
PEMBERDAYAAN LANSIA DENGAN AKTIVITAS OLAHRAGA REKREASI THERAPUETIK

Oleh : Bernadeta Suhartini

Dosen FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Abstrak

Perekonomian Indonesia yang semakin maju, berakibat positif bagi perbaikan lingkungan hidup dan kemajuan ilmu pengetahuan, sehingga meningkatkan usia harapan hidup sampai 65 tahun. Jumlah lansia pada tahun 2005-2010 diperkirakan mencapai \pm 19 juta. Jumlah tersebut akan berpengaruh pada ekonomi negara, yang akan menanggung beban penduduk usia muda yang mempunyai sifat konsumtif dari pada produktif. Sebagaimana usia muda, lansia pada umumnya juga mempunyai sifat konsumtif karena dianggap sudah tidak produktif dengan alasan gangguan kesehatan.

Model olahraga therapeutik merupakan salah satu olahraga lansia yang dapat dilakukan dengan rasa senang dan tidak membebani, karena lansia sudah mengalami penurunan secara anatomis, fisiologis, fisik, psikis. Dalam upaya meningkatkan rasa percaya diri, etos kerja dan semangat hidup serta kemandirian, maka perlu melakukan aktivitas olahraga secara teratur, terukur dan terus menerus dilakukan untuk memacu produktivitas lansia.

Selama ini olahraga lansia hanya terbatas pada olahraga yang bersifat formal dan tanpa ada permainan yang memotifasi lansia melakukan dengan rasa senang. Perlombaan tidak pernah dilibatkan, misalnya pada saat perayaan 17 Agustus, lansia jarang diberi kesempatan untuk ambil bagian pada kegiatan olahraga. Olahraga therapeutik merupakan model olahraga per-

mainan yang dapat diperuntukkan pada lansia, karena olahraga ini mempunyai sifat menggembirakan sekaligus bermanfaat untuk melatih fisik dan meningkatkan kesehatan.

Kata Kunci: Aktivitas therapeutik, Lansia.

Golongan lansia sering dipersepsikan sebagai orang yang tidak bisa menghasilkan apa-apa lagi. Kerjanya hanya merepotkan lingkungan terutama keluarga dan sehari-hari hanya 'duduk manis' serta istirahat di rumah. Bukannya membantu, kondisi seperti itu justru menimbulkan pengaruh buruk bagi mereka. Lansia sebenarnya masih bisa produktif. Golongan ini justru mempunyai kelebihan lain, salah satu diantaranya yaitu memiliki keunggulan pengalaman. "Banyak juga golongan tua yang masih kuat." Pernyataan itu disampaikan oleh Titus usai konferensi pers tentang Hari Lanjut Usia Nasional pada 29 Mei 2008. Pemerintah perlu mengusahakan agar para lansia bisa hidup produktif dengan melakukan pemberdayaan. Hadir sebagai pembicara pada konferensi pers yakni Dirjen Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial Departemen Sosial Makmur Sanusi, dan Staf Khusus Menteri Komunikasi dan Informatika Bidang Media Massa Sukemi. Mantan pengusaha selama 40 tahun ini menambahkan saat ini yang perlu dilakukan pemerintah maupun pengusaha agar para lansia bisa produktif adalah melakukan pemberdayaan. Upaya ini dinilai perlu terus digalakkan. Salah satu contoh dukungan pemerintah terhadap pengusaha dalam melakukan pemberdayaan bagi kaum lanjut usia tersebut, yakni dengan menghapus pajak bagi perusahaan dalam menjalankan program pemberdayaan tersebut. Demikian pula, pengusaha perlu memberi ruang bagi para lansia yang masih produktif untuk terlibat dalam produksi. Titus sebagai Ketua Hari lanjut Usia juga mengingatkan para lansia agar tidak selalu mengidentikkan pensiun dengan tidak bekerja lagi, apalagi saat telah pensiun gajinya lebih kecil dibandingkan ketika ia belum pensiun. Hal itu dinilai Titus sangat wajar karena mereka mendapat kemudahan dalam bekerja dan juga kekuatan fisik mungkin tidak sekuat dulu. Namun hal tersebut sekiranya tidak dijadikan alasan untuk tidak produktif lagi.

Menurut Ambar Sulianti di seluruh dunia saat ini terjadi transisi demografi dimana proporsi penduduk berusia lanjut bertambah, sedangkan proporsi penduduk berusia muda menetap atau berkurang. Mantan Sekretaris Jenderal PBB

(Kofi Annan) dalam peringatan Hari Usia Lanjut Internasional pada tanggal 1 Oktober 2000 mengeluarkan deklarasi yang mengandung peringatan, khususnya Indonesia di tahun 2015 jumlah penduduk lanjut usia (lansia) akan mencapai \pm 10 juta jiwa. WHO telah memperhitungkan pada 2025 Indonesia akan mengalami peningkatan jumlah warga lansia sebesar 41,4% yang merupakan sebuah peningkatan tertinggi di dunia.

PENURUNAN FUNGSI MUSKULOSKELETAL

Pada lansia seiring dengan berjalannya waktu, terjadi penurunan berbagai fungsi organ tubuh. Penurunan fungsi ini disebabkan karena berkurangnya jumlah sel secara anatomis. Selain itu berkurangnya aktivitas, *in take* nutrisi yang kurang, polusi, serta radikal bebas sangat mempengaruhi penurunan fungsi organ-organ tubuh pada lansia.

Suatu penelitian di Inggris terhadap 10.255 orang lansia di atas usia 75 tahun, menunjukkan bahwa pada lansia terdapat gangguan-gangguan fisik yaitu arthritis atau gangguan sendi (55%), keseimbangan berdiri (50%), fungsi kognitif pada susunan saraf pusat (45%), penglihatan (35%), pendengaran (35%), kelainan jantung (20%), sesak napas (20%), serta gangguan miksi atau ngompol (10%) (Taslim H., 2006).

– Pada umumnya, seseorang yang mulai tua akan berefek pada menurunnya aktivitas. Penurunan aktivitas akan menyebabkan kelemahan serta atropi dan mengakibatkan kesulitan untuk mempertahankan serta menyelesaikan suatu aktivitas. Selain itu, berbagai kondisi medis yang lebih prevalen di saat usia lanjut cenderung akan menghambat aktivitas rutin pada individu tersebut. Penurunan massa otot ini lebih disebabkan oleh atropi. Namun demikian, kehilangan dari serabut otot juga dijumpai.

Perubahan ini akan menyebabkan laju metabolik basal dan laju konsumsi oksigen maksimal berkurang. Otot menjadi lebih mudah capek dan kecepatan kontraksi akan melambat. Selain dijumpai penurunan massa otot, juga dijumpai berkurangnya rasio otot dengan jaringan lemak.

Pada usia lanjut dijumpai proses kehilangan massa tulang dan kandungan kalsium tubuh, serta perlambatan *remodelling* dari tulang. Massa tulang akan mencapai puncak pada pertengahan usia duapuluhan (di bawah usia 30 tahun). Penurunan massa tulang lebih dipercepat pada wanita pasca menopause. Proses penu-

runan massa tulang ini sebagian disebabkan oleh usia, *disuse*, dan menurunnya produksi hormon.

Menurut Sadoso Sumosardjuno (2005), berhentinya produksi estrogen oleh kandung telur akan mempengaruhi keseimbangan metabolisme zat kapur (kalsium) dalam tulang. Setelah menopause, akan makin banyak kalsium yang dibuang daripada yang disimpan. Hal ini secara berangsur akan menyebabkan tulang menjadi semakin keropos. Proses pengeroposan tulang ini disebut osteoporosis. Tulang-tulang menjadi rapuh dan mudah retak. Osteoporosis merupakan penyakit tulang kerangka. Aktivitas tubuh dapat memperlambat proses kehilangan massa tulang, bahkan mengembalikannya secara temporer. Tetapi, tidak terdapat bukti nyata bahwa aktivitas yang intensif dapat mencegah secara sempurna kehilangan massa tulang tersebut. Dengan demikian, latihan yang teratur hanya dapat memperlambat laju kehilangan massa tulang.

PENURUNAN FUNGSI KOGNITIF

Fungsi otak dapat dirinci dan dipilah-pilah. Otak belahan kiri mempunyai fungsi yang berbeda dengan otak belahan kanan. Kalau belahan kiri tugasnya lebih pada pusat kemampuan baca-hitung-tulis yang logis analitis, belahan kanan pada pusat pemantauan dan perlindungan diri terhadap lingkungan, sosialisasi, spiritual, musik, kesenian, peribahasa, dan emosi. Jadi, setiap belahan otak mempunyai spesialisasi untuk melaksanakan tugas spesifik. Kedua belahan saling berkonsultasi dan bekerja sama laksana sebuah konser.

Aktivitas dua belahan otak itu dikoordinasi secara fisiologis melalui *korpus kalosum* atau “jembatan emas”. Melalui serabut saraf “jembatan emas” inilah stimulus dari kedua belahan berlalu-lalang, sehingga memungkinkan orang menggunakan kedua belahan secara bergantian serta komplementer, menurut situasi dan kondisi tertentu. Mekanisme ini memungkinkan penggunaan otak secara keseluruhan.

Penurunan fungsi belahan kanan lebih cepat daripada yang kiri. Tidak heran bila pada para lansia terjadi penurunan berupa kemunduran daya ingat visual (misalnya, mudah lupa wajah orang), sulit berkonsentrasi, cepat beralih perhatian. Juga terjadi kelambanan pada tugas motorik sederhana, seperti berlari, mengetuk jari, kelambanan dalam persepsi sensoris serta dalam reaksi tugas kompleks.

Tentu sifatnya sangat individual, tidak sama tingkatnya satu orang dengan orang lain (Taslim H., 2006).

Namun, kebanyakan proses lanjut usia ini masih dalam batas-batas normal berkat proses plastisitas. Proses ini adalah kemampuan sebuah struktur dan fungsi otak yang terkait untuk tetap berkembang karena stimulasi. Sebab itu, agar tidak cepat mundur proses plastisitas ini harus terus dipertahankan.

Stimulasi untuk meningkatkan kemampuan belahan kanan perlu diberikan porsi yang memadai, berupa latihan atau permainan yang prosedurnya membutuhkan konsentrasi atau atensi, orientasi (tempat, waktu, dan situasi), memori visual, dll.

Dalam jurnal *Nature Neuroscience*, seperti dikutip Harian *The Straits Times* (24/2), dimuat temuan ilmuwan bahwa pada tikus yang banyak bergerak/beraktivitas fisik, sel-sel otak baru yang tumbuh jumlahnya dua kali lipat ketimbang pada tikus yang hanya santai di kandang. Pengamat, neurolog Fred Gage dari Salk Institute di La Jolla, Kalifornia, AS, juga telah melaporkan temuan yang bertentangan dengan yang dipercaya selama ini, sel-sel otak manusia ternyata terus membelah dan tumbuh. Di sinilah “senam otak”, dalam arti melakukan latihan tertentu yang merangsang otak, menjadi semakin relevan.

AKTIVITAS REKREASI THERAPEUTIK

Tujuan olahraga rekreasi terapeutik ialah memahami dan memenuhi kebutuhan setiap individu dengan kemunduran daya ingat (fungsi kognitif) dengan berbagai aktivitas fisik yang sesuai dengan kebutuhan individu tersebut. Olahraga rekreasi terapeutik terdiri atas olahraga kesehatan yang berfungsi meningkatkan/memperlambat penurunan kebugaran dan olahraga otak.

Tentang manfaat olahraga kesehatan untuk lansia, penelitian Kane, et.al. (1994:) mencatat beberapa hal penting:

1. Latihan/olahraga dengan intensitas sedang dapat memberikan keuntungan bagi para lansia melalui berbagai hal, antara lain status kardiovaskuler, risiko patah tulang, abilitas fungsional dan proses mental.
2. Peningkatan aktivitas tersebut hanya akan sedikit sekali menimbulkan komplikasi.
3. Latihan dan olahraga pada usia lanjut harus disesuaikan secara individual, dan sesuai tujuan individu tersebut. Perhatian khusus harus diberikan pada

jenis dan intensitas latihan, antara lain jenis aerobik, kekuatan, fleksibilitas, serta kondisi peserta saat latihan diberikan.

4. Latihan menahan beban (*weight bearing exercise*) yang intensif, misalnya berjalan, adalah yang paling aman, murah dan paling mudah serta sangat bermanfaat bagi sebagian besar lansia.

Adapun untuk jenis-jenis olahraga otak, pemilihan disesuaikan dengan riwayat penyakit lansia, fungsi saraf, minat, kebiasaan, emosi, dan kemampuan lansia. Salah satu alat evaluasi yang bisa digunakan ialah ADL (*Activity of Daily Living*) dan IADL (*Instrumental Activity of Daily Living*). Alat ini dapat menentukan stadium mana lansia berada, apakah masih dalam stadium mudah lupa wajar (*benign forgetfulness*) atukah sudah berada dalam stadium MCI (*Mild Cognitive Impairment*) atau demensia. Bila sudah dalam stadium mudah lupa tidak wajar perlu dirujuk ke dokter untuk penanganan lebih lanjut.

Secara umum model olahraga rekreasi terapeutik meliputi 4 aspek, yaitu: (1) Stimulasi motorik kasar, (2) Stimulasi motorik halus, (3) Stimulasi kognitif, dan (4) Stimulasi sosial/emosional.

Tanggal 17 Agustus diperingati oleh seluruh masyarakat Indonesia dari usia muda sampai lanjut usia dengan berbagai perlombaan. Saat ini merupakan momen yang sangat tepat untuk mengumpulkan lansia, memberikan aktivitas fisik yang berguna baik untuk kesehatan fisik, kebugaran, peningkatan kognitif, maupun fungsi sosial. Menurut Ambar Sulianti (2004), model perlombaan 17 Agustus bagi lansia hendaknya memiliki beberapa kriteria, yaitu:

- ◆ Masal, dapat diikuti oleh banyak orang,
- ◆ Murah
- ◆ Mudah dimengerti tata tertib perlombaannya
- ◆ Merangsang sportivitas
- ◆ Meriah, tidak membosankan
- ◆ Bermanfaat sebagai olahraga rekreasi terapeutik.

1. Lomba “Joged Balon”

Peserta lansia dibagi berpasang-pasangan. Setiap pasangan dalam keadaan saling berhadapan dengan menggapit sebuah balon di antara dada/perut. Setiap pasangan diuji untuk menari diiringi musik sambil tersenyum.

Tujuan dari perlombaan ini ialah menguatkan otot secara keseluruhan, meningkatkan kelenturan otot-otot, melatih kerja sama antar peserta pasangan, merangsang otot muka, merangsang integritas sensoris, melatih keseimbangan, dan meningkatkan sportivitas.

2. Lomba Memindahkan Air Menggunakan Lap Kain

Setiap peserta lansia berlomba memindahkan air dari baskom yang diletakkan di atas meja ke baskom yang lain yang berada di atas meja yang berbeda selama waktu yang ditentukan. Jarak antara meja satu dengan meja yang lain ialah 1,5 meter. Cara memindahkan air ialah dengan menggunakan lap yang telah disediakan panitia, kemudian memerasnya ke dalam baskom yang berada pada meja yang lain. Gerakan memeras ini merangsang kekuatan otot lengan dan kekuatan cengkraman. Gerakan jalan bolak-balik dengan jarak per kali bolak-balik 3 meter dapat merangsang fungsi kardiovaskuler lansia.

3. Lomba Makan Kerupuk

Jenis lomba ini merupakan jenis lomba yang paling sering dilakukan pada acara memperingati hari kemerdekaan kita. Dalam keadaan tangan berada di bagian belakang tubuh, peserta berlomba menghabiskan kerupuk yang berada dalam posisi tergantung pada tali. Lomba ini dapat merangsang fungsi koordinasi saraf dan melatih sportivitas peserta lomba. Hal yang perlu diperhatikan pada lomba makan kerupuk untuk lansia ialah pemilihan ketinggian kerupuk harus diperhitungkan sehingga tidak akan menimbulkan cedera terutama bagian punggung dan leher untuk lansia.

4. Lomba Menyuaip Pisang Silang

Pada lomba ini peserta dikelompokkan dalam grup yang terdiri atas tiga orang. Satu orang berhadapan dengan dua orang dalam grupnya. Seluruh peserta dalam keadaan duduk. Tata tertib lomba ini ialah peserta yang satu harus menyuaipkan dua buah pisang dengan tangan menyilang pada kedua orang yang duduk di depannya. Selama perlombaan, mata kedua orang yang disuaipi berada dalam keadaan ditutup menggunakan kain. Gerakan menyilang garis tengah tubuh (*crossing the body midline*) berfungsi mengintegrasikan dan memadukan fungsi kedua belahan otak (otak kiri dan otak kanan). Diha-

rapkan gerakan ini merangsang pola pikir yang utuh. Gerakan bola mata sewaktu mengawasi arah pisang untuk dimasukkan ke mulut dua orang yang berada di hadapannya dapat merangsang sumber daya otak (*brain power*), sehingga dapat memacu kecepatan membaca.

5. **Lomba Kipas balon**

Pada lomba ini peserta lansia berlomba menggerakkan balon dari garis *start* menuju garis *finish* dengan cara memberikan tekanan angin menggunakan kipas. Gerakan ini dilakukan dengan cara merangkak. Jarak dari garis *start* menuju garis *finish* ialah 3 meter. Gerakan ini dapat merangsang fungsi otak bagian tengah (*ancient brain*), sehingga memacu kemampuan perhatian, kewaspadaan dan melatih kekuatan otot lengan, punggung, dan paha.

6. **Lomba Memasukkan Terong ke Dalam Botol**

Peserta lansia diikat pada bagian pinggangnya menggunakan tali, kemudian pada tali tersebut digantungkan sebuah terong berukuran sedang. Peserta harus memasukkan terong tersebut ke dalam botol bekas air mineral berukuran 1,5 liter yang telah dipotong bagian ujungnya, sehingga diameter bagian atas botol memungkinkan untuk dimasukkan terong. Untuk memulai dan mengakhiri lomba digunakan penanda bunyi peluai. Lomba ini melatih keseimbangan, koordinasi gerak, koordinasi saraf dan integritas sensoris.

7. **Lomba Estafet Memasukkan Bola ke Dalam Keranjang/Ember**

Jenis lomba ini dilakukan secara beregu. Pada setiap regu, peserta lansia berlomba-lomba secara estafet dengan jarak antar pos ialah 1 meter, memasukkan bola plastik ke dalam keranjang/ember. Jarak dari tempat melempar bola dengan keranjang/ember adalah 150 cm dan jarak antar pos ialah 1 meter. Satu grup terdiri atas 3 peserta. Bola terbuat dari plastik dan berukuran kecil. Gerakan-gerakan pada lomba ini dapat meningkatkan kekuatan otot lengan, cengkraman, stimulasi sensoris penglihatan, koordinasi gerak, kerja sama, sportivitas, dan menguatkan otot kaki.

8. **Lomba Pantun/bernyanyi.**

Lomba ini dapat menstimulus kelenturan otot muka dan kemampuan kognitif peserta.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam memilih aktivitas rekreasi terapeutik yang berkaitan dengan menurunnya kepadatan tulang pada lansia, meliputi:

- a. Hindari beban cukup berat di depan. Membawa beban di depan badan bisa berbahaya, karena akan membebani tulang punggung yang akan menyebabkan patah karena ada tekanan.
- b. Hindari latihan-latihan otot-otot perut. Sebagai contoh *Sit-up* tidak dianjurkan karena menyebabkan kompresi tulang, sehingga meningkatkan risiko terjadinya patah tulang.
- c. Hindari latihan yang melibatkan tulang punggung. Sebagai contoh terlalu membungkuk ke depan dari posisi duduk atau berdiri memudahkan terjadinya patah tulang.

KESIMPULAN

Proses menua pada manusia merupakan suatu peristiwa alamiah yang tak terhindarkan. Pada awal kehidupan manusia, perubahan dari satu tahap ke tahap lain bersifat evolusional menuju tahap kesempurnaan baik emosional maupun fungsional organ-organ tubuh. Sebaliknya, pada kehidupan lanjut usia justru terjadi kemunduran sesuai dengan hukum alam. Perubahan atau kemunduran tersebut dikenal dengan istilah menua atau proses penuaan. Proses penuaan, secara umum dipahami sebagai proses pembelahan sel yang merupakan faktor endogenik dan tak bisa dihentikan. Sel manusia terbatas umurnya. Setelah membelah 50-100 kali kemudian berhenti. Sel pun menjadi tua, sehingga membuat seseorang mengalami kemunduran secara fisik dan mental.

Salah satu upaya untuk menghambat proses penuaan, yaitu dengan melakukan gerakan atau latihan fisik. Seseorang bukannya tidak mau bergerak karena tua, tapi menjadi tua karena tidak mau bergerak. Secara umum, terdapat dua macam latihan yang dapat meningkatkan potensi kerja otak, yakni meningkatkan kebugaran secara umum dan melakukan senam otak (*brain gym*).

Para warga lanjut usia (lansia) terutama yang telah mengalami masa pensiun sering tidak tahu dalam merencanakan, memulai, serta melaksanakan aktivitas dalam mengisi waktu luang. Momen tanggal 17 Agustus merupakan hari libur nasional dimana pada hari ini masyarakat Indonesia termasuk warga lansia dapat berkumpul bersama dan melakukan berbagai perlombaan. Dengan demikian momen ini merupakan momen yang tepat untuk dimanfaatkan sebagai sarana olahraga rekreasi terapeutik untuk lansia.

Model olahraga therapeutik salah satu olahraga lansia yang dapat dilakukan dengan rasa senang dan tidak membebani, karena umur lansia sudah mengalami penurunan secara anatomis, fisiologis, fisik, dan psikis. Dalam upaya meningkatkan rasa percaya diri, etos kerja dan semangat hidup serta kemandirian, maka perlu melakukan aktivitas olahraga secara teratur, terukur dan terus menerus dilakukan.

Selama ini olahraga lansia hanya terbatas pada olahraga yang bersifat formal dan tanpa ada permainan yang memotivasi lansia melakukan dengan rasa senang. Kejuaraan-kejuaraan tidak pernah dilibatkan, misalnya kejuaraan pada saat perayaan 17 Agustus, lansia jarang diberi kesempatan untuk ambil bagian pada kegiatan olahraga. Olahraga therapeutik model olahraga permainan dan bisa dipertandingkan pada lansia, karena olahraga ini mempunyai sifat menggembirakan tetapi bisa melatih fisik dan baik untuk meningkatkan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi. 2004. *Proses Penuaan*. [Http:// www.klinpria.Com](http://www.klinpria.Com).
- Ambar Sulianti, 2004. *Olahraga Bagi Usia Lanjut*. Direktorat Olahraga Masyarakat. Direktorat Jendral Olahraga. Jakarta Depkes RI, Dit. Bina Upaya Kesehatan Puskesmas 1991. *Makalah Olahraga Bagi Usia Lanjut*: Bandung
- , 2008. *Tetap Produktif Meski Lansia*. Jakarta.
- Kane, et. al. 1994. *Manfaat Olahraga untuk Lansia*. Penelitian. Jakarta.
- Kofi Annan, 2000. *Peringatan Hari Usia Lanjut Internasional*. Jakarta.
- Nardho Gunawan. 1992. *Pedoman pembinaan Kesehatan Usia Lanjut Bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta
- Sadoso Sumosardjuno. 2005. *Jangan Malas Olahraga*. [Http://www.Depkes.co.id](http://www.Depkes.co.id)
- Samiy AH. 1994. *Clinical Manifestation of Disease in the Elderly*. Med Clin : NA
- Sutrisno Hadi. 1980. *Diklat Program Doktor*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian Doktor UGM.
- Taslim, H. 2006. *Gangguan Muskuloskeletal pada Usia Lanjut*. [Http://www.Suaramerdeka.com](http://www.Suaramerdeka.com)
- Titus, 2008. Konferensi Pers tentang *Hari Lanjut Usia Nasional*. Jakarta
- Undang-Undang RI, Nomor 23 tahun 1992, *tentang Kesehatan*. Jakarta