

Bermain Sebagai Sarana Pengembangan Kesejahteraan Fisik (*Physical Well-being*) pada para Lansia

Wustari L. Mangundjaya¹, Lenny Utama Afriyenti²

^{1,2} *Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia*

Corresponding Author

Nama Penulis: Wustari L. Mangundjaya

E-mail: wustari.larasati@dsn.ubharajaya.ac.id

Abstrak

Lansia atau lanjut usia adalah suatu masa dimana seseorang mulai memasuki masa penurunan kondisi fisiknya. Meskipun demikian, hal ini tidak berarti mereka tidak dapat berkontribusi bagi masyarakat. Untuk itu, agar Lansia dapat berdaya guna maka mereka harus dipersiapkan dan didukung untuk mencapai kesejahteraan fisik maupun kesejahteraan psikologis. Dalam hal ini meskipun menyadari bahwa aktivitas fisik perlu dan bermanfaat bagi dirinya, tetapi dengan berbagai alasan tertentu mereka kadangkala enggan untuk melakukannya. Untuk itu, aktivitas fisik yang diberikan dengan cara bermain dapat menjadi salah satu cara dalam meningkatkan kesejahteraan fisiknya yang akan diikuti oleh kesejahteraan psikologis. Program pengabdian ini dilakukan pada sebuah komunitas di Pengalengan Jawa Barat yang mayoritas anggotanya adalah Lansia. Berbagai jenis permainan dengan tujuan meningkatkan kesejahteraan fisik dilakukan. Hasil menunjukkan bahwa para Lansia menyukai kegiatan tersebut dan menginginkan supaya kegiatan ini dapat dilakukan secara berkesinambungan.

Kata kunci - Bermain, Kesejahteraan fisik, Lansia, Psikologis

Abstract

Older adults (elderly) are the time that people start declining their physical condition. However, this condition did not mean they could no longer contribute to society. As a result, to make them contribute optimally to society, they have to be supported to achieve their physical and psychological well-being. In this regard, although the elderly understand that they have to do physical exercises, due to many reasons, they do not conduct the exercises. Based on that, physical activities were planned to be delivered through games. This community engagement is conducted in the social community, where most members are elderly and located in Pengalengan, West Java. Various games were conducted to enhance the physical well-being of the elderly. Results showed that all the elderly enjoyed the program and even asked that this activity be conducted continuously.

Keywords - Elderly, Games, Physical well-being, Psychology

PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas, merupakan bagian siklus hidup manusia yang hampir pasti dialami setiap orang yang dapat berdaya guna bagi dirinya, keluarga, dan masyarakat. Agar dapat berdaya guna, Lansia harus sehat dan dipersiapkan sedini mungkin, serta berada di lingkungan yang mendukung potensinya. Lansia di Indonesia sudah saatnya memperoleh perhatian yang sama besarnya dengan golongan usia lainnya. Hal ini disebabkan karena Indonesia diperkirakan akan mengalami lonjakan populasi lansia yang cukup besar dalam 20 tahun ke depan, sebagai imbas dari bonus demografi. Badan Pusat Statistik (BPS) memperkirakan jumlah penduduk Indonesia sebesar 63,31 juta adalah lansia pada tahun 2045 atau merupakan 20% dari total penduduk Indonesia saat itu. Sementara itu, Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) memprediksi persentase Lansia di Indonesia adalah 25% atau sekitar 74 juta jiwa (Ridwan et al., 2019). Peningkatan populasi Lansia setiap tahunnya menyebabkan peningkatan jumlah rumah tangga yang memiliki Lansia. Keluarga Lansia telah meningkat hampir 3% (24,5% hingga 27,20%) dalam lima tahun terakhir. Berdasarkan angka proyeksi, populasi Lansia terus meningkat setiap tahun (Ridwan et al., 2019).

Dalam hal ini, dengan bertambahnya usia maka akan terjadi perubahan fisik yang cenderung mengalami gangguan fisik yang ditandai dengan ketidakmampuan lansia dalam beraktivitas fisik atau melakukan kegiatan sehingga mempengaruhi kesehatan dan akan berdampak pada kualitas hidup lansia. Sementara itu, untuk dapat mewujudkan Lansia yang sehat, mandiri, aktif dan produktif (SMART) merupakan tanggung jawab bersama, tidak hanya tanggung jawab keluarga, komunitas dan pemerintah tetapi juga merupakan tanggung jawab seluruh pemangku kepentingan, termasuk Yayasan Sosial dan Perguruan Tinggi. Berdasarkan pertimbangan tersebut, para staf pengajar dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya melakukan pengabdian masyarakat pada komunitas Lansia yang bergabung dengan Sukamanah Community Welfare Center yang dikelola oleh Yayasan Kesejahteraan Sosial ASIANA di Pengalengan, Jawa Barat.

Definisi sehat menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sebagai suatu kondisi fisik, mental, juga terdapatnya kesejahteraan sosial, dan tidak hanya sekedar tidak adanya penyakit yang diderita (WHO, 2007). Berdasarkan definisi tersebut, maka isu kualitas kehidupan merupakan konsep yang kompleks dan kesehatan merupakan salah satu faktor kontribusi dari terciptanya kualitas kehidupan yang baik (Guyatt et al., 1993). Lebih lanjut, (Wilson & Cleary, 1995) menyatakan bahwa konsep kesehatan berhubungan dengan kualitas hidup dimana dimensinya terdiri dari fungsi fisik, psikologis, sosial serta persepsi mengenai kesehatan. Sementara itu, kesejahteraan fisik (physical well-being) adalah kemampuan individu untuk memelihara kualitas hidup yang sehat yang memungkinkan seseorang untuk menikmati hidup serta melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menderita kelelahan dan stres fisik. Kesejahteraan fisik adalah suatu kegiatan yang mempraktekkan perhatian diri terhadap kebutuhan tubuh seseorang. Hal ini termasuk didalamnya melakukan aktivitas sosial, nutrisi yang seimbang, memperoleh jumlah jam tidur/istirahat yang cukup serta menghindari berperilaku yang membahayakan (WHO, 2007). Kesejahteraan fisik termasuk di dalamnya melakukan aktivitas fisik dan menjalankan peran sosial yang tidak terhambat oleh keterbatasan fisik dan mengalami rasa sakit di tubuh maupun terdapatnya berbagai indikator kesehatan.

Meskipun demikian, pada kenyataannya banyak permasalahan yang terdapat pada para Lansia, baik permasalahan fisik yang pasti terjadi karena adanya proses degenerasi, maupun permasalahan psikologis sebagai akibat kondisi dari proses penuaan. Kesejahteraan fisik perlu

diperhatikan tidak hanya karena kondisi lansia yang menua tetapi juga berdasarkan hasil penelitian Kiik et al., (2018) mengenai kualitas hidup Lansia terlihat bahwa pada dimensi kesehatan fisik memiliki skor yang paling rendah dibandingkan dengan dimensi psikologis, hubungan sosial dan lingkungan. Dalam hal ini meskipun studi terdahulu menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kesejahteraan psikologis dan aktivitas fisik, tetapi aktivitas fisik bukan merupakan faktor satu-satunya yang dapat memunculkan kondisi kesejahteraan psikologis (Aranceta J et al., 2001). Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengembangkan kondisi kesejahteraan fisik (physical well-being) para Lansia di daerah Pengalengan dengan cara memberikan berbagai jenis permainan.

METODE

Metode yang digunakan adalah dengan metode permainan dan diskusi. Permainan yang dipilih disini adalah dengan menggunakan experiential learning, karena dengan adanya program permainan maka hal ini akan membuat partisipan menjadi senang, gembira dan tidak menuntut permainan yang lebih serius. Permainan yang diberikan antara lain adalah permainan senam otak, yaitu dengan cara Cross Crawl dan Tombol Otak (Brain Buttons). Setelah permainan para peserta berdiskusi mengenai hasil permainan (debriefing) untuk dapat memahami arti dari permainan yang telah dilakukan (Mangundjaya, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Permainan yang diberikan terdiri dari berbagai macam, yaitu:

1) Permainan senam otak (*Brain gym*)

Permainan ini diiringi musik untuk mengikuti instruksi dengan melakukan senam jari tangan secara bergantian. Peserta juga diminta untuk mengingat warna (kertas warna-warni) dan memilihnya serta menyebutkan warnanya sesuai dengan apa yang tersedia di dinding. Beberapa contoh latihan senam otak yang bermanfaat untuk lansia meliputi: a) Cross Crawl, yaitu gerakan yang melibatkan menyentuh lutut kanan dengan tangan kiri dan sebaliknya, yang membantu meningkatkan koordinasi antara otak kiri dan kanan; dan b) Tombol Otak (Brain Buttons), yaitu memijat titik tertentu di tubuh untuk merangsang aliran darah ke otak. Tujuan kegiatan ini antara lain adalah: a) Meningkatkan fungsi kognitif seperti meningkatkan daya ingat, konsentrasi, dan bagaimana seseorang cepat dalam berpikir. Mengingat lansia rentan mengalami melambatnya fungsi kognitif karena usia yang bertambah; b) Mengurangi risiko munculnya demensia; c) Dengan menurunnya fungsi kognitif, maka kemungkinan demensia akan terjadi semakin besar, oleh sebab itu senam otak yang dilakukan secara rutin dan teratur dapat membantu masalah ini; d) Meningkatkan mood dan mengurangi stres. Meningkatkan koordinasi dan keseimbangan tubuh; dan e) Meningkatkan interaksi sosial. Secara keseluruhan, permainan senam otak dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental lansia, membantu mereka menjalani kehidupan dengan lebih aktif dan berkualitas serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hasil menunjukkan bahwa kelompok lansia yang melaksanakan senam otak dapat meningkatkan interaksi sosial dan memperkuat hubungan sosial, serta para lansia merasa dapat terhubung secara sosial dengan sesama mereka, dan hubungan yang terjadi bersifat positif.

2) Latihan motorik (*Motoric exercise*)

Latihan ini dilakukan dengan beberapa bentuk permainan, yaitu: 1) Melempar bola sesuai warna yang diminta sesuai dengan instruksi yang diberikan oleh tim. 2) Jalan di tempat dan menyebutkan

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

anggota tubuh yang disentuh. Manfaat dari latihan motorik antara lain adalah: a) Meningkatkan keseimbangan dan koordinasi; b) Menjaga fleksibilitas pada persendian agar tidak tegang dan kaku. Latihan motorik yang dilakukan secara teratur dapat membantu mengurangi resiko jatuh dan menjaga keseimbangan tubuh. Selain itu dapat meningkatkan kesehatan mental yang dapat mengurangi risiko depresi dan kecemasan pada lansia karena dengan latihan yang teratur dapat meningkatkan hormon Dopamin yang merangsang kebahagiaan lansia.

Hasil dari kegiatan tersebut adalah para Lansia menyukai permainan-permainan tersebut di atas. Mereka terlihat begitu gembira dan ingin melakukannya secara berulang-berulang. Para peserta bergembira khususnya pada saat mengetahui terdapat hadiah bagi para pemenang lomba. Pemberian hadiah maupun metode permainan ini dipilih karena mengiktui prinsip belajar orang dewasa yang menyatakan bahwa proses belajar orang dewasa menyukai kegiatan yang sifatnya experiential learning, tidak membosankan, dan dapat ikut berpartisipasi (Mangundjaya, 2017). Aktivitas fisik bagi Lansia akan memberikan kontribusi bagi penguatan otot maupun sendi yang akan membantu dalam melakukan hubungan sosial sehingga akan berkontribusi pada munculnya kesejahteraan fisik, psikologis maupun sosial. Hal ini antara lain disebabkan karena faktor fisik yang kurang baik akan dapat menyebabkan individu kehilangan kesempatan untuk mengaktualisasikan dirinya karena keterbatasan fisik yang dimilikinya tersebut, sehingga menghambat pencapaian kesejahteraan fisik, yang pada akhirnya akan memengaruhi pada kualitas hidup yang rendah (Rohmah et al., 2012). Lebih lanjut, Aranceta J et al., (2001) mendemonstrasikan bahwa peningkatan kesejahteraan fisik, hiburan dan kontak sosial adalah merupakan kunci dalam memotivasi seseorang untuk berpartisipasi pada suatu program kebugaran. Untuk itu, intervensi yang dilakukan oleh komunitas bagi para Lansia yang terfokus pada aktivitas fisik akan sangat bermanfaat.

Hasil yang diperoleh juga mendukung apa yang ditemukan oleh Clark et al., (2012) bahwa intervensi gaya hidup akan dapat meningkatkan kualitas hidup Lansia. Selain itu pula hasil menunjukkan keselarasan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kiik et al., (2018) menunjukkan bahwa kualitas hidup Lansia akan dapat mencapai keseimbangannya bila diikuti dengan latihan fisik. Pentingnya kebugaran fisik serta hubungannya dengan kesejahteraan psikologis juga dibahas oleh Penedo & Dahn (2005) dan Kim et al., (2017) yang mendemostrasikan bahwa terdapat hubungan antara kesejahteraan fisik dengan kesejahteraan psikologis (psychological well-being) seseorang. Dengan perkataan lain seorang yang memiliki kesejahteraan fisik pada umumnya akan dapat memiliki kesejahteraan psikologis.

Hasil Evaluasi

Evaluasi diperlukan untuk dapat mengetahui efektivitas dari suatu pelatihan, apakah sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan Mangundjaya (2017). Untuk itu, pada kegiatan ini dilakukan evaluasi dengan cara berdiskusi dan menanyakan respon serta komentar para partisipan mengenai permainan yang telah dilakukan. Dari hasil diskusi tersebut terlihat bahwa seluruh partisipan menyatakan bahwa mereka menyukai kegiatan yang dilakukan, bahkan meminta bila dimungkinkan kegiatan serupa seperti ini dilakukan secara kontinyu setiap bulan. Terlihat bahwa metode permainan disukai oleh mayoritas partisipan, baik anak-anak, remaja, dewasa maupun para lansia. Hasil yang sama diperoleh pada waktu melakukan pelatihan pada remaja dan anak asuh pada panti sosial anak yang menunjukkan anak-anak dan remaja sangat menyukai metode permainan (W. L. Mangundjaya et al., 2023; W. L. Mangundjaya & Widyastuti, 2023)



Gambar 1.
Tim Pengabdian Masyarakat

KESIMPULAN

Lansia sesuai dengan usianya sudah pasti akan mengalami kemunduran dalam segala hal, khususnya kemunduran fisik. Meskipun demikian, hal ini tidak berarti bahwa mereka tidak lagi mandiri dan tidak dapat menjalani kehidupan sehari-hari maupun berkontribusi pada suatu komunitas. Untuk dapat membantu para Lansia memperoleh kualitas kehidupan yang baik, maka mereka antara lain harus di tingkatkan kesejahteraan fisiknya. Dalam hal ini, mereka masih mampu untuk menjalani kehidupan tanpa adanya keterbatasan fisik yang berat, mengalami rasa sakit di tubuh, maupun terdapatnya berbagai indikator kesehatan yang kurang baik.

Sementara itu, meskipun latihan fisik dan olah raga diperlukan dan bermanfaat bagi para Lansia, tetapi pada kenyataannya dengan berbagai alasan tertentu mereka seringkali tidak melakukannya. Untuk itu, kegiatan bermain yang tujuannya untuk meningkatkan kesejahteraan fisik diperlukan bagi para Lansia, karena tidak hanya mereka melakukan latihan fisik, tetapi juga menimbulkan kegembiraan bagi mereka. Dalam hal ini, komunitas yang anggotanya adalah para Lansia dianjurkan dapat melakukan kegiatan yang dapat meningkatkan kesejahteraan fisik bagi para anggotanya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini Penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara dan Yayasan Kesejahteraan Sosial ASIANA yang telah memberikan kesempatan bagi Penulis untuk mengaplikasikan ilmu yang dimiliki, serta melakukan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aranceta J, Pérez-Rodrigo C, Gondra J, & Orduna J. (2001). Community-based programme to promote physical activity among elderly people: the GeroBilbo study. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 5(4), 238–242. <https://europepmc.org/article/med/11753485>
- Clark, F., Jackson, J., Carlson, M., Chou, C. P., Cherry, B. J., Jordan-Marsh, M., Knight, B. G., Mandel, D., Blanchard, J., Granger, D. A., Wilcox, R. R., Lai, M. Y., White, B., Hay, J., Lam, C., Marterella, A., & Azen, S. P. (2012). Effectiveness of a lifestyle intervention in promoting the well-being of independently living older people: Results of the Well Elderly 2 Randomised Controlled Trial.

- Journal of Epidemiology and Community Health*, 66(9), 782–790.
<https://doi.org/10.1136/jech.2009.099754>
- Guyatt, G. H., Feeny, D. H., & Patrick, D. L. (1993). Measuring Health-related Quality of Life. *Annals of Internal Medicine*, 118, 622–629. <http://annals.org/>
- Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (lansia) di kota Depok dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 109–116. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i2.584>
- Kim, E. S., Kubzansky, L. D., Soo, J., & Boehm, J. K. (2017). Maintaining Healthy Behavior: a Prospective Study of Psychological Well-Being and Physical Activity. *Annals of Behavioral Medicine*, 51(3), 337–347. <https://doi.org/10.1007/s12160-016-9856-y>
- Mangundjaya, W. L. H. (2017). *Pelatihan dan Pengembangan Karyawan*. Jakarta: Swascita Publishing.
- Mangundjaya, W. L., & Widyastuti, T. (2023). Pelatihan Pengembangan Kesejahteraan Psikologis pada Anak Asuh di Panti Sosial. *Journal on Education*, 06(01).
- Mangundjaya, W. L., Widyastuti, T., & Sawitri, Y. N. (2023). Mengembangkan kompetensi anak asuh pada Panti Sosial Asuhan Anak melalui Pengembangan Kewirausahaan. *Community Development Journal*, 4(2), 5252–5259. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/cdj.v4i2.16558>
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. In *Current Opinion in Psychiatry* (Vol. 18, Issue 2, pp. 189–193). Lippincott Williams and Wilkins. <https://doi.org/10.1097/00001504-200503000-00013>
- Ridwan, M., Rizky Samudro, B., & Purwaningsih, Y. (2019). Dinamika Demografis dan Kualitas Hidup Lansia Wanita: Suatu Kajian Penerima PKH di Kabupaten Madiun. *Proceeding SENDI_U*, 590–595.
- Rohmah, A. I. N., Purwaningsih, & Bariyah, K. (2012). Kualitas hidup lanjut usia *Jurnal Keperawatan*, 3(2), 120–132. <https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jk.v3i2.2589>
- WHO. (2007). *Basic Documents*. World Health Organization.
- Wilson, I. B., & Cleary, P. D. (1995). Linking Clinical Variables With Health-Related Quality of Life A Conceptual Model of Patient Outcomes. *The Journal of the American Medical Association*, 273(1), 59–65.