayoritas lansia yang berada di lembaga kesejahteraan tidak bekerja 9(90%) serta sebagian lansia belum menikah 6(60%).

b. Data kualitas hidup sebelum dan sesudah diberikan perlakuan

Tabel 5.2

Distribusi kualitas hidup lansia sebelum dan sesudah perlakuan pada lansia di Lembaga Kesejahteraan Lansia Anugerah Tahun 2016

Variabel	Mean SD	Min	Max	Value
Kualitas Hidup Sebelum	31.11 4.076	22	31	
Kualitas Hidup Sesudah	36.11 4.410	35	40	,014

Dari tabel 5.2 menunjukkan hasil kualitas hidup lansia di lembaga kesejahteraan lansia Anugerah sebelum di lakukan intervensi senam lansia adalah kurang baik 5(50%). Setelah dilakukan intervensi senam sebagian dari lansia kualitas hidupnya adalah sangat baik 5(55.6%) .

1. Hasil Analisis Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji independent sample *t-test*. Berdasarkan perhitungan dengan program perangkat lunak komputer, diperoleh hasil analisa bivariat sebagai berikut: **Tabel 5.5**

Analisis kualitas hidup lansia sebelum dan sesudah perlakuan di lembaga kesejahteraan sosial lansia Anugerah Tanjungpinang

Berdasarkan tabel 5.5 di atas. Dari hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan nilai rata-rata kualitas hidup di Lembaga kesejahteraan lansia Anugerah sebelum perlakuan (*pre test*) 31.11 dan setelah perlakuan (*post test*) adalah 36.11. Terlihat perbedaan nilai kualitas hidup antara responden sebelum dan sesudah dengan uji statistik *p value* sebesar 0,014 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap kualitas hidup responden sebelum dan setelah perlakuan. Hal ini berarti bahwa senam lansia pada lansia dapat

meningkatkan kualitas hidup lansia di lembaga kesejahteraan lansia anugerah.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagiann lansia berjenis kelamin perempuan, hal ini sejalan dengan Badan Pusat Statistik Kepri (BPS, 2014) didapatkan jumlah lansia yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak dari laki-laki yaitu sebanyak 657 per 1000 penduduk. Jenis kelamin menemukan adanya perbedaan antara kualitas hidup antara laki-laki dan perempuan, dimana kualitas hidup laki-laki

No	Variabel	F	(%)
1	Jenis Kelamin : -		
	- Laki-laki	5	50
	- Perempuan	5	50
2	Umur :		
	- Usia pertengahan (45-59)	4	40
	- Lanjut usia (60-74)	4	40
	- Lanjut usia tua (75-90)	2	20
3	Pendidikan		
	- SD	7	70
	- SMP	3	30
4	Pekerjaan		
	- Tidak bekerja	9	90
	- Bekerja	1	10
5	Status Pernikahan		
	- Belum menikah	6	60
	- Menikah	4	40
Total		10	100%

No	Kualitas hidup (Sebelum)	Kualitas hidup (Sesudah)
1	Baik	Sangat baik
2	Kurang Baik	Baik
3	Baik	Baik
4	Kurang Baik	Sangat baik
5	Kurang Baik	Baik
6	Baik	Sangat baik
7	Baik	Sangat baik
8	Kurang Baik	Baik

9	Baik	Sangat baik
10	Kurang baik	Baik

cenderung lebih baik daripada kualitas hidup perempuan. Sementara lebih dari sebagian juga berada kategori usia pertengahan. Usia pertengahan merupakan usia yang mulai mengalami masa produktif dan mengalami penurunan baik masalah fisik, dan psikologi (Samlee, 2015). Menurut depkes (2013) lansia merupakan seseorang yang memasuki usia 60 tahun. Usia adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup. Majoritas tingkat pendidikan Sekolah dasar (SD), hal ini sejalan dengan data BPN (2014) dimana mayoritas penduduk di Tanjungpinang berpendidikan SD. Pendidikan adalah kualitas hidup akan meningkat seiring dengan lebih tingginya tingkat pendidikan yang didapatkan oleh individu.

Mayoritas lansia yang berada di lembaga kesejahteraan tidak bekerja, data yang didapat dari lembaga kesejahteraan anugerah dimana lansia-lansia yang tinggal disini merupakan lansia yang terlunta-lunta dan kebanyakan dibawa oleh dinas sosial tanjungpinang. Pekerjaan mengatakan 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). Hasil penelitian juga menemukan sebagian lansia belum menikah. Status pernikahan mengatakan bahwa terdapat perbedaan kualitas hidup antara individu yang tidak menikah, individu bercerai ataupun janda, dan individu yang menikah atau kohabitasi. Penghasilan menemukan adanya pengaruh dari faktor demografi berupa penghasilan dengan kualitas hidup yang dihayati secara subjektif. Hubungan dengan orang lain menemukan adanya pengaruh dari faktor demografi berupa faktor jaringan sosial dengan kualitas hidup yang dihayati secara subjektif.

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap kualitas hidup responden sebelum dan setelah dilakukan senam lansia. Kualitas hidup diartikan Sebagai persepsi individu mengenai keberfungsian mereka di dalam bidang kehidupan (Nofitri, 2009). Ada empat aspek dari kualitas hidup yaitu fisik, psikologik, sosial dan lingkungan. Lingkungan tempat lansia tinggal secara langsung dapat mempengaruhi kualitas hidup. Lembaga kesejahteraan lansia merupakan salah satu tempat menampung atau merawat lansia. Lembaga kesejahteraan lansia adalah salah satu bentuk pemerintah kepada masyarakat yang telah berusia lanjut. Dibanyak negara memasukkan lansia di Lembaga kesejahteraan lansia merupakan suatu gaya hidup, namun kita sebagai orang timur yang adat dan kebudayaannya masih kental, memelihara, menjaga dan merawat orang tua adalah suatu kewajiban. Perawatan lansia di lembaga kesejahteraan dapat ditingkatkan dengan melakukan berbagai aktivitas untuk mengisi waktu luangnya.

Aktivitas yang dapat dilakukan secara rutin di lembaga kesejahteraan yaitu senam. Senam merupakan olahraga ringan dan mudah dilakukan, tidak memberatkan yang diterapkan pada lansia (Poweel, 2015). Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran didalam tubuh. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rahayu, 2008) didapatkan ada hubungan senam lansia terhadap kualitas hidup. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Acree dan Longfors (2006) yaitu 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.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lansia di Lembaga kesejahteraan lansia anugerah sebagian berjenis kelamin perempuan, sementara lebih dari sebagian berada kategori usia pertengahan dengan tingkat pendidikan Sekolah Dasar. Mayoritas lansia yang berada di lembaga kesejahteraan tidak bekerja serta sebagian lansia belum menikah. Ada perbedaan yang signifikan terhadap kualitas hidup responden sebelum dan setelah dilakukan senam lansia. Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia di lembaga kesejahteraan sosial Anugerah. Kualitas hidup lansia dapat meningkat dengan cara melaksanakan senam lansia secara teratur dan berkesimbangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Acree dan Longfros (2006). Domain of Quality of life. *Journal health reseach*: 5(8), 251-359.
- Arikunto, Suharmi .(2013). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azizah, Lilik Ma'rifatul.(2011). *Keperawatan lanjut usia*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bangun, W (2008). *Intisari manajemen*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- BPS (2013). *Data penduduk 2013*, didapat dari www.BPS.go.id
- Depkes RI (2013). *Masalah kesehatan pada lansia*, didaat dari www.depkesri.go.id.
- Elviana .(2006). *Senam pada lansia*. Jakarta : EGC.
- Famitah.(2010). *Merawat Manusia Lanjut Usia*.Jakarta: Cv Trans Info Media.
- Ginting (2011). *Kualitas hidup masyarakat indonesia dalam pendekatan psikologi*. Journal ners.
- Hamid .(2006). *Psikologi pada lansia*. Jakarta : Rineka cipta.
- Jackie, brown (2006). *Quality Of Life for Geriatric*. *Journal health reseach*: 5(8), 345-352.
- Kementrian kesehatan RI (2012). *Data kesehatan Indonesia*, didapat dari www.risksdas.go.id
- Mubarak, et al .(2011). *Ilmu keperawatan komunitas konsep dan aplikasi*. Yogyakarta: Graha ilmu.
- Nofitri, Alimul H.(2009). *Kualitas hidup penduduk dewasa di jakarta*.didapat dari www.repository.usu.ac.id.
- Notoatmojo, S. (2007). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Pt. Rineka Cipta.
- Padila (2013). *Buku Ajar Keperawatan gerontik*. Yogyakarta: Nusa Medika.
- Poweel, J.E.(2015).*Senam*. Jakarta:Gramedia Pustaka
- Wahyudi, Nugoroho (2009). *Gangguan tidur pada lansia: diagnosis dan perawatan*.jakarta: EGC
- Ratna (2008). *Mengenal lansia dan perawatannya*. Jakarta: Selemba medika
- Rahayu (2008). *Kualitas hidup lansia di posbindu lansia pergeri*.didapat di www.eprintums.ac.id
- Suroto (2007). *Buku penganan kuliah: pengertian senam, manfaat senam dan urutan*. Jakarta: KOMNAS LANSIA