

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Masa tua merupakan karunia dari Tuhan bagi mereka yang dianugerahi umur panjang. Menikmati masa pensiun bersama pasangan, melihat anak tumbuh dewasa dan meraih mimpinya, menimang cucu, mengunjungi tempat-tempat yang selama ini ingin dikunjungi, serta mencoba berbagai hal baru yang sebelumnya tidak dapat dilakukan, hanya dapat dinikmati ketika lansia memiliki tubuh yang sehat. Kesehatan menjadi hal yang utama karena pada lansia khususnya, proses penuaan datang bersama sejumlah penurunan yang mempengaruhi daya tahan tubuh, stamina, serta fungsi-fungsi organ lain, yang menuntut lansia untuk lebih ekstra dalam menjaga kesehatan tubuhnya (Jeffrey Kluger, 2018).

Terdapat berbagai cara untuk mengupayakan tubuh yang sehat dan kuat di masa tua, salah satunya dengan melakukan senam lansia. Senam lansia merupakan sebuah program olahraga yang dirancang khusus bagi lansia. Terdiri atas gerakan-gerakan teratur, terarah dan terencana yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsional lansia dan aman untuk dilakukan. Melalui senam, lansia terfasilitasi untuk tetap aktif, membakar kalori tubuh, sekaligus melatih berbagai fungsi motorik seperti koordinasi, kekuatan, kelenturan, keseimbangan, sekaligus fungsi kognitif seperti atensi dan memori (Dimas Muhammad, Novita Joseph, 2019).

Dr. Stefan Kolimechkov seorang ilmuwan olahraga juga telah membuktikan bahwa senam merupakan salah satu latihan terbaik untuk melatih kesehatan dan kesejahteraan mental lansia. Sehingga bukan hanya kekuatan dan kelenturan yang diperoleh, lansia juga memperoleh kemantapan serta kemampuan dalam mengambil keputusan secara cerdas (Jacky Miller, 2019). Kelompok Lansia yang diketahui telah melakukan kegiatan senam lansia secara rutin dalam beberapa tahun terakhir ini adalah Lansia di Kecamatan X. Pada Kecamatan X ditemukan beberapa sanggar senam khusus lansia yang telah berjalan sekitar 8 hingga 11 tahun. Sanggar senam lansia yang dibentuk secara swadaya oleh masyarakat tersebut, diketuai oleh Ketua Lembaga Lansia Tingkat Kecamatan X.

Mulanya, Ketua Lembaga Lansia bersama beberapa rekannya memiliki inisiatif untuk mengadakan senam lansia di sekitar tempat tinggalnya. Seiring berjalannya waktu, kegiatan senam tersebut berkembang menjadi sebuah kegiatan rutin. Melalui kegiatan senam tersebut, lansia difasilitasi untuk dapat berkumpul secara rutin dalam upaya menjaga kebugaran tubuhnya. Jumlah peserta senam yang awalnya hanya sepuluh hingga belasan peserta, kini telah sampai lima puluhan hingga enam puluhan peserta, dengan usia yang bervariasi dari 50 tahun hingga 80 tahun keatas. Dan bukan hanya lansia yang bertempat tinggal di sekitar lokasi senam saja namun lansia yang tempat tinggalnya cukup jauh dari lokasi senamapun tertarik untuk bergabung.

Kegiatan senam dipimpin oleh instruktur senam lansia kompeten dari Lembaga Lansia tingkat Kecamatan X. Selain di lapangan voli komplek, terdapat pula sanggar-sanggar senam serupa yang berdiri di bawah pengawasan Ketua Lansia Tingkat Kecamatan X yang dikhususkan bagi lansia. Tiga sanggar senam lainnya diadakan di

lapangan parkir pertokoan pinggir jalan, depan lapangan tenis milik angkatan udara, serta persimpangan jalan di depan Puskesmas. Kegiatan senam berlangsung selama 60 hingga 120 menit setiap pertemuannya. Keempat sanggar mengadakan senam di pagi hari pada hari yang berbeda-beda, sehingga di Kecamatan X ini setiap harinya dapat ditemukan lansia yang mengikuti kegiatan senam.

Melalui survey awal ditemukan bahwa 100% dari 10 lansia yang mengikuti senam di Kecamatan X mengungkapkan bahwa senam dihayati sebagai kegiatan yang bermanfaat untuk dilakukan. Senam dapat menjaga tubuh mereka tetap sehat, membantu mengurangi nyeri sendi, dan membantu pemulihan tubuh ketika mereka sedang merasa kurang fit. Selain bermanfaat, lansia juga menganggap senam sebagai kegiatan yang menyenangkan untuk dilakukan. Dengan hadir ke tempat senam, lansia merasa lebih sering tertawa karena bertemu banyak teman, merasa lebih percaya diri karena telah mengisi waktu luang dengan kegiatan yang bermanfaat, serta merasa puas akan penampilannya yang lebih bugar di banding lansia lain yang tidak mengikuti senam. Evaluasi mengenai kegiatan senam sebagai kegiatan yang bermanfaat dan menyenangkan untuk dilakukan tersebut memunculkan keinginan lansia untuk hadir dan mengikuti senam secara rutin setiap minggunya.

Selain dipengaruhi oleh penilaian lansia, lingkungan juga disebutkan memberikan pengaruh terhadap pertimbangan lansia untuk melakukan senam secara rutin. 80% lansia mengungkapkan bahwa mereka mengikuti senam karena memperoleh tuntutan dari dokter, pasangan, serta keluarganya untuk mengikuti senam secara rutin. Sedangkan 20% lansia yang kini sudah tinggal sendiri, mengungkapkan bahwa mereka memperoleh

tuntutan untuk senam dari tetangga serta teman dekatnya hingga akhirnya mereka memutuskan untuk bergabung dalam kegiatan senam lansia. Secara keseluruhan, dari 100% lansia yang memperoleh tuntutan dari orang-orang yang mereka anggap penting untuk melakukan senam, seluruhnya menunjukkan keinginan untuk memenuhi tuntutan tersebut sehingga bersedia bergabung dalam kegiatan senam.

Meski seluruh lansia mengungkapkan mereka mempercayai bahwa kegiatan senam bermanfaat, menyenangkan untuk dilakukan serta memperoleh dukungan untuk melakukan senam, terdapat hari-hari dimana mereka tidak dapat menghadiri kegiatan senam secara rutin. Kondisi tersebut disebabkan karena adanya keperluan mendadak (pergi, atau ada hal lain yang perlu diurus), kurang enak badan (sehingga memutuskan untuk tidak senam dulu), atau karena tidak adanya pasangan atau tetangga yang dapat menemani pergi ke lokasi senam (sementara kondisi fisik tidak memungkinkan untuk pergi sendiri).

Berdasarkan kontrol terhadap hambatan yang dirasakan untuk melakukan senam, 30% lansia mengungkapkan tidak memiliki kontrol untuk hadir secara rutin ke tempat senam. Namun terlepas dari hambatan tersebut, 100% lansia menunjukkan keyakinan bahwa mereka dapat mengikuti semua gerakan senam dengan baik, dan telah merasakan sendiri bagaimana manfaat senam terhadap kesehatan tubuhnya, sehingga mereka tetap bersedia untuk hadir ke tempat senam hanya jika tidak ada halangan pada hari yang dijadwalkan.

Melalui observasi ditemukan pula, jumlah peserta senam yang berlokasi di lapangan voli setiap hari senin bisa sampai 50% dari 62 anggota yang terdaftar. Pada hari-

hari tertentu kadang hanya mencapai 15 peserta, itupun tidak seluruhnya lansia. Selama observasi berlangsung, belum pernah ditemukan 100% dari peserta yang terdaftar, hadir seluruhnya ke tempat senam. Melihat masih terdapatnya lansia yang belum mampu melakukan senam secara rutin, peneliti merasa tertarik untuk mengetahui secara lebih lanjut mengenai kondisi-kondisi apa saja yang mempengaruhi kemampuan lansia untuk melakukan senam secara rutin.

Untuk terlebih dahulu memahami bagaimana perilaku senam secara rutin pada lansia di Kecamatan X dapat terbentuk, peneliti memilih teori *Planned Behavior* dari Icek Ajzen (2005) untuk menjelaskan permasalahan ini. Ajzen menjelaskan bahwa ditampilkan atau tidak ditampilkannya suatu perilaku oleh individu, ditentukan oleh kuat atau lemahnya *intention* dari individu untuk melakukan atau tidak melakukan suatu perilaku. *Intention* lansia untuk melakukan senam harus memenuhi *compatibility* dan *specificity-generality* elemen TACT (*target, action, context, time*). *Intention* yang diukur adalah melakukan senam selama 3 kali seminggu di Kecamatan X secara rutin. Melakukan senam adalah *action*, selama 3 kali seminggu adalah *target*, di kecamatan x adalah *context* dan secara rutin adalah *waktu*. Sehingga lansia yang memenuhi kriteria tersebut adalah lansia yang memiliki *intention* senam yang kuat.

Menurut Ajzen, kuat atau lemahnya *intention* ini dipengaruhi oleh tiga determinan. Determinan *attitude toward behavior*, *subjective norms*, dan *perceived behavioral control*. Determinan pertama, *attitude toward behavior*, merupakan kecenderungan lansia di Kecamatan X untuk menanggapi senam sebagai suatu kegiatan

positif atau negatif untuk dilakukan, memberikan pengaruh baik atau buruk untuk dirinya, penting atau tidak penting untuk dilakukan, bermanfaat atau tidak bermanfaat untuk dilakukan, hingga menyenangkan atau membosankan untuk dilakukan, yang pada akhirnya pendapat tersebut mempengaruhi kuat atau lemahnya *intention* lansia di Kecamatan X untuk melakukan senam.

Kemudian determinan kedua *subjective norms*, merupakan tuntutan yang dirasakan lansia bahwa sebagian besar orang yang penting baginya (pasangan, anak, teman, dokter, media massa) menginginginkan atau tidak menginginginkan mereka untuk mengikuti senam secara rutin. Kesiediaan lansia untuk mengikuti atau tidak mengikuti tuntutan yang mereka peroleh untuk melakukan senam, akan mempengaruhi kuat atau lemahnya *intention* lansia di Kecamatan X untuk melakukan senam secara rutin.

Pada determinan ketiga yaitu *perceived behavioral control*, merupakan kesanggupan atau ketidaksanggupan yang diyakini lansia di Kecamatan X untuk melakukan senam. Keyakinan yang dimiliki lansia mengenai mampu atau tidaknya mereka untuk mengikuti senam secara rutin akan mempengaruhi kuat atau lemahnya *intention* lansia untuk mengikuti senam di Kecamatan X.

Bilamana *intention* lansia untuk melakukan senam kuat, lansia akan memiliki target untuk mengikuti senam, serta mewujudkannya lewat partisipasi pada kegiatan senam lansia secara rutin. Bilamana *intention* lansia lemah, lansia tidak akan memiliki target tertentu, sehingga lansia tidak berpartisipasi secara rutin pada kegiatan senam lansia. Berdasarkan survey yang telah diungkapkan sebelumnya, telah digambarkan bahwa lansia menganggap senam sebagai kegiatan yang bermanfaat dan menyenangkan

untuk dilakukan, memperoleh tuntutan untuk melakukannya serta memiliki keinginan untuk memenuhi tuntutan tersebut, serta mengungkapkan bahwa lansia merasakan sendiri manfaat dari mengikuti senam pada tubuhnya, serta meyakini bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengikuti senam lansia.

Apabila berangkat dari hasil survey, idealnya intensi yang dimiliki lansia di Kecamatan X untuk melakukan senam adalah tinggi. Namun pada kenyataannya masih saja ditemukan hari-hari ketika jumlah peserta yang hadir hanya setengah dari jumlah yang biasanya, sehingga memunculkan dugaan bahwa masih terdapat lansia dengan *intention* senam yang lemah sehingga masih ada lansia yang mengikuti senam secara tidak rutin. Untuk memastikan dugaan tersebut, peneliti merasa tertarik untuk secara lebih dalam meneliti intensi lansia di Kecamatan X, serta sejauh mana determinan *intention* berkontribusi pada *intention* senam lansia di Kecamatan X dan menemukan determinan mana yang berperan secara signifikan pada kuatnya *intention* senam lansia.

1.2. Identifikasi Masalah

Melalui penelitian ini ingin diketahui kontribusi determinan *attitude toward behavior*, *subjective norms* dan *perceived behavioral control* terhadap *intention* lansia di Kecamatan X untuk melakukan senam secara rutin.

1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1. Maksud Penelitian

Maksud dari penelitian adalah untuk memperoleh gambaran mengenai kontribusi dari ketiga determinan terhadap *intention* lansia di Kecamatan X untuk melakukan senam secara rutin.

1.3.2. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat kontribusi dari setiap determinan terhadap *intention* lansia di Kecamatan X untuk melakukan senam secara rutin.

1.4. Kegunaan Penelitian

1.4.1. Kegunaan Teoretis

- Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada bidang ilmu Psikologi Perkembangan dan Psikologi Kesehatan dalam menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi *intention* senam pada lansia.
- Memberikan gambaran bagi para peneliti bidang ilmu psikologi yang menggunakan teori *Planned Behavior*, mengenai seberapa besar peran determinan terhadap *intention* senam lansia.

1.4.2. Kegunaan Praktis

- Memberikan informasi kepada pembina senam lansia mengenai determinan yang paling kuat membentuk *intention* senam. Informasi ini diharapkan dapat membantu pembina lansia dalam memperkuat *intention* senam pesertanya.
- Memberikan informasi kepada pembina yang ingin mengembangkan pelayanan lansia, mengenai determinan manakah yang perlu dikembangkan untuk meningkatkan kuatnya *intention* senam pada lansia khususnya di Kecamatan X.

1.5. Kerangka Pikir

Lansia di Kecamatan X yang mengikuti senam rata-rata berusia 60- tahun keatas. Menurut WHO dan Undang-Undang nomor 13 tahun 1998, seseorang dikatakan lanjut usia apabila telah memasuki usia 60 tahun ke atas, baik itu pria maupun wanita. Pada fase ini lansia mengalami suatu proses yang dinamai penuaan (*aging*). Proses menua (*aging*) adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada lansia (Depkes RI, 1992).

Hal-hal yang dapat menimbulkan gangguan keseimbangan sehingga membawa lansia kearah kerusakan / kemerosotan yang progresif terutama aspek psikologis yang mendadak, misalnya bingung, panik, depresif, apatis biasanya bersumber dari munculnya stressor psikososial yang paling berat, misalnya kematian pasangan hidup, kematian sanak keluarga dekat, terpaksa berurusan dengan penegak hukum, atau trauma psikis.

Kondisi tersebut perlu disikapi secara bijak sehingga para lansia dapat menikmati hari tua mereka dengan bahagia.

Secara umum kondisi fisik seseorang yang sudah memasuki masa lansia mengalami penurunan secara berlipat ganda. Hal ini semua dapat menimbulkan gangguan atau kelainan fungsi fisik, psikologik maupun sosial, yang selanjutnya dapat menyebabkan suatu keadaan ketergantungan kepada orang lain. Dalam kehidupan lansia agar dapat tetap menjaga kondisi fisik yang sehat, maka perlu menelaraskan kebutuhan-kebutuhan fisik dengan kondisi psikologik maupun sosial, sehingga mau tidak mau harus ada usaha untuk mengurangi kegiatan yang bersifat memforsir fisiknya yaitu dengan melakukan olahraga (Kartinah, Agus Sudaryanto, 2008)

Lansia di Kecamatan X yang telah memutuskan untuk menghabiskan masa tuanya secara aktif dan berolahraga akan mengkaji informasi yang dimilikinya mengenai manfaat senam, jenis-jenis senam, gerakan-gerakan senam yang sesuai bagi kondisinya serta memperhitungkan hasil yang ingin diperoleh dengan melakukan senam (untuk kebugaran, kesehatan, penampilan, kebahagiaan, mengisi waktu dengan kegiatan bermanfaat). Pilihan yang dilakukan lansia di Kecamatan X untuk mengikuti senam atau tidak mengikuti senam adalah keputusan yang telah dikajinya dengan baik.

Selain aspek kognitif, kemampuan regulasi emosi juga ditemukan meningkat tahap dewasa akhir. Pada tahap ini, lansia memperoleh stabilitas emosi, serta kecenderungan dalam menaruh perhatian pada hal-hal baik (Rebecca Ready, 2012). Lansia di Kecamatan X yang menilai bahwa dengan melakukan senam dapat membuat mereka lebih bahagia, bersemangat, bergairah, serta penghayatan positif lainnya akan

memunculkan ketertarikan pada kegiatan senam. Sementara pada lansia yang menilai bahwa kegiatan senam dapat membuat mereka merasa kelelahan, bosan, putus asa atau berbagai penghayatan negatif lain, akan mengurangi minat lansia untuk mengikuti senam.

Lansia bukan hanya memandang senam sebagai kegiatan menarik atau tidak menarik, namun melalui pertimbangan kognitif dan emosi lansia dianggap dapat melihat senam sebagai sebuah kebutuhan. Telah banyak riset serta penelitian yang membuktikan manfaat pencegahan serta manfaat terapi melalui olahraga senam lansia, diantaranya memperlambat proses degenerasi akibat penuaan, memudahkan penyesuaian lansia antara kehidupan serta kesehatan jasmaninya, serta memperbaiki kualitas cadangan tenaga yang dibutuhkan saat kondisi badan dalam keadaan yang kurang baik (Nugroho, 2008). Agar senam dapat secara maksimal memberikan manfaat dalam meningkatkan kardiorespirasi, kekuatan otot, tulang, fungsi kesehatan serta mengurangi resiko penyakit kronis, depresi dan penurunan kognitif, WHO merekomendasikan agar senam dilakukan selama 150 menit per-minggu dengan intensitas moderat, atau setiap 75 menit seminggu dengan intensitas tinggi.

Pengambilan keputusan pada lansia untuk melakukan senam, memerlukan *intention* yang kuat sehingga lansia dapat berkomitmen untuk mengikuti senam secara rutin. Kuat atau lemahnya *intention* ini dipengaruhi oleh tiga determinan. Teori *Planned Behavior*, Azjen (2005) secara lebih lanjut menjelaskan bahwa ketiga determinan ini sifatnya independen terhadap *intention*. Determinan tersebut diantaranya *attitude toward behavior*, *social norms* dan *perceived behavioral control*.

Determinan *attitude toward behavior*, mengacu pada derajat *favourable* atau *unfavourable* atas evaluasi/ penilaian lansia di Kecamatan X mengenai kegiatan senam. Lansia yang meyakini bahwa dengan mengikuti senam akan memperoleh fisik yang lebih sehat, lebih segar dan bugar, tidak mudah merasa pegal-pegal atau terserang penyakit, memperoleh kualitas tidur yang lebih baik, lebih bertenaga dalam aktivitas sehari-hari, kemudian secara perasaan memiliki ketertarikan dan minat untuk melakukan senam sehingga bersemangat setiap kali akan mengikuti senam, menunjukkan *attitude* yang *favourable* terhadap senam sehingga lansia di Kecamatan X menunjukkan *intention* yang kuat untuk melakukan senam secara rutin.

Dan sebaliknya apabila lansia di Kecamatan X meyakini bahwa mengikuti senam di usia tua dapat menguras habis energi mereka, membuat badan terasa pegal-pegal, merasa tidak mampu mengikuti gerakan, dan menghayati bahwa kegiatan senam kurang menarik sehingga mereka enggan untuk melakukan senam, menunjukkan *attitude* yang *unfavourable* terhadap senam lansia di Kecamatan X sehingga lansia menunjukkan *intention* yang lemah untuk melakukan senam secara rutin.

Determinan kedua dari *intention* adalah *subjective norms* mengacu pada tuntutan sosial yang dirasakan lansia untuk melakukan atau tidak melakukan perilaku tertentu. Lansia di Kecamatan X yang yakin bahwa sebagian besar orang yang penting bagi dirinya (pasangan, keluarga, kerabat, teman sebaya, dokter, media massa), menganjurkan dan mendukung lansia untuk melakukan senam; dan lansia menyetujui anjuran dan dukungan untuk senam bermanfaat bagi dirinya, lansia akan memiliki *subjective norms* yang

mendukungnya untuk melakukan senam, sehingga lansia di Kecamatan X menunjukkan *intention* yang kuat untuk melakukan senam secara rutin.

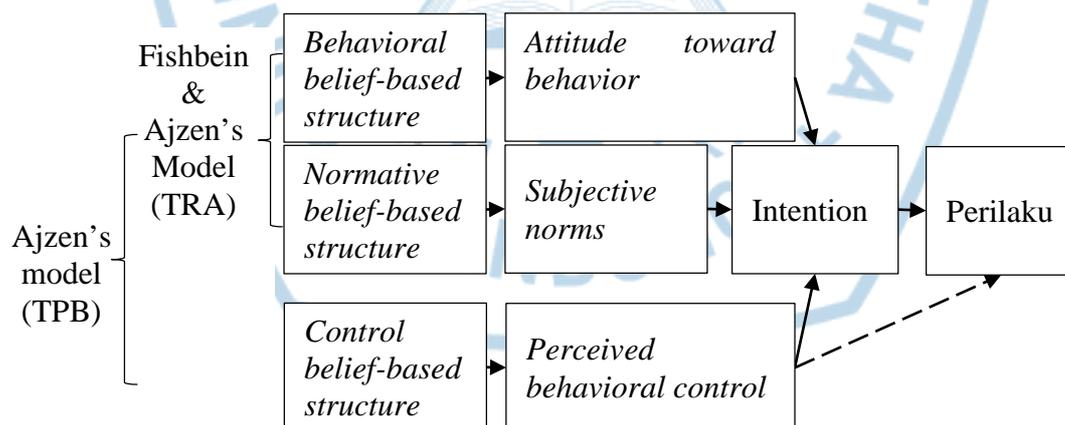
Sementara pada lansia yang yakin bahwa sebagian besar orang yang penting baginya (ingin dipatuhinya) tidak menyetujui lansia untuk aktif dalam kegiatan senam, akan menghayati kelonggaran untuk tidak melakukan senam, sehingga lansia di Kecamatan X menunjukkan *intention* yang lemah untuk melakukan senam secara rutin. Determinan ketiga dari *intention* adalah *perceived behavioral control*, mengacu pada perasaan mudah atau sulit yang dirasakan lansia di Kecamatan X untuk senam, yang diasumsikan sebagai cerminan atas pengalaman lansia di masa lalu serta antisipasi lansia atas rintangan dan hambatan untuk melakukan senam.

Perceived behavioral control yang kuat pada lansia di Kecamatan X adalah dimilikinya pengetahuan lansia mengenai informasi seputar manfaat, gerakan dan dampak negatif senam yang dikaitkan dengan kemampuan fisik lansia untuk mengikuti senam, sekaligus kontrol yang dirasakan terhadap kemampuan lansia untuk mengatur waktu serta mengatasi hambatan agar dapat datang tepat waktu ke tempat senam, sehingga *intention* senam yang dimiliki lansia untuk senam secara rutin adalah kuat.

Lansia yang merasa memiliki keterbatasan fisik, kurang dalam kemampuan berolahraga, atau sedang mengalami tuntutan emosi negatif akan menghayati kondisi tersebut sebagai hambatan untuk melakukan kontrol dalam melakukan senam sehingga dikatakan memiliki *perceived behavioral control* yang lemah, sehingga *intention senamnyapun* lemah. Menurut teori *planned behavior*, semakin *favourable* sikap lansia terhadap senam; memperoleh anjuran dan dukungan untuk senam; dan semakin besar

kontrol yang dimiliki lansia untuk senam; akan semakin kuat *intention* lansia untuk melakukan senam.

Derajat *intention* yang kuat akan ditampilkan lansia melalui: komitmen, disiplin, dan usaha untuk selalu menyempatkan diri mengikuti senam. Sedangkan lansia yang memiliki *intention* lemah, akan berubah-ubah komitmennya, tidak disiplin, dan akan merasakan kesulitan setiap kali akan memutuskan untuk senam. Kontribusi setiap determinan terhadap *intention* senam ini akan berbeda dan beragam sehingga mungkin saja ditemukan hanya determinan *attitude toward behavior* saja yang secara signifikan mempengaruhi *intention* senam lansia di Kecamatan X. Hal yang serupa juga dapat terjadi pada determinan *subjective norms* dan *perceived behavioural control* yang dirasakan lansia karena masing-masing dari determinan dapat berkontribusi secara independen. Secara lebih jelasnya, penjelasan mengenai penjabaran diatas dapat dilihat pada bagan dibawah ini :



Bagan 1.1 Kerangka Pikir

1.6. Asumsi Penelitian

- 1) Perilaku senam secara rutin lansia di Kecamatan X dipengaruhi oleh kuat atau lemahnya *intention* senam lansia.
- 2) Kuatnya *intention* senam lansia di Kecamatan X dipengaruhi oleh determinan *attitude toward behavior*.
- 3) Kuatnya *intention* senam lansia di Kecamatan X dipengaruhi oleh determinan *subjective norms*.
- 4) Kuatnya *intention* senam lansia di Kecamatan X dipengaruhi oleh determinan *perceived behavioral control*.

1.7. Hipotesis Penelitian

- 1) Terdapat kontribusi dari determinan *attitude toward behavior* terhadap *intention* senam lansia di Kecamatan X.
- 2) Terdapat kontribusi dari determinan *subjective norms* terhadap *intention* senam lansia di Kecamatan X.
- 3) Terdapat kontribusi dari determinan *perceived behavior control* terhadap *intention* senam lansia di Kecamatan X.