

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tempaan pengalaman hidup yang pernah dialami para lanjut usia (Lansia), menjadikan mereka sebagai sumber daya manusia yang memiliki nilai tak terhingga. Proses pembelajaran dalam kurun waktu hidup sekian lama menjadikan para Lansia jauh lebih kokoh dalam menjalani kehidupan, meski secara fisik banyak diantara mereka telah mengalami penurunan sesuai dengan berlakunya hukum alam. Pengalaman hidup dengan ragam persoalan menjadikan mereka lebih bijak dan bermanfaat bagi kehidupan, bila saja mereka mampu berinteraksi lebih baik dengan lingkungan sosialnya.

Inovasi dalam pengembangan sarana dan prasarana khususnya dibidang kesehatan yang berupa perbaikan dan peningkatan layanan kesehatan masyarakat banyak membuahkan hasil. Satu di antaranya dibuktikan dengan keberhasilan meningkatkan usia harapan hidup bagi para Lansia. Hal ini ditunjukkan oleh data yang menjelaskan bahwa 36 tahun yang lalu (tahun 1968), usia harapan hidup para Lansia di Indonesia tercatat berkisar pada usia 47,5 tahun. Dengan meningkatnya perhatian dan layanan di bidang kesehatan, ikut terangkat pula rentangan usia harapan hidup menjadi 61,3 tahun pada 1992, kemudian pada tahun 1997 meningkat lebih baik menjadi 62 tahun. Pemerintah pada awal abad 21 mencanangkan harapan hidup para Lansia menjadi 70 tahun (Sugana Tjakrosoedjatma, 1997:19). Dengan semakin meningkatnya usia harapan hidup

maka jumlah para Lansia diharapkan akan menjadi 19 juta atau 8,5% dari jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2005-2010 (Departemen Kesehatan RI. 2000:1, dan Harsuki, 2003:244).

Dalam kaitannya dengan sosial budaya bangsa di negara yang kental adat ketimurannya seperti di Indonesia, figur para Lansia dalam kehidupan keluarga memiliki karisma tersendiri yang patut diberi penghargaan dan penghormatan. Keluhuran sosial budaya berkat pengalaman hidup yang dimiliki para Lansia kerap menjadikan mereka sosok sentral yang kehadirannya seringkali memiliki pengaruh kuat dalam kehidupan keluarga di Indonesia. Hal ini sejalan dengan pernyataan Eshleman dan Cashion (1983:257), yakni:

“In some societies, the elderly have very high status, and in those that practice ancestor worship, the elderly can become very powerful. They are the matriarchs or patriarchs and form the councils of ruling elders. They are considered to have great wisdom, and people come to them for advice”.

Maksud dari pernyataan adalah bahwa pada masyarakat tertentu, para Lansia mempunyai kedudukan yang sangat tinggi, dan pada masyarakat yang menerapkan penyembahan kepada nenek moyang, para Lansia menjadi sangat berkuasa. Mereka adalah ibu-ibu atau bapak-bapak kepala keluarga besar yang akan membentuk lembaga-lembaga tetua adat yang menjalankan peraturan. Mereka dianggap sebagai orang-orang yang sangat bijaksana dan orangpun berdatangan untuk minta nasehatnya.

Sebagai bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan masyarakat, kehidupan para Lansia sering dikaji dan ditelaah dari beragam dimensi. Departemen Kesehatan RI (1990:3) mengelompokkan para Lansia berdasarkan usia biologis

menjadi empat kelompok, yaitu "a) usia menjelang lanjut (40-54 tahun), b) usia lanjut masa praseniun (55-64 tahun), c) usia lanjut masa senescens (≥ 65 tahun), dan d) usia lanjut dengan resiko tinggi (> 70 tahun)". Dalam setiap rentang usia tersebut, keluarga merupakan sasaran tidak langsung bagi upaya pembinaan kesehatan para Lansia, di samping organisasi sosial dan masyarakat. Badan pengelola para Lansia diharapkan dapat membantu para Lansia agar termotivasi dan selanjutnya mampu meningkatkan kebugaran jasmani, melalui partisipasi dalam olahraga kesehatan (program-program pemeliharaan kesehatan diri pribadi) dalam upaya mengantisipasi keadaan yang muncul di hari tua.

Tidak sedikit para Lansia yang menjalani masa tuanya dengan rasa cemas dan kesepian, serta mengalami perasaan diri tidak berharga. Namun di sisi lain sebagian para Lansia menjalani kehidupan tuanya dengan lebih tenang dan tabah. Bastaman (1995:15) mengemukakan bahwa: "Kunci utama dalam menghadapi usia lanjut adalah penerimaan diri dalam persiapan untuk menjalaninya". Lebih jauh Bastaman menjelaskan bahwa persiapan yang dapat dilakukan menjelang masa para Lansia adalah: "Perencanaan kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan mengisi masa-masa tua dengan berbagai kegiatan bermakna dan implementasinya dari rencana itu". Salah satu kegiatan yang harus mendapat perhatian para Lansia adalah kegiatan olahraga, yang dalam pelaksanaannya harus disesuaikan dengan kemampuan serta takaran yang dapat mereka lakukan. Kegiatan olahraga yang dilakukan dengan teratur dan benar diharapkan dapat meningkatkan atau menjaga kebugaran jasmani para Lansia.

Pentingnya memiliki kebugaran jasmani yang dicerminkan oleh derajat sehat dinamis, diungkapkan oleh Departemen Kesehatan RI (1990:4) bahwa: "Pembinaan kesehatan Usia Lanjut terutama ditujukan pada upaya peningkatan kesehatan dan kemampuan untuk mandiri agar selama mungkin tetap produktif dan berperan aktif dalam pembangunan nasional". Hal senada diungkapkan oleh Harsuki (2003:217) bahwa "Kesehatan manusia Lansia tetap terpelihara dan ditingkatkan agar tetap produktif".

Secara spesifik tujuan umum pembinaan kesehatan para lanjut usia dikemukakan oleh Departemen Kesehatan RI (1990:3) adalah: "Meningkatnya derajat kesehatan dan mutu kehidupannya, untuk mencapai masa tua yang bahagia dan berdaya guna dalam kehidupan keluarga dan masyarakat sesuai dengan eksistensinya dalam strata kemasyarakatan". Ragam paparan dan pendapat beberapa ahli tersebut mengisyaratkan pentingnya kegiatan olahraga bagi para Lansia untuk memelihara dan meningkatkan kemandirian dalam peri kehidupan bio-psiko-sosiologisnya. Artinya, secara biologis mampu menjalani kehidupan secara mandiri, tidak tergantung pada bantuan orang lain. Secara psikologis terbebas dari masalah-masalah psikologis, misalnya *post power syndrome* (*Sindroma Pasca Kekuasaan*) dan stres yang bersumber dari pola kehidupan duniawi yang semakin merangsang. Selanjutnya, secara sosiologis lebih mampu bersosialisasi dengan masyarakat lingkungannya. Pada akhirnya, para Lansia dapat menyumbangkan manfaat dari pengetahuan dan pengalaman hidupnya, bukan menjadi beban bagi keluarga dan masyarakat. Sebagian masyarakat para Lansia setelah pensiun mungkin kurang siap dalam mengisi kehidupannya sebagai

anggota masyarakat. Mereka yang hari-harinya banyak menghabiskan waktu dan kesibukan di tempat kerjanya, secara tiba-tiba harus banyak menghabiskan waktu dengan hal-hal yang kadang dianggap kurang bermanfaat. Hubungan dengan bekas teman sejawat yang dulu dirasa begitu akrab kian hari dirasakan semakin renggang, bahkan mungkin bisa putus karena kehilangan komunikasi. Sementara suasana dan kondisi lingkungan kadangkala dirasa semakin tidak bersahabat. Mereka juga menyadari bahwa di tengah kesendirian dan keengganan, tidaklah membuat mereka nyaman dalam menjalani kehidupannya. Oleh karena itu banyak di antara para Lansia yang mengisi waktu luangnya dengan berbagai aktivitas; apakah itu berupa aktivitas berorganisasi, wira usaha, atau berolahraga.

Para Lansia pada umumnya masih memiliki keinginan untuk mendapat pengakuan dari anggota masyarakat lainnya. Interaksi dengan anggota masyarakat lain seringkali membuat mereka merasa masih mempunyai arti, apalagi bila masih bisa berkumpul dengan anggota masyarakat yang dulu pernah menjadi teman kerjanya (sama-sama satu pekerjaan). Motivasi untuk mengisi waktu luang dengan hal-hal yang positif membuat mereka tidak terlalu merasa sendiri. Keterlibatan seseorang dengan lingkungan sekitarnya seringkali membantu orang tersebut menjadi merasa nyaman bila saja situasinya menyenangkan. Selanjutnya para Lansia akan merasa lebih nyaman apabila memang ada motivasi dari dirinya sendiri untuk berinteraksi dengan lingkungan tersebut. Banyak organisasi sosial dan perkumpulan olahraga yang dibentuk untuk menyalurkan minat para Lansia dalam mengisi waktu-waktu luangnya.

Program kegiatan para Lansia dirancang untuk memberi kesempatan kepada mereka dengan mampu berinteraksi satu dengan yang lain, sehingga dalam suasana kehidupan sosial yang aktif, membantu mereka tetap bersemangat dan secara mental menjadi sehat (Eshleman dan Cashion, 1983:261).

Upaya peningkatan usia harapan hidup para Lansia memiliki makna yang signifikan, baik secara psikologis, sosiologis maupun secara fisiologis terutama berkenaan dengan masalah kesehatan.

Antisipasi yang bisa dilakukan adalah dengan menyediakan seluas mungkin layanan kesehatan. Maksudnya, agar proses penurunan fisik yang secara alami terjadi pada setiap para Lansia dapat dihambat melalui ragam upaya pembinaan kesehatan. Dengan demikian para Lansia secara memadai dapat memperoleh haknya, sebagaimana jaminan yang tertuang dalam undang-undang yang menyatakan bahwa setiap warga negara berhak mewujudkan derajat kesehatan yang optimal (GBHN, 1999:72).

Layanan kesehatan para Lansia berkaitan dengan peningkatan kualitas fisik yang terwujud melalui derajat sehat dinamis, agar mampu mendukung tuntutan tugas fisik sehari-hari berupa pekerjaan atau kegiatan rutin. Di samping rutinitas tersebut para Lansia juga masih memiliki kemampuan yang memadai untuk melakukan kegiatan lainnya yang bersifat mendadak, seperti menyelesaikan pekerjaan rumah yang tidak bisa ditunda dan harus diselesaikan pada hari itu juga; misalnya mengantar keluarga ke rumah sakit apabila secara mendadak ada yang sakit. Para Lansia yang memiliki kualitas fisik kurang baik tentunya akan mengalami berbagai hambatan dalam melaksanakan tugas serta kinerja di dalam

kehidupan sehari-hari. Berbagai kendala (fisik) akan banyak dialami apabila tidak didukung oleh kualitas fisik yang baik. Oleh sebab itu sangat beralasan bagi para Lansia untuk melakukan berbagai upaya agar dapat melakukan pembinaan fisik secara teratur dan sistematis. Santosa Giriwijoyo (1995:5) menyatakan bahwa:

Kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis yang mampu mendukung tuntutan fisik sehari-hari dalam jabatan, dalam keluarga, dalam masyarakat dan juga masih mempunyai kemampuan cadangan, dan dapat melakukan kegiatan-kegiatan fisik lain yang diperlukan secara mendadak misalnya dalam menghadapi tugas ekstra, keadaan bahaya atau keadaan darurat lainnya, tanpa kelelahan kronik yang bersifat kumulatif.

Organisasi-organisasi yang mengelola kegiatan para Lansia dengan kemas program olahraga yang tertata, teratur, dan sistematis yang program kegiatannya disesuaikan dengan kondisi para Lansia, merupakan media yang signifikan untuk membantu para Lansia agar selalu hidup sehat, baik secara jasmani, rohani maupun sosial. Penataan latihan yang disesuaikan dengan kemampuan peserta akan menggiring para Lansia menjadi tetap bugar, sehingga tingkat kesehatannya akan terjaga dengan baik. Mengenai bentuk olahraga kesehatan untuk para Lansia, dijelaskan oleh Asri Rasad (1995:25) sebagai berikut: “Latihan/gerak badan yang baik untuk Lansia adalah gerak jalan santai”. “..... Tujuan gerak badan ini adalah untuk memperoleh kebugaran kardiovaskular (*Cardiovascular fitness*). Gerak jalan ini murah dan tidak memerlukan keterampilan khusus dan kalau dilakukan secara santai akan menyenangkan (*enjoyable*)”.

Hasil penelitian Schuster (1995:340) menunjukkan adanya hampir 14 juta orang yang berusia 65 tahun ke atas menderita radang sendi (*arthritis*). Hal ini



semakin menyadarkan orang akan pentingnya kesehatan di hari tua. Berbagai kemunduran fungsional yang menyertai perjalanan usia adalah fakta yang tidak diragukan lagi. Fakta lain yang dikemukakan oleh Santosa Giriwijoyo (1992:31), adalah bahwa “orang yang memelihara kemampuan gerakannya memiliki derajat sehat yang lebih baik, termasuk dapat mencegah penyakit-penyakit non-infeksi seperti radang sendi (arthritis) dan dapat mencapai usia yang lebih panjang”.

Meskipun para pensiunan sudah tergolong para Lansia tidak bekerja, namun kondisi fisik mereka harus tetap terjaga, demi menghemat biaya pengobatan dan meningkatkan kualitas hidupnya. Dukungan fisik yang berkualitas menjadi parameter untuk meraih performa yang tinggi dalam beraktivitas, sehingga dukungannya dapat dirasakan dalam setiap sendi kehidupan para Lansia.

Meusel (1991:10) menjelaskan bahwa: *“We require a sufficient amount of movement for the development of abilities which we need for our movement life, feeling, thinking and social action”*. Penjelasan Meusel tersebut mengisyaratkan bahwa diperlukan gerak raga yang cukup untuk mengembangkan kemampuan yang diperlukan untuk menjalani hidup, menghayati perasaan, berfikir dan berinteraksi sosial. Untuk merealisasikan anjuran Meusel tersebut, dapat dilakukan usaha-usaha melalui pembinaan fisik. Pembinaan fisik dilakukan melalui latihan fisik atau olahraga dengan azas *sport for all* (olahraga bagi semua orang). Olahraga merupakan media terbuka yang dapat dimanfaatkan oleh siapapun sesuai dengan kemampuan, kesenangan, tujuan serta kesempatan yang dimiliki tiap orang. Selain itu olahraga juga tidak membedakan hak, status sosial atau derajat, dan semua orang memiliki kedudukan yang sama. Semua lapisan

masyarakat mulai dari pegawai tinggi, rendah dan pensiunan, memiliki hak yang sama untuk memperoleh kesempatan dalam berolahraga. Sarana serta kesempatan untuk berolahraga juga merupakan hak bagi para Lansia. Meningkatnya kesadaran masyarakat akan pentingnya olahraga, menjadikan kegiatan olahraga sebagai bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan masyarakat secara umum. Ketika seseorang masuk dalam suasana kegiatan olahraga, maka tidak ada perbedaan ras, kepercayaan, usia, jenis kelamin, bahkan politik dan letak geografis. Namun kondisi tersebut sering tidak terwujud, karena pada cabang olahraga kompetitif fanatisme daerah kadang kala merusak nilai-nilai luhur yang terkandung dalam tujuan olahraga, misalnya unjuk rasa dari atlet-atlet kulit hitam di Amerika Serikat pada Olimpiade Los Angeles tahun 1984, fanatisme daerah seperti pada PON dan Galatama atau fanatisme antar negara misalnya pada Thomas Cup dan Uber Cup.

Kegiatan olahraga dapat dilakukan oleh seluruh lapisan masyarakat termasuk para Lansia. Pemberian kesempatan untuk melakukan aktivitas ini akan memberi sumbangan berharga bagi kesehatan mereka. Banyak manfaat yang bisa dipetik dari setiap kegiatan berolahraga tersebut. Olahraga juga menjalin dan memelihara kehidupan sosial dan spiritual. Nuansa olahraga mampu mencairkan interaksi sosial diantara para pesertanya yang akan berdampak positif bagi kehidupan sosial para Lansia; yang selanjutnya diharapkan dapat memperkokoh ikatan dan ketahanan sosial suatu masyarakat. Hal ini sejalan dengan pernyataan Ma'mun, Hoedaya, Suherman, dan Subroto (2003:13), bahwa "kegiatan olahraga



yang dilakukan dengan baik dan benar bisa dijadikan media untuk menumbuhkan, membentuk, dan menguatkan berbagai aspek ketangguhan sosial”.

Olahraga juga dapat menunjukkan betapa terbatasnya kemampuan manusia, oleh karena itu diharapkan manusia selalu menyadari bahwa sesungguhnya ada Al-Khalik Yang Maha Kuasa. Dalam setiap keterlibatan para Lansia dalam olahraga, tujuan inti yang sangat penting yaitu diperolehnya pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani, yang sangat bermanfaat bagi kelangsungan hidupnya.

Keterlibatan para Lansia dalam kegiatan olahraga akan merangsang berbagai komponen kebugaran jasmani yang sangat dibutuhkan, agar dapat menjalankan aktivitas keseharian dengan lebih memadai. Santosa Giriwijoyo (1992:44) menjelaskan tentang komponen kebugaran jasmani yang dapat menopang kehidupan para Lansia dengan lebih baik yakni:

- a. Kemampuan (kualitas) dasar ergosistem primer (ES-I) yang meliputi: luas pergerakan persendian, kekuatan serta daya tahan otot dan kemampuan (fungsi koordinasi) saraf.
- b. Kemampuan (kualitas) dasar ergosistem sekunder (ES-II) meliputi: daya tahan umum yakni fungsi jantung, peredaran darah, darah+cairan tubuh, dan pernafasan.

Sebagai informasi awal dapat dikemukakan data berkenaan dengan masalah para Lansia yang berstatus karyawan atau pensiunan Telkom. Biaya yang dikeluarkan Telkom untuk menanggulangi pengobatan karyawan dan pensiunan serta keluarga Telkom adalah sebesar \pm Rp. 1.5 milyar per semester (Herman Masri, 2003:1). Kondisi seperti ini disikapi oleh Telkom untuk diperhatikan. Sebagai upaya penghematan, Telkom telah mengambil langkah antisipasi dengan

mengadakan program latihan olahraga kesehatan secara teratur bagi para karyawan dan pensiunan tanpa dipungut biaya. Program latihan yang selama ini dilakukan sudah cukup baik dan memadai. Kegiatan olahraga kesehatan ini pada awalnya dimulai sejak 1982, dilakukan di lapangan Stadion Siliwangi yang bersifat massal dengan kegiatan olahraga aerobik. Namun program ini dianggap kurang dapat mengawasi peserta yang mempunyai masalah kesehatan misalnya tekanan darah tinggi, diabetes mellitus (kencing manis) dan khususnya penyakit jantung koroner, serta kurang diminati oleh para pejabat. Padahal disadari benar bahwa mayoritas yang mendapat risiko lebih besar adalah para pejabat, karena mereka selalu sibuk dengan pekerjaannya disertai stres yang tinggi akibat pekerjaannya. Kondisi ini menjadi alasan yang kuat untuk dibukanya Pusat Kesehatan Olahraga PT. Telkom dalam memfasilitasi olahraga bagi para pejabat.

Program yang telah dirintis cukup lama ini, belum dimanfaatkan secara optimal oleh karyawan Telkom. Padahal, pendirian PKO memiliki tujuan yang cukup sederhana namun mengandung manfaat besar, yakni meningkatkan kualitas fisik yang pada gilirannya dapat berimplikasi terhadap kinerja dan kualitas hidup peserta, khususnya para Lansia agar bisa meniti hari tuanya dengan penuh kebahagiaan. Meusel (1991:13) menjelaskan: "*If they are happy and satisfied with their lives, they are said to be aging successfully*". Kata yang tersirat dalam kutipan di atas adalah bahwa apabila para Lansia merasa bahagia dan puas dalam hidupnya, menandakan mereka tergolong pada kelompok yang sukses menjalani hari tuanya.

Sejalan dengan itu Suparto (2000:15) mengemukakan bahwa “Menjelang usia senja jangan berhenti menggunakan fisik, jangan berhenti menggunakan fikiran dan ketiga tidak kalah penting jangan berhenti bersilahturahmi”. Pernyataan tersebut mengandung makna bahwa para Lansia harus tetap melakukan aktivitas jasmani, rohani, dan sosial secara teratur. Penggunaan fisik yang dimaksudkan oleh Suparto di atas sejalan dengan penjelasan Rusli Lutan (2001a:23) yakni:

“Aktivitas jasmani bermanfaat untuk mengurangi resiko perkembangan penyakit jantung koroner, hipertensi, kanker usus dan diabetes, mengurangi simptom depresi dan kecemasan; suatu metode yang sehat untuk mengendalikan berat badan dan memelihara kesehatan tulang, otot, dan persendian”.

Di samping melakukan aktivitas fisik, pengelolaan pikiran dilakukan juga dengan kegiatan berolahraga. Pentingnya rasa senang (*enjoy*) dalam setiap kegiatan akan berimbas langsung pada motivasi serta keikutsertaan (partisipasi) para Lansia. Senada dengan hal tersebut, Ma'mun dkk (2003:15) menyatakan bahwa kegiatan olahraga (masyarakat) mampu menumbuhkan unsur motivasi intrinsik yang didasari keterlibatan penuh kesenangan. Oleh sebab itu meskipun kegiatan olahraga kesehatan dapat dilakukan sendiri-sendiri, kehadiran teman serta orang lain akan menimbulkan suasana lebih semarak dan gembira. Suasana berkelompok yang terjadi pada para Lansia merupakan rangsangan yang baik untuk meningkatkan interaksi sosial, karena pertemuan yang terjadi dalam suasana olahraga (latihan) umumnya bersifat informal. Hal tersebut akan dapat menggiring para Lansia ke dalam suasana yang santai dengan ragam perbedaan

yang ada dan kondisi ini secara langsung dapat mengikat tali silaturahmi diantara para Lansia.

Keikutsertaan para Lansia untuk mengikuti dan melaksanakan setiap program yang dirancang oleh institusi penyelenggara kegiatan olahraga kesehatan dipengaruhi berbagai faktor. Dua di antara sekian banyak faktor tersebut yang menjadi kajian utama penelitian ini adalah **motivasi dan partisipasi** para Lansia. Konsep motivasi dan partisipasi pada hakikatnya adalah dua unsur yang saling terkait. Namun demikian, berdasarkan hasil wawancara dengan Santosa Giriwijoyo (Maret 2003) disimpulkan bahwa tingginya intensitas partisipasi tidak selalu bersesuaian dengan tingginya motivasi. Sebaliknya, motivasi yang tinggi tidak selalu dapat diwujudkan dalam partisipasi yang intensif. Pengertian dan pemahaman yang baik akan pentingnya olahraga bagi kesehatan berpengaruh terhadap motivasi dan juga akan berpengaruh terhadap partisipasi untuk turut dalam kegiatan yang disajikan. Berkaitan dengan hakikat motivasi Mar'at (1984:14) memaparkan bahwa: "Motivasi merupakan bagian dari domain afektif, sedangkan partisipasi adalah bagian dari domain psikomotor. Kedua-duanya dapat dipengaruhi oleh domain kognitif". Dari paparan Mar'at ini jelas terlihat kaitan dari ketiga domain kognitif, afektif, dan psikomotor. Motivasi yang dimiliki seseorang akan tidak nampak, karena motivasi adalah suatu keinginan (afektif) untuk melakukan kegiatan. Baru terlihat bila orang tersebut sudah melakukan yang dia inginkan. Ini yang dikenal dengan partisipasi. Bila partisipasi tersebut dalam bentuk aktivitas jasmani, maka itulah wujud dari domain psikomotor. Baik domain afektif maupun domain psikomotor sangat dipengaruhi oleh domain

kognitif, artinya kognisi akan berperan untuk bagaimana melakukan gerak efektif (psikomotor) dan bagaimana mewujudkan keinginan bergerak (afektif).

Kegiatan olahraga yang dilakukan para Lansia bukan untuk tujuan memperpanjang hidupnya, namun kegiatan itu lebih diarahkan pada pemeliharaan dan peningkatan derajat kesehatan (dinamis) dan pemanfaatan waktu luang yang lebih bermakna dan bermanfaat. Hal ini dikemukakan oleh Zakrajsek (1991:13) bahwa: *“Engaging in appropriate physical exercises may not extend the life span, but it does improve physical capacity, mobility and well being, helping our senior population in their quest to remain independent and self-sufficient”*.

Mengikuti latihan-latihan fisik yang tepat, mungkin tidak memperpanjang umur, tetapi sungguh hal itu akan meningkatkan kemampuan fisik, mobilitas dan kesejahteraan, yang akan membantu populasi para Lansia kita dalam pencariannya untuk tetap mandiri dan memenuhi kebutuhannya sendiri.

Institusi yang peduli pada keberlangsungan hidup sejahtera para Lansia adalah PT. Telkom yang memiliki Pusat Kesehatan Olahraga (PKO). Lembaga ini didirikan 19 tahun yang lalu tepat tanggal 8 Februari 1985. Maksud pengadaan fasilitas yang dibuat PT. Telkom ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Schuster (1995:340) bahwa: *“Two specific reasons why health educators increase their focus on older adults are potential health care saving and increase in the quality of life”*. Dua alasan penting mengapa para pendidik kesehatan meningkatkan perhatian pada para Lansia adalah adanya potensi penghematan biaya pemeliharaan kesehatan serta dapat meningkatkan kualitas hidup. Hal ini BUMN Telkom untuk lebih giat menyelenggarakan dan menyediakan fasilitas

yang memungkinkan setiap pesertanya melakukan kegiatan olahraga dengan lebih layak dan memadai sesuai dengan kaidah dan prinsip latihan yang dibutuhkan.

Keberhasilan suatu program latihan yang dirancang sebaik apapun pada akhirnya akan sangat tergantung dari keikut-sertaan peserta dalam menjalankannya. Partisipasi seseorang yang didorong oleh motivasi untuk bergabung melakukan suatu aktivitas, akan memberi makna bagi dirinya sendiri dan lingkungannya. Oleh sebab itu faktor motivasi dan partisipasi para Lansia sebagai konsumen utama kehadiran di PKO, perlu mendapatkan kajian lebih mendalam. Khususnya dalam kaitan dengan peran kedua faktor tersebut untuk mencapai perolehan tujuan yaitu kebugaran jasmani para anggotanya. Sebagai informasi lebih lanjut perlu dikemukakan tentang program kegiatan olahraga kesehatan yang dilakukan selama ini di PKO Telkom.

Sebagaimana namanya yaitu program olahraga kesehatan, maka kegiatan olahraga kesehatan di PKO ditujukan untuk meningkatkan derajat sehat dinamis yang juga berarti peningkatan derajat kebugaran jasmani. Inti kegiatan olahraga kesehatan di PKO seperti halnya pelaksanaan olahraga kesehatan di lapangan adalah olahraga aerobik. Namun berbeda dengan olahraga kesehatan di tingkat lapangan yang pelayanannya bersifat massal, pelayanan olahraga kesehatan di PKO bersifat individual. Oleh karena itu program olahraga kesehatan di PKO dapat dibuat lebih bersifat menyeluruh, yaitu dengan dimasukkannya juga latihan yang bersifat anaerobik.

Kriteria olahraga aerobik adalah kegiatan olahraga atau aktivitas fisik yang dilakukan secara terus menerus atau kontinu dengan lama kegiatan minimal 10

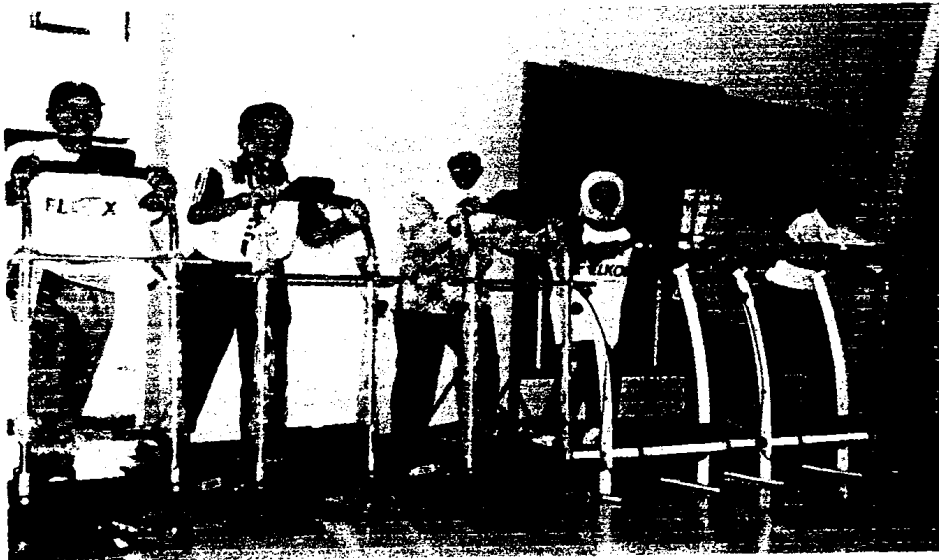
menit. Sedangkan olahraga anaerobik dilakukan dengan prinsip repetisi maximal dengan lama kegiatan maximal dua menit (Santosa Giriwijoyo, 2004). Keduanya dilaksanakan dalam lingkup olahraga kesehatan yaitu dengan intensitas 60-85% denyut nadi maksimal (DNM).

Pada pelaksanaannya, olahraga aerobik dilakukan dengan menggunakan *aerogogger* dan *ergocycle* masing-masing selama maximal 10 menit dengan waktu istirahat yang bervariasi, tergantung kepada apakah dapat langsung pindah ke alat yang sedang tidak dipergunakan oleh peserta lain. Sedangkan olahraga anaerobik dilaksanakan dengan melakukan push-up, sit-ups, back-lift dan penggunaan mesin dayung masing-masing untuk waktu maximal satu menit. Perlu dikemukakan kembali bahwa dosis olahraga kesehatan harus adekuat dan submaximal, tidak boleh maksimal oleh karena pada olahraga kesehatan yang bersifat aerobik dan anaerobik tidak dibenarkan menerapkan dosis maksimal.

Lebih lanjut perlu dikemukakan bahwa program kegiatan olahraga kesehatan khususnya bagi para Lansia adalah memelihara dan/atau meningkatkan kemandirian dalam peri kehidupan bio-psiko-sosiologiknya. Upaya memelihara dan meningkatkan kemandirian dalam peri kehidupan biologik dilakukan dengan memberikan program olahraga kesehatan aerobik dan anaerobik seperti telah dikemukakan sebelumnya. Upaya memelihara dan meningkatkan kemandirian dalam peri kehidupan psiko-sosiologik dilakukan dengan menyelenggarakan jalan santai lintas alam yang dilakukan secara periodik setiap tiga bulan. Setibanya di tempat tujuan kemudian diselenggarakan ceramah, baik mengenai peri kehidupan

tempat tujuan kemudian diselenggarakan ceramah, baik mengenai peri kehidupan sosial, keagamaan maupun pengetahuan tentang kesehatan dan olahraga kesehatan serta berbagai lomba permainan bagi para Lansia.

Kegiatan lintas alam dengan berbagai kegiatan yang menyertainya dimaksudkan sebagai bagian dari edukasi, serta untuk memelihara dan meningkatkan motivasi dan partisipasi para Lansia anggota PKO. Selain itu juga untuk menarik para Lansia pensiunan Telkom yang belum bergabung untuk bergabung ke dalam PKO. Upaya untuk memelihara dan meningkatkan motivasi dan partisipasi ini, juga dilakukan melalui penyelenggaraan tes kebugaran jasmani/tes aerobik yang diselenggarakan tiap enam bulan sekali.



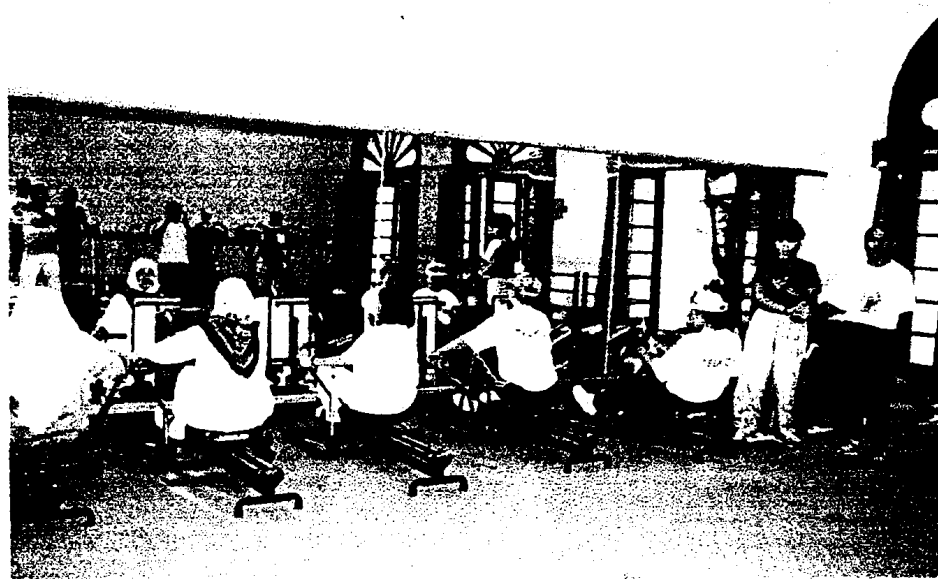
Gambar 1.1

Para Lansia sedang melakukan latihan olahraga aerobik pada alat aerojogger di PKO PT. Telkom.



Gambar 1.2

Para Lansia sedang melakukan latihan olahraga aerobik pada alat ergocycle.



Gambar 1.3

Para Lansia sedang melakukan latihan olahraga anaerobik pada alat mesin dayung.



Gambar 1.4

Para Lansia sedang melakukan latihan olahraga anaerobik
pada alat back-lift.



Gambar 1.5

Para Lansia sedang melakukan gerak jalan lintas alam.

Dalam kegiatan gerak jalan santai tersebut, para Lansia tampak begitu gembira dan akrab dalam suasana kekeluargaan, sehingga kegiatan tersebut dirasakan sangat bermanfaat untuk memelihara motivasi dan partisipasi dalam olahraga kesehatan, karena juga berdampak positif kepada aspek rohani dan sosial.

Untuk memperoleh informasi bagi perbaikan program dan pelaksanaannya di masa-masa mendatang, serta dalam rangka mengungkapkan sumbangsih motivasi dan partisipasi bagi pencapaian derajat kebugaran jasmani para Lansia peserta latihan di PKO perlu adanya penelitian yang aktual.



Gambar 1.6

Para Lansia mendengarkan ceramah kesehatan dan agama setelah melakukan gerak jalan lintas alam.



Gambar 1.7

Para Lansia sedang melakukan salah satu lomba permainan dalam suatu kegiatan gerak jalan lintas alam.

B. Identifikasi Masalah Penelitian

Dengan mengacu kepada latar belakang masalah sebagaimana telah dipaparkan sebelumnya, maka permasalahan penelitian diidentifikasi sebagai berikut:

- 1) Kebugaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan untuk memperoleh kualitas hidup yang baik, termasuk kualitas hidup Lansia. Sementara ini secara umum kebugaran jasmani para Lansia berada pada level kurang (khusus pada peserta Lansia anggota baru PKO PT. Telkom).
- 2) Kurangnya pemahaman para Lansia di PT. Telkom akan perlunya olahraga untuk mempertahankan derajat sehat sangat berpengaruh pada motivasi dan partisipasi dalam aktivitas olahraga. Dengan demikian motivasi yang terlihat

kebanyakan hanya motivasi ekstrinsik, artinya para Lansia datang berpartisipasi hanya ingin mengisi waktu luang dan bertemu dengan teman untuk berbisnis berbagai barang dagangan.

- 3) Masih banyak faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani, baik yang berkaitan dengan proses latihan misalnya: program latihan yang tidak disusun/direncanakan secara baik, dan tidak sesuai dengan prinsip meningkatkan kebugaran jasmani yang adekuat. Hal ini dapat mengakibatkan motivasi dan partisipasi menurun. Selain itu faktor latar belakang kesehatan awal, latar belakang gizi, latar belakang pendidikan dan latar belakang sosial ekonomi juga turut mempengaruhi keberlanjutan dan keberhasilan proses latihan.

Mengacu pada tiga indentifikasi masalah tersebut, diperlukan penelitian untuk mengetahui seberapa besar keterkaitan motivasi dan partisipasi para Lansia dalam melakukan olahraga kesehatan untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya; selain itu ingin juga melihat seberapa besar perbedaan pengaruh motivasi dan partisipasi terhadap tingkatan kebugaran jasmani para lanjut usia di PKO PT. Telkom.

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang serta masalah yang teridentifikasi dan telah dikemukakan secara kontekstual, dikemukakan beberapa pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Seberapa besar peranan motivasi terhadap keberhasilan memperoleh kebugaran jasmani para Lansia di Pusat Kesehatan Olahraga PT. Telkom?
2. Seberapa besar peranan partisipasi terhadap keberhasilan memperoleh kebugaran jasmani para Lansia di Pusat Kesehatan Olahraga PT. Telkom?
3. Seberapa besar peranan motivasi dan partisipasi secara bersama-sama terhadap peningkatan kebugaran jasmani para Lansia di Pusat Kesehatan Olahraga PT. Telkom?
4. Seberapa besar perbedaan pengaruh motivasi dan partisipasi dalam meningkatkan kebugaran jasmani para Lansia di Pusat Kesehatan Olahraga PT. Telkom?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran yang jelas, obyektif, serta aktual mengenai hubungan antara motivasi dan partisipasi latihan olahraga kesehatan yang dilakukan oleh para Lansia di PKO PT. Telkom dengan perolehan kebugaran jasmaninya. Secara rinci maksud serta tujuan penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kontribusi motivasi terhadap perolehan tingkat kebugaran jasmani para.
2. Untuk mengetahui kontribusi partisipasi terhadap perolehan tingkat kebugaran jasmani para Lansia.
3. Untuk mengetahui kontribusi motivasi dan partisipasi secara bersama-sama terhadap perolehan tingkat kebugaran jasmani para Lansia.

4. Untuk mengetahui yang mana di antara motivasi dan partisipasi yang memberikan kontribusi lebih besar terhadap perolehan tingkat kebugaran jasmani para Lansia.

E. Variabel Penelitian

Variabel penelitian ini meliputi:

1. Variabel Bebas

Terdapat dua variabel bebas yaitu:

- a. Motivasi. Motivasi yang dimaksud merupakan proses yang ikut mengatur aktivitas manusia. Cofer dan Appley (1968; dalam Sudibyo, 1993:61) mengemukakan: "He sees motivation more specifically as the process of arousing action, sustaining the activity in progress and regulating the pattern of activity". Menurut Drent (1960; dalam Wismaningsih, 1992:34) adalah "mengacu pada intensitas tenaga yang menggerakkan seseorang menuju suatu tujuan". Pendapat para ahli tersebut menggambarkan bahwa... motivasi secara lebih khusus sebagai... proses membangkitkan partisipasi dalam melakukan kegiatan di lingkungan PKO PT. Telkom dan mengatur pola kegiatan tersebut, untuk memperoleh kebugaran jasmani yang memadai sebagai salah satu cara dalam menjalani hidup sejahtera di masa tuanya.
- b. Partisipasi. Partisipasi yang dimaksud dalam teori ini dikutip dari Sastropetro (1986:13) yang diidentifikasi sebagai berikut: "... kegiatan mental/pikiran dan emosi/perasaan seseorang dalam situasi kelompok

yang mendorongnya untuk memberi sumbangan kepada kelompok dalam usaha mencapai tujuan serta turut bertanggung jawab terhadap usaha yang bersangkutan”.

2. Variabel Terikat (Terpengaruh)

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani para Lansia, yang diindikasikan oleh tingkat kemampuan jalan cepat 4,8 km sesuai tingkat usia para Lansia (lihat Lampiran 13). Tingkat kebugaran jasmani yang dimaksud dikutip dari Siedentop (1990:156): *“People have often defined physical fitness as an adequate amount of muscular strength and endurance to meet the needs of every-day life”*. Artinya kebugaran jasmani sering diartikan sebagai kekuatan dan ketahanan otot seseorang yang memadai untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Pendapat senada dikemukakan oleh Santosa Giriwijoyo (1992:49) merumuskan kebugaran jasmani sebagai berikut:

“Jasmani yang bugar adalah jasmani yang memiliki derajat sehat dinamis yang mampu mendukung segala aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa terjadi kelelahan yang berlebihan, dan kelelahan itu pulih kembali sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya”.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman (domain kognitif) yang lebih mendalam kepada para pelaku maupun pembina olahraga kesehatan mengenai pentingnya kebugaran jasmani bagi setiap orang, dan

pentingnya peningkatan motivasi dan pelaksanaan partisipasinya dalam olahraga kesehatan. Pemahaman yang lebih baik itu diharapkan dapat membangkitkan minat yang kuat (domain afektif) untuk memelihara dan/atau meningkatkan kebugaran jasmaninya (domain psikomotor) ke tingkat yang lebih sesuai dengan kebutuhannya masing-masing. Jadi hal tersebut diharapkan dapat menjadi pedoman bagi para pembina olahraga kesehatan pada umumnya, dan terutama mereka yang mengelola program olahraga kesehatan bagi para Lansia agar dapat mengembangkan program secara efektif dan efisien, dengan jalan membangkitkan motivasi dan menggalakkan partisipasi bagi peserta (para Lansia).

2. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan temuan yang dapat dijadikan materi untuk mengungkapkan:

1. Faktor-faktor apa yang mendasari motivasi dan partisipasi para Lansia untuk mengikuti program latihan olahraga kesehatan (yang diselenggarakan oleh PKO PT. Telkom), serta untuk dapat mengungkapkan bagaimana cara meningkatkan motivasi dan partisipasi peserta, khususnya menarik calon peserta lainnya.
2. Memberikan masukan bagi PT. Telkom mengenai kualitas fisik atau kebugaran jasmani yang dimiliki oleh para Lansia yang ada di lingkungan keluarga besar PT. Telkom, yang pada akhirnya dapat menghemat pengeluaran biaya untuk pemeliharaan kesehatan kuratif.

3. Program latihan, serta sistem pelatihan yang ada di PKO PT. Telkom dapat dijadikan pedoman yang patut dipertimbangkan bagi pengelola program kebugaran jasmani para Lansia di instansi lainnya.

G. Definisi Operasional

1. Motivasi

Pengertian motivasi mengacu pada intensitas tenaga yang menggerakkan seseorang menuju suatu tujuan (Drent, 1960; dalam Wismaningsih, 1992:34). Yang dimaksud dengan motivasi dalam konteks penelitian ini adalah dorongan seseorang dalam hal ini para Lansia untuk berpartisipasi dalam melakukan kegiatan olahraga di lingkungan PKO PT. Telkom, untuk memperoleh kebugaran jasmani yang memadai sebagai salah satu cara untuk menjalani hidup sejahtera di masa tuanya.

2. Partisipasi

Partisipasi adalah keterlibatan seseorang dalam suatu kegiatan secara aktif dan sungguh-sungguh. Menurut Sastropetro (1986:13), partisipasi didefinisikan sebagai: “.....kegiatan mental/pikiran dan emosi/perasaan seseorang di dalam situasi kelompok yang mendorongnya untuk memberikan sumbangan kepada kelompok dalam usaha mencapai tujuan serta turut bertanggung-jawab terhadap usaha yang bersangkutan”.

Partisipasi dalam konteks penelitian ini adalah keikutsertaan para Lansia dalam mengikuti program olahraga yang difasilitasi oleh Pusat Kesehatan Olahraga PT. Telkom. Bentuk partisipasi mereka diaktualisasikan dalam

kehadiran secara aktif dan melaksanakan semua program yang dirancang serta mampu mengajak peserta lain untuk turut terlibat dalam kegiatan olahraga tersebut.

3. Kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari, tanpa merasakan kelelahan yang berarti dengan menyisakan tenaga untuk melakukan aktivitas lain yang tak terduga. Santosa Giriwijoyo (1992:49) merumuskan kebugaran jasmani sebagai berikut:

“Jasmani yang bugar adalah jasmani yang memiliki derajat sehat dinamis yang mampu mendukung segala aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa terjadi kelelahan yang berlebihan, dan kelelahan itu pulih kembali sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya”.

Kebugaran jasmani dalam konteks penelitian ini adalah derajat sehat dinamis yang diharapkan dimiliki oleh peserta PKO PT. Telkom sesuai dengan kebutuhan yaitu mampu mendukung tugas-tugas fisik dalam kehidupan sehari-hari, dalam jabatan, dalam keluarga, dan dalam masyarakat. Derajat sehat dinamis telah sesuai dengan kebutuhan, merupakan dasar untuk menata cara dan irama kehidupan sehari-hari setiap individu, agar kehidupan dapat dijalani dengan sejahtera secara paripurna.

4. Olahraga kesehatan

Olahraga kesehatan ialah suatu bentuk kegiatan olahraga untuk tujuan kesehatan. Olahraga kesehatan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah olahraga kesehatan yang dilakukan di PKO PT. Telkom dengan tujuan

meningkatkan kebugaran jasmani para pesertanya; namun pelayanannya bersifat individual, oleh karena dalam pelaksanaannya dipergunakan berbagai alat. Program olahraga kesehatan di PKO PT. Telkom dapat dibuat lebih menyeluruh, oleh karena tersedia alat-alat khusus untuk pelatihan aerobik maupun anaerobik.

5. Kelompok lanjut usia

Menurut WHO (1981:7-42) kelompok usia lanjut dibagi menjadi empat tingkatan yaitu: pertama usia pertengahan (*middle age*) adalah kelompok lanjut usia berumur 45 - 59 tahun, kedua usia lanjut (*elderly age*) adalah kelompok umur 60 - 74 tahun, ketiga usia tua (*old age*) adalah umur 75 - 90 tahun, keempat usia sangat tua (*very elderly age*) adalah kelompok usia di atas 90 tahun. Dalam konteks penelitian ini yang dimaksud dengan para Lansia adalah para peserta latihan olahraga kesehatan yang berumur antara 60-74 tahun di lingkungan Pusat Kesehatan Olahraga PT. Telkom Bandung. Peneliti mengambil sampel yang berusia 60-74 tahun sesuai dengan kelompok usia lanjut menurut ketentuan WHO. Sampel yang dipilih adalah usia 60-74 tahun, karena usia inilah yang pada saat ini merupakan kelompok para Lansia yang mencapai usia harapan hidup di Indonesia pada saat ini.





