

MENINGKATKAN GAYA HIDUP AKTIF PARA LANSIA MELALUI AKTIVITAS JASMANI DAN OLAAHRAGA

**Oleh:
Soni Nopembri
Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY**

ABSTRAK

Manusia akan mengalami proses penuaan berupa perubahan-perubahan degeneratif fisiologis tubuh. Perubahan ini akan mempengaruhi tingkat kesehatan, apalagi jika aktivitas jasmani berkurang akan mempercepat terjadinya perubahan fisiologis itu. Berbagai penyakit akan mudah hinggap karena kondisi sensitif yang ditimbulkan perubahan itu. Manusia akan mengalami lansia dan akan permasalahan yang komplek di dunia. Secara kronologis lansia berumur di atas 60 tahun, sedangkan secara biologis, lansia memperlihatkan ciri-ciri yang nyata pada perubahan-perubahan fisik dan mentalnya. Aktivitas jasmani yang sesuai harus sering dilakukan dalam rutinitas sehari-hari. Aktivitas jasmani bermanfaat bagi fisik, psikis, dan sosial. Olahraga harus dilakukan dengan prinsip-prinsip yang benar dan disesuaikan dengan keadaan diri lansia. Peningkatan kesehatan sangat penting untuk menjaga keadaan fisik serta memberikan dorongan psikis dan sosial. Selain melalui berbagai bentuk aktivitas jasmani yang disukai dan menyenangkan bagi dirinya juga perlu diperhatikan nutrisi makanannya, dukungan psikologis maupun sosial dari orang-orang disekitarnya. Kondisi yang baik itu diharapkan dapat memberikan keinginan pada lansia untuk ikut terlibat dalam berbagai kegiatan untuk mendapatkan pengakuan dan mendapatkan ketentraman hidup menjelang akhir hayat.

Kata Kunci: Aktivitas Jasmani, Olahraga, Lansia

PENDAHULUAN

Secara kronologis usia manusia akan terus bertambah seiring bergantinya waktu. Bersamaan dengan meningkatnya usia, beberapa fungsi vital dalam tubuh ikut mengalami kemunduran. Pendengaran mulai menurun, penglihatan kabur, dan kekuatan fisiknya pun mulai melemah. Kenyataan itulah yang dialami oleh orang yang sudah lanjut usia (lansia). Garis hidup alami yang harus dilalui manusia itu merupakan suatu keadaan komplek. Hal ini dikarenakan manusia

yang sudah usia lanjut banyak mengalami berbagai masalah kehidupan bukannya hanya faktor biologis tersebut saja, tetapi juga faktor psikologis dan sosial mempengaruhi gaya hidup mereka. Menjadi tidak akan bisa dihindari tetapi harus dipersiapkan dengan baik agar mampu mengarungi hidup semasa tua tersebut.

Sekretaris Jenderal Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) Kofi Annan mengimbau masyarakat sedunia untuk memberikan perhatian khusus kepada warga lanjut usia (lansia) tanggal 1 Oktober guna memperingati Hari Lansia Internasional. Pada hari istimewa itu pergilah berkunjung ke rumah para lansia atau ke panti-panti jompo tempat tinggal mereka. Ajaklah mereka mengobrol, dengarkanlah cerita-cerita mereka tentang pengalaman masa lalunya, atau ajaklah mereka bernyanyi. Pokoknya, buatlah hati mereka senang, jadikanlah mereka raja sehari (Sarwono dan Koesoebjono, Suara Pembaharuan, 1 Oktober 2004).

Pemerintah kurang memperhatikan para lansia. Padahal jumlah lansia makin lama makin meningkat berkat perbaikan kondisi kesehatan dan kemajuan teknologi kedokteran. Di Indonesia saat ini ada sekitar 10 juta orang (4,6 % dari jumlah penduduk) yang berusia di atas 65 tahun. Pada tahun 2020, diprediksi Indonesia akan mempunyai penduduk yang berusia 60 tahun ke atas sekitar 18 juta jiwa orang (Wibowo dalam Harsuki, 2003: 244). Bahkan Indonesia termasuk salah satu negara yang proses penuaan penduduknya paling cepat di Asia Tenggara. Tetapi anggaran pemerintah untuk membantu kehidupan mereka (dana pensiun, asuransi kesehatan, penyediaan fasilitas panti jompo) kecil sekali dibandingkan dengan anggaran untuk kegiatan ekonomi dan untuk pertahanan

nasional. Padahal, sebagian besar warga lansia hidup pas-pasan bahkan kekurangan.

Melihat hal itu jelas bahwa penuaan pada lansia merupakan permasalahan yang cukup kompleks yang dapat dilihat dari berbagai sudut pandang. Tingkat kesehatan merupakan salah satu permasalahan yang akan dihadapi para lansia, terutama kesehatan dari segi jasmani. Hal ini dikarenakan makin tua usia seseorang, makin banyak penyakit yang menghampirinya. Beberapa penyakit yang akrab dengan lansia, seperti: diabetes mellitus (kencing manis), jantung, hipertensi, pembesaran prostat, dan katarak. Osteoporosis juga merupakan salah satu penyakit yang sering menyerang lansia. Diabetes mellitus merupakan penyakit yang terjadi akibat gangguan pankreas (organ tubuh penghasil insulin). Penyebabnya bisa jadi karena keturunan, namun juga faktor gaya hidup "modern". Jika tidak ditangani dengan baik, penyakit ini dapat memicu komplikasi penyakit lain, seperti katarak, kebutaan, retinopati, glaukoma. Akibat perubahan gaya hidup, terutama dalam hal pola makan, penyakit lain seperti hipertensi, jantung koroner, dan penyakit pembuluh darah lain pun semakin mudah menyerang. Sementara itu, gangguan pembesaran kelenjar prostat termasuk penyakit yang ditakuti para pria di atas 40 tahun. Penderita prostat biasanya menunjukkan gejala sering kencing (5-10 kali) pada malam hari, tapi penderita merasa tidak puas setelah kencing, meski telah mengejan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Inayah Budiasti dari *Hanglekiu Medical Center* ditemukan bahwa pada lansia Penurunan berat badan (BB) merupakan faktor yang harus diwaspadai, karena mempengaruhi angka

kematiannya. Penelitian yang dilakukan di sebuah Panti Werdha menunjukkan lansia yang mengalami penurunan BB lebih dari 10% dalam waktu 6 - 36 bulan, didapatkan angka kematiannya sebesar 62% dalam jangka waktu 3 tahun, sedangkan pada lansia yang tidak mengalami kehilangan BB angka kematiannya hanya sebesar 42% dalam kurun waktu yang sama. Oleh karenanya dukungan nutrisi yang adekuat pada lansia merupakan hal yang sangat penting untuk tetap mempertahankan kualitas hidup dan kesehatan yang optimal (Suara Merdeka Cyber News, 2006:1).

Meskipun begitu, kenyataannya banyak lansia dapat menikmati kehidupan yang cukup nyaman dan mendapat perawatan kesehatan yang cukup baik. Di mana-mana kita lihat orang-orang tua yang sudah berambut putih yang masih menyetir mobil sendiri, dengan kursi roda atau berjalan dengan bantuan tongkat atau kereta dorong (semacam troli). Mereka pergi ke kafe, ke pasar, ke perpustakaan dan ke konser musik klasik. Bisa juga mereka ikut klub dansa untuk 55+, klub berenang atau sekali seminggu ikut main bingo. Pokoknya mereka masih bisa menikmati hidup senang, sekalipun jarang sekali dijenguk anak-cucu. Tetapi tidak semua orang beruntung dan berbahagia bisa hidup sehat sampai tua. Banyak lansia yang menderita berbagai penyakit atau lumpuh sehingga terpaksa berbaring di tempat tidur sepanjang hari. Juga cukup banyak yang menderita demensia, yang lupa akan keadaan sekelilingnya, termasuk lupa suami/istri atau anak, bahkan lupa perawat yang tiap hari dilihatnya, sehingga sulit berkomunikasi dengan orang lain. Lansia yang sakit atau demensia biasanya menjadi depresif dan ingin lekas mati.

MEMAHAMI LANSIA

Lansia merupakan masa manusia menapaki kehidupan menjelang akhir hayat. Keadaan ini identik dengan perubahan-perubahan yang mencolok pada fisik maupun psikis manusia tersebut. Secara kronologis lansia merupakan orang yang telah berumur 60 tahun ke atas (Wahyuni, 2003:1). Tetapi ada juga menyebutkan bahwa lansia itu orang yang telah berumur lebih dari 65 tahun. Menurut Giriwijoyo dan Komariah (2002: 7) secara kronologik lansia berumur 60 – 70 tahun, sedangkan lansia yang berisiko tinggi berusia di atas 70 tahun atau di atas 60 tahun yang mengidap penyakit. Dirjen Kesehatan Masyarakat (1990) dalam Giriwijoyo dan Komariah (2002: 7) mengelompokkan usia di atas 40 tahun sebagai berikut: (1) usia menjelang lanjut 40 – 55 tahun, (2) usia lanjut masa presenium 55 – 64 tahun, (3) usia lanjut masa senescens di atas atau sama dengan 65 tahun, (4) usia lanjut risiko tinggi di atas 70 tahun. WHO juga mengelompokkan lansia menjadi: (1) *Middle Age* 45 – 59 tahun, (2) *Elderly* 60 – 74 tahun, (3) *Old* 75 – 90 tahun, dan (4) *Very Old* di atas atau sama dengan 90 tahun (Giriwijoyo dan Komariah, 2002: 7-8).

Secara biologis Wibowo (dalam Harsuki, 2003: 245) menyebutkan bahwa proses penuaan pada tubuh manusia ditandai dengan: (1) kulit tubuh menjadi lebih tipis, kering, keriput dan tidak elastis lagi; (2) rambut rontok warnanya berubah putih, kering dan tidak mengkilat; (3) jumlah otot berkurang, ukurannya menciut, volume otot secara keseluruhan menciut dan fungsinya menurun; (4) otot-otot jantung mengalami perubahan degeneratif, ukuran jantung mengecil, kekuatan memompa darah berkurang; (5) pembuluh darah mengalami kekakuan

(Arteriosklerosis); (6) terjadi degenerasi selaput lendir dan bulu getar saluran pernapasan, gelembung paru-paru menjadi kurang elastis; (7) tulang menjadi keropos (Osteoporosis); (8) akibat degenerasi di persendian, permukaan tulang menjadi kasar; (9) jumlah Nefron (satuan fungsional dari ginjal yang tugas membersihkan darah) menurun. Secara umum dapat disimpulkan bahwa perubahan-perubahan fisiologis tersebut diakibatkan oleh adanya degenerasi fungsi alat-alat tubuh tersebut. Penyebab dari degenerasi tersebut sampai saat ini belum diketahui dengan pasti. Para pakar berpendapat karena adanya senyawa radikal bebas, arteriosklerosis, dan kurangnya aktivitas fisik.

Pengelompokan lansia juga didasarkan pada mudahnya mereka terkena penyakit, menurut Siburian (2006:1-2) terdiri atas: (1) lansia yang sangat tua, (2) lansia duda, (3) lansia yang kesepian, (4) lansia yang baru keluar dari rawat inap di rumah sakit, (5) lansia yang mengalami dukacita yang dalam (*Bereavement*), dan (6) lansia yang depresi. Lansia yang sangat tua adalah mereka yang telah berusia 80 tahun atau lebih, ditandai dengan sangat berkurangnya fungsi-fungsi organ tubuh. Lansia duda adalah lansia pria yang hidup sendiri tanpa didampingi istri. Lansia yang kesepian adalah lansia yang hidupnya sendirian, yang biasanya dialaminya pada saat meninggalnya pasangan hidup atau teman dekat seringkali mengalami kesepian. Lansia yang baru keluar dari perawatan di rumah sakit merupakan lansia yang baru sembuh dari penyakit yang diidapnya, keadaan ini biasanya akan semakin rentan karena penyakit akan bertambah akut. Lansia yang baru mengalami duka cita yang mendalam biasanya disebabkan oleh ditinggalkannya pasangan hidup, teman dekat, atau bahkan hewan peliharaan yang

disayangi. Kelompok-kelompok lansia tersebut secara umum sangat rentan terserang penyakit karena penurunan kondisi kesehatan fisik maupun kesehatan mentalnya. Sehingga perlu adanya pendekatan yang mendalam dan spesifik terhadap kelompok lansia dari segi kesehatannya tersebut agar mereka bisa kembali melanjutkan kehidupannya tanpa membebani dirinya dan orang lain sampai akhir hayatnya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2003:1) dari tiga provinsi yang dijadikan sampel, yaitu DIY, Bali, dan Sumatra Utara ditemukan bahwa: (1) Laki-laki maupun perempuan (peran, pengetahuan, keterampilan) lansia dan keluarga serta masyarakat tentang ciri-ciri lansia terutama yang sifatnya fisik (kondisi dan keadaan) dan non fisik cenderung tinggi yang berkaitan dengan aspek moral dan agama, dimana fisik-dan non fisik dirasakan oleh keluarga dan masyarakat, bahwa lansia yang merupakan curhat atau permintaan nasehat yang berkaitan dengan aspek moral dan agama, (2) Jaminan lansia dari aspek kebutuhan material nampaknya tergantung dari status/jenis pekerjaan PNS, swasta, atau wiraswasta, (3) Kelompok lansia mengikuti kegiatan perlu dilihat kondisinya, terutama pemberdayaan ekonomi produktif berupa modal dan bimbingan serta usaha disesuaikan kondisi lansia, (4) Selain mengikuti kegiatan Posyandu juga kegiatan untuk mendekatkan diri dalam mempersiapkan kehidupan setelah di dunia, dan pemeriksaan kesehatan, yang dibina oleh pihak Puskesmas, (5) Untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, dilakukan tidak hanya mengisi waktu para lansia pergi berkebun, dan (6) Tidak

semua lansia mengetahui fasilitas pemerintah seperti discount membeli ticket pesawat terbang yang mempunyai KTP seumur hidup

MANFAAT DAN PENTINGNYA AKTIVITAS JASMANI BAGI LANSIA

Secara fisiologis para lansia itu mengalami penurunan fungsi-fungsi organ tubuh yang berakibat pada menurunnya jumlah aktivitas jasmani yang dilakukan. Menurunnya aktivitas jasmani ini justru akan menimbulkan berbagai gangguan fungsional karena ketidakseimbangan gaya atau pola hidup. Pola makan yang tidak teratur tanpa diimbangi aktivitas jasmani yang sesuai akan mengakibatkan resiko kegemukan. Kegemukan tersebut akan memberikan kesempatan berkembangnya berbagai penyakit seperti Diabetes mellitus. Keadaan ini berbeda jika aktivitas jasmani yang sesuai dilakukan, maka akan terjadi penurunan resiko terbesar ditemukan pada pria yang kelebihan berat badan (*overweight*), walaupun pria tadi tidak mengalami penurunan berat badan, laju kemungkinan untuk timbulnya diabetes menurun sekitar 60 % dibanding pria gemuk lain yang inaktif (Yayasan Jantung Sehat, 2003: 16). Diungkapkan juga bahwa kemungkinan ketergantungan fungsional pada lanjut usia yang inaktif akan meningkat sebanyak 40 – 60 % dibanding lansia yang bugar dan aktif secara fisik.

Aktivitas jasmani akan merubah pandangan penuaan pada lansia. Hal ini dikarenakan manfaat aktivitas jasmani adalah mengembangkan fungsi fisik, mental dan sosial, meningkatkan kualitas hidup dan meninggikan harapan hidup. Kurangnya aktivitas jasmani merupakan suatu permasalahan dalam kehidupan lansia. Padahal aktivitas jasmani sangat besar menyumbang pada kemampuan

seseorang untuk menjaga keberfungsian, mobilitas, dan kesehatan yang baik. Terutama pada lansia yang banyak kehilangan fungsi sebagai akibat dari konsekuensi fisiologis yang alami. Kebanyakan lansia kurang aktif atau aktivitas yang menurun, tapi ada banyak pemikiran mereka yang dapat membentuk lebih banyak aktivitas jasmani melalui kehidupan sehari-harinya. Pemikiran yang sangat bagus mengenai aktivitas jasmani adalah bahwa ada banyak jalan untuk melakukannya, tergantung dari kecenderungan pribadi, tersedianya sumber daya, kemampuan fungsional, iklim dan faktor lainnya. Hal yang paling penting adalah menemukan sesuatu yang disukai dan memulainya.

Ribuan studi penelitian memperlihatkan manfaat positif kesehatan aktivitas jasmani reguler untuk lansia. Tambahan aktivitas jasmani dapat secara positif berdampak pada fungsi mental dan sosial serta menyediakan manfaat semua kehidupan. Laporan dari US Surgeon General tahun 1996 dalam sebuah pernyataan mengenai aktivitas jasmani dan kesehatan: "*No one is too old to enjoy the benefits of regular physical activity*". Sekitar 88 % lansia di atas usia 65 tahun didapati setidaknya satu kondisi kronis. Kebanyakan lansia mempunyai fungsi yang terbatas dalam aktivitas kehidupan sehari-hari. Karena aktivitas jasmani dapat mencegah, mengurangi atau mengatur dampak negatif dari penyakit kronis dan meningkatkan keberfungsian, sehingga aktivitas jasmani bernilai khusus untuk kelompok usia ini.

Sebuah penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat menemukan beberapa hal. Aktivitas jasmani diantara pada lansia Amerika Serikat tidak mengalami peningkatan dalam jangka waktu 10 tahun. Para lansia sangat tidak

aktif yang dilihat dari sekitar 34 % dari lansia yang berusia 65 – 74 tahun tidak mendapatkan waktu luang untuk beraktivitas jasmani. Kebanyakan lansia melakukan sedikit, bahkan tidak cukup aktivitas jasmani. Hanya satu dari tiga lansia mendapatkan kecukupan aktivitas jasmani dengan mengikuti tingkat rekomendasi. Beberapa kelompok lansia terutama mendapatkan aktivitas jasmani tingkat rendah, sebagai contoh beberapa kelompok ras/etnik kurang aktif secara jasmani dibandingkan orang kulit putih. Sedikit lansia melakukan latihan kekuatan dan daya tahan. Bahkan pemerintah Amerika Serikat dalam upaya meningkatkan tingkat aktivitas jasmani para lansia mengeluarkan pernyataan “*Physical inactivity is a public-health issue, not just a personal problem*”.

Aktivitas jasmani dapat mengembangkan fungsi jasmani, dengan jalan: (1) mengurangi dan membantu regulasi tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, dan gula darah tinggi, (2) mengembangkan keseimbangan dan membantu pencegahan jatuh, (3) mencegah atau menurunkan sakit persendian dari arthtitis, (4) mengembangkan kelentukan dan mobilitas persendian (keleluasaan gerak), (5) menjaga kekuatan tulang dan membantu pencegahan pengeroposan karena osteoporosis, (6) membantu pencegahan dan mengontrol penyakit kronis, (7) menjaga kekuatan otot-otot sehingga dapat mengangkat, meraih, mendorong, menarik, berdiri dan berjalan, (8) mengembangkan kesegaran kardivaskuler, (9) membantu pemeliharaan berat badan sehat.

Aktivitas jasmani juga dapat mengembangkan fungsi psikis/mental, seperti: (1) meningkatkan suasana hati (*mood*), menciptakan perasaan nyaman, (2) menyediakan istirahat, mengurangi kecemasan, dan menurunkan tingkat stress,

(3) membantu pemeliharaan fungsi kognitif dan kewaspadaan, meningkatkan konsentrasi, (4) membantu penurunan depresi, (5) dapat mengembangkan harga diri, (6) membantu peningkatan tidur. Fungsi sosial juga dapat dikembangkan melalui aktivitas jasmani, seperti: (1) meningkatkan perasaan bebas dan mengembangkan pemberdayaan, (2) meningkatkan interaksi sosial ketika bekerja dengan orang lain, (3) memperluas jaringan-jaringan sosial, (4) meningkatkan partisipasi sosial, (5) membantu terciptanya stimulasi lingkungan untuk meningkatkan masyarakat madani, (6) menyediakan kesempatan untuk hubungan antar generasi. Secara umum aktivitas jasmani dapat bermanfaat bagi lansia dalam: (1) membantu pemeliharaan kebebasan, (2) membantu semua perasaan yang lebih baik, (3) meningkatkan kualitas hidup, (4) memberikan energi, (5) mengembangkan kesehatan umum, (6) berhubungan dengan sedikit hal-hal yang berbau rumah sakit, mengunjungi dokter, pengobatan, dan sedikit pembiayaan medis, (6) membantu pencegahan kematian sebelum waktunya.

Tentang manfaat olahraga, penelitian Kane et al (Martono dan Darmoyo, 2005: 16) mencatat beberapa hal penting, yaitu: (1) Latihan / olahraga dengan intensitas sedang dapat memberikan keuntungan bagi para lansia melalui berbagai hal, antara lain status kardiovaskuler, risiko fraktur, 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, (5) Lansia yang sedenter harus dirangsang untuk melakukan latihan secara tetap. Whitehead menyatakan bahwa sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa sedikit sekali perubahan kebugaran fisik yang terjadi bila latihan dilakukan kurang dari 3 kali perminggu. Akan tetapi tidak terdapat tambahan keuntungan yang berarti bila latihan dijalankan lebih dari 5 kali perminggu.

AKTIVITAS JASMANI DAN OLAHRAGA UNTUK GAYA HIDUP AKTIF LANSIA

Ada beberapa prinsip yang harus digarisbawahi ketika para lansia memulai atau meningkatkan aktivitas jasmani mereka, prinsip ini akan membantu pengetahuan: (1) seberapa sering lansia seharusnya melakukan aktivitas kekuatan, penguluran dan keseimbangan?, (2) cara untuk membantu pengetahuan lansia jika mereka aktif pada aktivitas sedang, (3) seberapa banyak aktivitas lansia yang tidak aktif seharusnya dimulai?, (4) bagaimana dan kapan untuk meningkatkan aktivitas jasmani?, (5) bagaimana menyarankan cara untuk membuat bagian terbesar aktivitas jasmani setelah lansia menjadi lebih segar sehingga individu itu dapat menjaga perkembangannya? (The American Society on Aging, 2002:14).

Aktivitas jasmani yang akan diarahkan pada gaya hidup aktif para lansia sebenarnya tidak harus terstruktur dengan latihan yang rumit, tetapi bisa melalui berbagai aktivitas jasmani sehari-hari yang dilakukan oleh para lansia. Hal ini dikarenakan begitu sensitifnya kondisi fisiologis para lansia. The American Society on Aging (2002:14) merekomendasikan Tujuh (7) langkah memulai

aktivitas jasmani para lansia agar tetap aktif secara jasmani lakukanlah cara berikut ini. **Pertama**, Mengambil tahap pertama adalah sulit, tapi akan mendapatkan kemudahan. Ambil beberapa dukungan sosial dari teman-teman, anggota keluarga, atau orang lain dalam kelompok aktivitas itu, berikan pesan-pesan positif dan hadiah yang sesuai, sebelum kita tahu bahwa aktivitas jasmani merupakan rutinitas sehari-hari kita. **Kedua**, mulailah dengan pelan-pelan. Mulai dengan 5 – 10 menit aktivitas jasmani dan tingkatkan terus dalam waktu 30 menit sehari, tetapkanlah tujuan yang dapat diraih dalam jalan menuju tujuan jangka panjang sehingga dapat perasaan baik mengenai peningkatannya dan jangan patah semangat, gunakanlah sepasang sepatu olahraga yang baik ketika melakukan aktivitas jasmani.

Ketiga, ada cara yang benar dan cara yang salah. Gambarkanlah pilihan kita, sebagai contoh ada lansia yang lebih senang melakukan aktivitas jasmani di luar dari pada di dalam ruangan, kesenangan dan ketidaksenangan pribadi akan menentukan apa yang harus dilakukan, kapan harus dilakukan, dimana harus dilakukan, dan dengan siapa melakukannya. Kemudian calah berpikir sesuatu yang baru, dan tetap lakukanlah apa yang disukai. **Keempat**, hanya 30 menit sehari aktivitas jasmani dengan intensitas sedang, seperti: jalan cepat, akan memberikan manfaat kesehatan. Bagilah 30 menit menjadi 10 menit perbagian pada pagi, siang dan malam hari, mulai dengan 10 menit dan kemudian tambah 10 menit lagi jika sudah siap kembali, jalan adalah aktivitas yang paling dikenal, lakukanlah dengan cucu, teman atau anjing, olahraga rekreasi atau menari mungkin akan menyenangkan, lakukanlah kerja yang membutuhkan waktu lama

(menggali, mencagkul), mencuci mobil, membersihkan debu, aktivitas lain yang ada disekitar rumah yang dapat dilakukan dengan intensitas sedang, kira-kira sama dengan jalan cepat, jika senang beraktivitas jasmani di pusat-pusat kebugaran, cari yang fasilitasnya bersahabat dengan lansia.

Kelima, kelebihan waktu dalam rutinitas termasuk aktivitas kekuatan, kelentukan, keseimbangan, dan daya tahan. **Keenam**, dengarkanlah tubuh kita. Membuka pengalaman-pengalaman baru dengan mempertimbangkan pesan dari tubuh kita (contohnya: pelan-pelan), lakukanlah aktivitas yang memberikan hubungan antara jiwa dan raga jika suka (*tai chi* dan yoga). **Ketujuh**, kebanyakan para lansia merasakan lebih baik jika aktif secara jasmani. Periksa kesehatan sebelum memulai aktivitas jasmani jika mempunyai penyakit-penyakit kronis (tekanan darah tinggi, diabetes, arthritis, dan lain-lain), otot-otot mungkin akan terasa sakit, tetapi tidak cedera (jika cedera periksalah keadaan ke dokter), latihan kekuatan dapat membuat persendian bekerja lebih baik dan mengurangi rasa sakit dari arthritis, tubuh manusia sudah tercipta untuk bergerak, santai dan senangkanlah diri kita.

Menurut Sadoso Sumosardjuno (Kompas, 16 Juni 2002) berolahraga memang membantu menghambat proses menua yang cepat. Lansia biasanya mengalami berbagai macam penyakit kalau mereka tidak pernah melakukan aktivitas fisik. Lebih lanjut dijelaskan bahwa Berolahraga teratur dapat meningkatkan kemampuan dan kemauan seksual seseorang, kulit tidak cepat keriput, dan membantu usaha mengurangi faktor risiko berbagai penyakit seperti tekanan darah tinggi, jantung koroner, diabetes tipe II, dan kolesterol tinggi.

Sadoso Sumosardjuno juga mengemukakan selain itu, latihan olahraga membuat kecepatan reaksi seseorang lebih baik, membuat tulang lebih elastis sehingga tidak mudah patah tulang, dan memperkuat otot. Pada usia 30-70 tahun, otot manusia mengecil sampai 40 persen. Akibatnya, kekuatan menurun, mudah jatuh, dan keseimbangan tubuhnya turun, tetapi dengan berolahraga, menurunnya tidak drastis.

Olahraga aerobik saja tidak cukup, perlu diikuti dengan latihan kekuatan, dan akan lebih sempurna lagi bila ditambah dengan latihan perimbangan dan latihan peregangan. Selain itu, berolahraga jalan kaki dan *jogging* juga sangat baik untuk kebugaran tubuh dan relatif aman bagi para lansia karena menghindari risiko cedera lutut. Para lansia yang sebelumnya tidak pernah berolahraga, disarankan agar latihan dilakukan secara bertahap, baik intensitas, lama, dan frekuensi. Tujuannya, memberi kesempatan tubuh beradaptasi pada beban latihannya. Latihan olahraga untuk para lansia juga harus dilakukan dengan takaran cukup (Sadoso Sumosardjuno, Kompas, 16 Juni 2002). Selain itu juga para lansia diharapkan mengetahui karakteristik Olahraga Kesehatan secara teknis-fisiologis seperti yang diungkap oleh Giriwijoyo dan Komariah (2002: 12), yaitu: (1) gerakannya sub-maksimal, (2) kontinue (tanpa henti) minimal 10 menit, (3) bebas Stress (non kompetitif), (4) frekuensi 3-5 kali/minggu, (5) intensitas antara 60 – 80 % denyut nadi maksimal (DNM) sesuai umur. Hampir sama dengan karakteristik olahraga kesehatan secara teknis-fisiologis, rumus FITT (Frekuensi, Intensitas, Tempo, Tipe latihan) dapat digunakan sebagai patokan menuju pada kesegaran jasmani. Penerapan rumus tersebut sebagai berikut,

Frekuensi 3 – 5 kali/perminggu, Intensitas 60 – 95 % denyut nadi maksimal, tempo 20 – 30 menit, dan tipe latihan berlanjut atau ritmik.

Berbagai bentuk latihan olahraga dapat dilakukan oleh para lansia diantaranya adalah jalan cepat, bersepeda, senam, tenis meja, dan renang (Wibowo dalam Harsuki, 2003: 278-279). Nobou Takeshima dan Michael E. Rogers melakukan penelitian dengan mengombinasikan aerobik air, berjalan dan menari di air, dengan kekuatan berlatih sesungguhnya dalam air. Para partisipan mengangkat beban saat mereka berada di air. Rata-rata, latihan air meningkatkan kekuatannya sebanyak 27% otot paha, 40% pada otot lengan, dan sekira 10% bagian atas tubuh. peningkatan kekuatan ini adalah resistansi yang dapat dialami lebih mudah di air daripada di darat (Pikiran Rakyat, 3 Agustus 2003). Selain itu juga ditemukan bahwa olahraga air yang dilakukan para lansia yang mengalami masalah di otot dan persendian, kehangatan, kemampuan mengapung, dan resistansi air tampaknya memberi tantangan pada tubuh sekaligus mengurangi ketegangan di area-area yang bermasalah. Setelah beberapa saat berolahraga air, tampaknya orang mengalami penurunan rasa sakit, kemampuan kerja sehari-hari yang bertambah, dan tentunya peningkatan kualitas hidup yang jelas terlihat (Pikiran Rakyat, 3 Agustus 2003).

KESIMPULAN

Kondisi kesehatan memungkinkan untuk beraktivitas lebih baik maka sebaiknya dicari kegemaran atau hobi yang paling disukai, terutama sekali hobi yang sejak mudanya dulu telah ditekuni, agar lansia memiliki kegiatan yang

memikat hatinya. Jika lansia mempunyai hobi maka mereka lebih mudah mendapat kawan yang sama kegemarannya, yang dapat diajak berdiskusi dan saling kunjung mengunjungi sehingga dapat mengatasi kesepian atau dukacita yang dalam. Biasanya diskusi di antara orang-orang yang mempunyai hobi yang sama akan sangat mengasyikkan dan tak habis-habisnya karena minat mereka yang sama, sehingga menggairahkan semangat lansia sebagai pengisi waktu yang menyenangkan. Jika kondisi tubuh membaik, pikiran tenang, senang, punya hobi dan ada teman-teman yang diajak berdiskusi maka dengan sendirinya nafsu makanpun bertambah, terlebih jika didukung oleh olahraga, sehingga tubuh selalu fit dan tidurnya lebih nyenyak. Konsumsi sayur mayur dan buah-buahan segar harus ditingkatkan, sebaliknya rokok dan alkohol dihindari. Tidur siang sebaiknya dilakukan secukupnya saja, karena jika berlebihan akan menyebabkan pada malam hari tidur tidak nyenyak, sehingga pagi harinya badan terasa loyo dan mudah diserang rasa ngantuk dan penyakit. Oleh karena itu, perlu dibenahi pola tidurnya. Jika hal-hal di atas dilakukan maka mudah-mudahan tidak ada lagi lansia yang merasa bosan hidup dan ingin meninggal saja. Sebaliknya, gairah hiduplah yang harus selalu dipupuk dan disyukuri, karena Tuhan masih menganugerahkan usia yang panjang kepada para lansia dan segala kesenangan hidup yang dapat dinikmati. Lansia bukan berarti hanya dicekam kesepian, kebosanan dan menunggu saat datangnya ajal, tetapi harus selalu diisi dengan kegiatan yang bermakna dan menyenangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Giriwijoyo, S dan Komariyah, L. 2002. *Olahraga Kesehatan dan Kesegaran Jasmani pada Lanjut Usia*. Bandung. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini: Kajian Para Pakar*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Kompas Cyber Media. *Tetap Sehat dan Bugar Sampai Lansia*. Minggu, 16 Juni 2002. Available on line at www.kompas.com.
- Martono, Hadi dan Darmoy, R. Boedhi. 2005. *Latihan dan Olahraga pada Lansia Mencegah Beberapa Penyakit*. Yayasan Jantung Sehat. Available online at <http://id.inaheart.or.id/?p=16>.
- Pikiran Rakyat. *Olahraga Air Untuk Lansia*. Minggu, 3 Agustus 2003. Available on line at www.pikiran-rakyat.com/cetak/0803/03/1003.htm.
- Sarwono, Solita dan Koesoebjono, Santo. 2004. *Panjang Umur Belum Tentu Bahagia (Long Life Does Not Mean Happy Life)*. Suara Pembaruan. 1 Oktober 2004.
- Siburian, P. 2006. *Mengenal Lansia yang Mudah Terserang Penyakit*. WASPADA Online, 28 Agustus 2006. Available on line at http://www.waspada.co.id/serba_serbi/kesehatan/artikel.php?article_id=79402
- Suara Merdeka Cyber News. 2006. *Tetap Fit di Usia Tua*. Suara Merdeka, 23 Agustus 2006. Availabel on line at www.suaramerdeka.com.
- The American Society on Aging. 2002. *Live Well, Live Long: Health Promotion and Diseasea for Older Adult*. Available on line at www.asaging.org/cdc/module6/phase2/phase2_14.cfm - 1
- Wahyuni, Dwi. 2003. *Identifikasi Kebutuhan Lansia*. Penelitian. Puslitbang KS-PKP BKKBN. Available on line at http://www.bkkbn.go.id/ditfor/research_detail.php?rchid=14.