

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Hasil Penelitian**

##### **1. Deskripsi Setting Penelitian**

Lokasi penelitian ini dilakukan di Panti Wredha Budhi Dharma Jl. Ponggalaan, UH VII/203, Giwangan, Umbulharjo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta (55163). Panti Wredha ini merupakan salah satu panti yang berstatus negeri yang ada di Kota Yogyakarta.

Jumlah lansia yang berada di panti tersebut berjumlah 55 orang terdiri atas 16 laki-laki dan 39 perempuan, hal tersebut sesuai dengan yang dipaparkan oleh salah satu seorang pengelola (RN8). Panti Wredha Budhi Dharma memiliki 5 wisma untuk merawat lansia yang masih sehat, disamping itu ada juga sebanyak 3 ruangan pra isolasi untuk lansia yang sebagian hidupnya dibantu oleh perawat dan 4 ruangan isolasi untuk merawat lansia yang sudah tidak bisa bangun dan harus dirawat ditempat tidur. Keterangan diatas sesuai dengan pernyataan seorang perawat “Ini kan isol sama pra isol, kalau pra isolasi ini sebagian dibantu sebagian bisa memenuhi kebutuhan sendiri, kalau yang isol itu kita yang bantu” (MY 2).

Jumlah perawat yang berada di panti wredha budhi dharma ada 4 orang, namun sering ada mahasiswa Stikes Jendral Achmad Yani yang sedang magang membantu tugas-tugas perawat di panti wredha budhi dharma. Dengan demikian para lansia tidak akan merasakan kesepian karena selalu ada perawat yang selalu membantu semua kebutuhan para lansia. Selain itu juga para perawat selalu

menemani ketika para lansia sedang melakukan kegiatan, dari berangkat menuju aula sampai diantarkan kembali menuju wisma nya masing-masing.

Lansia yang dirawat di panti semuanya ditanggung oleh Pemerintah Kota (Pemkot) Yogyakarta, mulai dari biaya makan, kesehatan, dan kebutuhan hidup kesehariannya. Selain mendapatkan jaminan kebutuhan pokok, lansia yang berada di panti wredha budhi dharma juga mendapatkan layanan spiritual, keterampilan, dan kesehatan. Satu minggu sekali lansia yang beragama islam mendapatkan kegiatan pengajian, sedangkan lansia yang non-muslim mendapatkan pendampingan layanan ibadah tersendiri. Dalam dua minggu sekali, lansia juga mendapatkan layanan kesehatan dan pemerikasaan kesehatan.

Kegiatan-kegiatan yang berada di Panti Wredha Budhi Dharma sudah terjadwal dari hari senin sampai hari sabtu, karena selain kegiatan keagamaan atau spiritual seperti yang dijelaskan diatas ada juga kegiatan lainnya seperti kegiatan senam, keterampilan, bernyanyi, dll. Kegiatan tersebut dilakukan berulang secara rutin setiap minggunya, jadi bisa dikatakan para lansia yang berada di panti wredha budhi dharma selalu melakukan kegiatan disetiap harinya dengan catatan lansia tersebut tidak sedang sakit. Karena semua kegiatan yang telah diberikan oleh pihak panti kepada para lansia yang berada di Panti Wredha Budhi Dharma bersifat wajib kecuali untuk lansia yang kondisi kesehatannya kurang baik atau sakit.

Lansia yang berada di Panti Wredha Budhi Dharma saat melakukan kegiatan yang diberikan oleh pihak panti rata-rata kegiatan tersebut dilakukan di dalam aula, karena memang lokasi atau tempat dihalaman panti kurang luas.

Didalam panti wredha hanya terdapat satu halaman dan halaman tersebut kurang luas serta kurang cocok jika dipakai oleh lansia untuk berkegiatan. Maka dari itu semua kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh lansia setiap harinya bertempat di dalam aula Panti Wredha Budhi Dharma.

Luas wilayah panti ini tercatat mencapai 6.000 meter persegi, terdapat mushola, aula, 5 wisma, 3 ruangan pra isolasi, 4 ruangan isolasi, ruang kantor pengelola, tempat parkir, pos satpam, dan halaman depan aula. Tidak banyak tempat yang bisa digunakan lansia untuk beraktifitas atau berolahraga, karena tempat di panti ini ditata begitu minimalis namun masih terlihat rapih. Seperti yang sudah dijelaskan diatas tempat yang sering digunakan lansia untuk berkegiatan lebih banyak di dalam aula terutama kegiatan yang diberikan oleh pihak panti.

## **2. Deskripsi Hasil Tes Kebugaran Jasmani**

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani yang telah peneliti lakukan, selanjutnya peneliti menghubungkan antara hasil tes dengan norma yang sudah ada. Maka dibawah ini adalah hasil tes kebugaran jasmani dengan kriteria nya.

### **a. 6 Minute Walk Test**

<b>6 Minute Walk Test</b>					
No	Nama	Jenis Kelamin	Umur	Hasil	Keterangan
1	Sudono	L	70 <sup>th</sup>	550 M	Baik
2	Ninik	P	81 <sup>th</sup>	420 M	Kurang
3	Srimursilatun	P	61 <sup>th</sup>	480 M	Kurang
4	Yastuti	P	60 <sup>th</sup>	100 M	Kurang
5	Sulami	P	65 <sup>th</sup>	300 M	Kurang
6	Suwarsih	P	67 <sup>th</sup>	300 M	Kurang
7	Margaret	P	69 <sup>th</sup>	510 M	Baik
8	Suminah	P	60 <sup>th</sup>	435 M	Kurang
9	Najem	P	80 <sup>th</sup>	380 M	Kurang
10	Jamilah	P	70 <sup>th</sup>	300 M	Kurang
11	Ponirah	P	62 <sup>th</sup>	435 M	Kurang
12	Sutiah	P	65 <sup>th</sup>	300M	Kurang
13	Suyatmi	P	65 <sup>th</sup>	375M	Kurang
14	Ngatun	P	85 <sup>th</sup>	300M	Kurang
15	Sugiyem	P	85 <sup>th</sup>	325M	Kurang
16	Tuminah	P	80 <sup>th</sup>	230M	Kurang

17	Tukirah	P	72 <sup>th</sup>	250M	Kurang
18	Sartano	L	70 <sup>th</sup>	500M	Kurang
19	Suparlan	L	80 <sup>th</sup>	350M	Kurang
20	Kasroi	L	85 <sup>th</sup>	350M	Kurang
21	Halimah	P	81 <sup>th</sup>	300M	Kurang

**Tabel 4.1**

**Hasil 6 Minute Walk Test**

Tabel 4.1 diatas merupakan salahsatu tes kebugaran jasmani untuk mengukur kardio respirasi kepada para lansia yang berada di Panti Wredha Budhi Dharma. Tes ini diikuti oleh 21 orang lansia, dilihat dari jenis kelamin para responden laki-laki berjumlah 4 orang atau sekitar 19,05% dan perempuan berjumlah 17 orang atau sekitar 80,95%, artinya sebagian besar responden adalah perempuan atau sekitar 80,95%. Dilihat dari segi usia, terdapat 11 orang responden yang berusia kisaran 60 sampai 70 tahun atau sekitar 52,4%, 5 orang responden berusia 71 sampai 80 tahun atau sekitar 23,8%, dan 5 orang responden yang berusia diatas dari 80 tahun atau sekitar 23,8%. Kemudian setelah hasil tes *6 Minute Walk Test* dikaitkan dengan norma ada 2 orang lansia yang berkategori baik atau sekitar 9,5% dan sisanya adalah 19 orang lansia yang mendapatkan hasil berkategori kurang atau sekitar 90,5%.

**b. 30 Second Chair Stand Test**

<b>30 Second Chair Stand Test</b>					
No	Nama	Jenis Kelamin	Umur	Hasil	Keterangan
1	Sudono	L	70 <sup>th</sup>	30	Baik
2	Ninik	P	81 <sup>th</sup>	30	Baik
3	Srimursilatun	P	61 <sup>th</sup>	30	Baik
4	Yastuti	P	60 <sup>th</sup>	9	Kurang
5	Sulami	P	65 <sup>th</sup>	28	Baik
6	Suwarsih	P	67 <sup>th</sup>	30	Baik
7	Margaret	P	69 <sup>th</sup>	30	Baik
8	Suminah	P	60 <sup>th</sup>	30	Baik
9	Najem	P	80 <sup>th</sup>	30	Baik
10	Jamilah	P	70 <sup>th</sup>	30	Baik
11	Ponirah	P	62 <sup>th</sup>	30	Baik
12	Sutiah	P	65 <sup>th</sup>	30	Baik
13	Suyatmi	P	65 <sup>th</sup>	30	Baik
14	Ngatun	P	85 <sup>th</sup>	19	Baik
15	Sugiyem	P	85 <sup>th</sup>	28	Baik
16	Tuminah	P	80 <sup>th</sup>	30	Baik
17	Tukirah	P	72 <sup>th</sup>	30	Baik
18	Sartano	L	70 <sup>th</sup>	30	Baik
19	Suparlan	L	80 <sup>th</sup>	30	Baik
20	Kasroi	L	85 <sup>th</sup>	17	Baik
21	Halimah	P	81 <sup>th</sup>	30	Baik

**Tabel 4.2**

**Hasil 30 Second Chair Stand Test**

Tabel 4.2 diatas merupakan salahsatu tes kebugaran jasmani untuk mengukur kekuatan otot tungkai lansia yang berada di Panti Wredha Budhi Dharma. Tes ini diikuti oleh 21 orang lansia, dilihat dari jenis kelamin para responden laki-laki berjumlah 4 orang atau sekitar 19,05% dan perempuan berjumlah 17 orang atau sekitar 80,95%, artinya sebagian besar responden adalah perempuan atau sekitar 80,95%. Dilihat dari segi usia, terdapat 11 orang responden yang berusia kisaran 60 sampai 70 tahun atau sekitar 52,4%, 5 orang responden berusia 71 sampai 80 tahun atau sekitar 23,8%, dan 5 orang responden yang berusia diatas dari 80 tahun atau sekitar 23,8%. Kemudian setelah hasil tes *30 Second Chair Stand Test* dikaitkan dengan norma ada 1 orang lansia yang berkategori kurang atau sekitar 4,8% dan sisanya adalah 20 orang lansia yang mendapatkan hasil berkategori baik atau sekitar 95,2%.

**c. Arm Curl Test**

<b>Arm Curl Test</b>					
No	Nama	Jenis Kelamin	Umur	Hasil	Keterangan
1	Sudono	L	70 <sup>th</sup>	20	Baik
2	Ninik	P	81 <sup>th</sup>	10	kurang
3	Srimursilatun	P	61 <sup>th</sup>	23	Baik
4	Yastuti	P	60 <sup>th</sup>	13	Kurang
5	Sulami	P	65 <sup>th</sup>	6	Kurang
6	Suwarsih	P	60th	18	Baik
7	Margaret	P	69 <sup>th</sup>	15	Kurang
8	Suminah	P	60 <sup>th</sup>	20	Baik
9	Najem	P	80 <sup>th</sup>	15	Baik
10	Jamilah	P	70th	15	Baik
11	Ponirah	P	62 <sup>th</sup>	18	Baik
12	Sutiah	P	65th	18	Baik
13	Suyatmi	P	65 <sup>th</sup>	19	Baik
14	Ngatun	P	85 <sup>th</sup>	25	Baik
15	Sugiyem	P	85th	13	Baik
16	Tuminah	P	80 <sup>th</sup>	17	Baik
17	Tukirah	P	72 <sup>th</sup>	10	Baik
18	Sartano	L	70 <sup>th</sup>	24	Baik
19	Suparlan	L	80 <sup>th</sup>	19	Baik
20	Kasroi	L	85th	18	Baik

21	Halimah	P	81 <sup>th</sup>	13	Baik
----	---------	---	------------------	----	------

**Tabel 4.3**

**Hasil *Arm Curl Test***

Tabel 4.3 diatas merupakan salahsatu tes kebugaran jasmani untuk mengukur kekuatan otot lengan. Pada tes ini diikuti sebanyak 21 orang lansia. Dilihat dari jenis kelamin para responden, laki-laki berjumlah 4 orang atau sekitar 19,05% dan perempuan berjumlah 17 orang atau sekitar 80,95%, artinya sebagian besar responden adalah perempuan atau sekitar 80,95%. Dilihat dari segi usia, terdapat 11 orang responden yang berusia kisaran 60 sampai 70 tahun atau sekitar 52,4%, 5 orang responden berusia 71 sampai 80 tahun atau sekitar 23,8%, dan 5 orang responden yang berusia diatas dari 80 tahun atau sekitar 23,8%. Kemudian setelah hasil tes kebugaran jasmani dikaitkan dengan norma *Arm Curl Test* ada 4 orang lansia yang berkategori kurang atau sekitar 19,05% dan sisanya adalah 17 orang lansia yang mendapatkan hasil berkategori kurang atau sekitar 80,95%.

**d. Chair Sit and Reach Test**

<b>Chair Sit and Reach Test</b>					
No	Nama	Jenis Kelamin	Umur	Hasil	Keterangan
1	Sudono	L	70 <sup>th</sup>	20	Baik
2	Ninik	P	81 <sup>th</sup>	-20	Kurang
3	Srimursilatun	P	61 <sup>th</sup>	-15	Kurang
4	Yastuti	P	60 <sup>th</sup>	-30	Kurang
5	Sulami	P	65 <sup>th</sup>	-24	Kurang
6	Suwarsih	P	67 <sup>th</sup>	-18	Kurang
7	Margaret	P	69 <sup>th</sup>	6	Baik
8	Suminah	P	60 <sup>th</sup>	-19	Kurang
9	Najem	P	80 <sup>th</sup>	-20	Kurang
10	Jamilah	P	70 <sup>th</sup>	-22	Kurang
11	Ponirah	P	62 <sup>th</sup>	-16	Kurang
12	Sutiah	P	65 <sup>th</sup>	-19	Kurang
13	Suyatmi	P	65 <sup>th</sup>	-26	Kurang
14	Ngatun	P	85 <sup>th</sup>	-25	Kurang
15	Sugiyem	P	85 <sup>th</sup>	-14	Kurang
16	Tuminah	P	80 <sup>th</sup>	-10	Kurang
17	Tukirah	P	72 <sup>th</sup>	-16	Kurang
19	Suparlan	L	80 <sup>th</sup>	-26	Kurang
20	Kasroi	P	80 <sup>th</sup>	-22	Kurang
21	Halimah	P	81 <sup>th</sup>	-18	Kurang

**Tabel 4.4**

**Hasil *Chair Sit and Reach Test***

Tabel 4.4 diatas merupakan tes kebugaran jasmani untuk mengukur fleksibilitas bagian bawah. Tes ini diikuti oleh 21 orang lansia, dilihat dari jenis kelamin para responden laki-laki berjumlah 4 orang atau sekitar 19,05% dan perempuan berjumlah 19 orang atau sekitar 80,95%, artinya sebagian besar responden adalah perempuan atau sekitar 80,95%. Dilihat dari segi usia, terdapat 11 orang responden yang berusia kisaran 60 sampai 70 tahun atau sekitar 52,5%, 5 orang responden berusia 71 sampai 80 tahun atau sekitar 23,8%, dan 5 orang responden yang berusia diatas dari 80 tahun atau sekitar 23,8%. Kemudian setelah hasil tes *Chair Sit and Reach Test* dikaitkan dengan norma ada 2 orang lansia yang berkategori baik atau sekitar 9,5% dan sisanya adalah 19 orang lansia yang mendapatkan hasil berkategori kurang atau sekitar 90,5%.

**e. Back Scratch Test**

<b>Back Scracht Test</b>					
No	Nama	Jenis Kelamin	Umur	Hasil	Keterangan
1	Sudono	L	70 <sup>th</sup>	-5	Baik
2	Ninik	P	81 <sup>th</sup>	-6	Baik
3	Srimursilatun	P	61 <sup>th</sup>	-7	Kurang
4	Yastuti	P	60 <sup>th</sup>	-30	Kurang
5	Sulami	P	65 <sup>th</sup>	5	Baik
6	Suwarsih	P	67 <sup>th</sup>	-2	Kurang
7	Margaret	P	69 <sup>th</sup>	7	Baik
8	Suminah	P	60 <sup>th</sup>	-6	Kurang
9	Najem	P	80th	-4	Baik
10	Jamilah	P	70 <sup>th</sup>	13	Baik
11	Ponirah	P	62th	-4	Kurang
12	Sutiah	P	65 <sup>th</sup>	-18	Kurang
13	Suyatmi	P	65 <sup>th</sup>	-2	Baik
14	Ngatun	P	85 <sup>th</sup>	-18	Kurang
15	Sugiyem	P	85 <sup>th</sup>	-10	Kurang
16	Tuminah	P	80 <sup>th</sup>	-16	Kurang
17	Tukirah	P	72 <sup>th</sup>	-30	Kurang
18	Sartano	L	70 <sup>th</sup>	-5	Kurang
19	Suparlan	L	80 <sup>th</sup>	-3	Baik
20	Kasroi	L	85 <sup>th</sup>	-30	Kurang
21	Halimah	P	81 <sup>th</sup>	-12	Kurang

**Tabel 4.5****Hasil *Back Scracht Test***

Tabel 4.5 diatas merupakan tes kebugaran jasmani untuk mengukur fleksibilitas bagian atas. Tes ini diikuti oleh 21 orang lansia, dilihat dari jenis kelamin para responden laki-laki berjumlah 4 orang atau sekitar 19,05% dan perempuan berjumlah 17 orang atau sekitar 80,95%, artinya sebagian besar responden adalah perempuan atau sekitar 77,8%. Dilihat dari segi usia, terdapat 11 orang responden yang berusia kisaran 60 sampai 70 tahun atau sekitar 52,4%, 5 orang responden berusia 71 sampai 80 tahun atau sekitar 23,8%, dan 5 orang responden yang berusia diatas dari 80 tahun atau sekitar 23,8%. Kemudian setelah hasil tes *Back Scratch Test* dikaitkan dengan norma ada 8 orang lansia yang berkategori baik atau sekitar 38,10% dan sisanya adalah 13 orang lansia yang mendapatkan hasil berkategori kurang atau sekitar 61,90%.

**f. Pengukuran Indeks Masa Tubuh**

Pengukuran Indeks Masa Tubuh						
No	Nama	Jenis Kelamin	Umur	Tinggi Badan	Berat Badan	Keterangan
1	Sudono	L	70 <sup>th</sup>	172cm	56kg	19 (Normal)
2	Ninik	P	81 <sup>th</sup>	156cm	55kg	22 (Normal)
3	Srimursilatun	P	61 <sup>th</sup>	152cm	45kg	19 (Normal)
4	Yastuti	P	60 <sup>th</sup>	157cm	63kg	25 (Lebih)
5	Sulami	P	65 <sup>th</sup>	135cm	29kg	16 (Kurang)
6	Suwarsih	P	67 <sup>th</sup>	137cm	36kg	19 (Normal)
7	Margaret	P	69 <sup>th</sup>	143cm	35kg	17 (Kurang)
8	Suminah	P	60 <sup>th</sup>	153cm	47kg	20 (Normal)
9	Majem	P	80 <sup>th</sup>	150cm	35kg	16 (Kurang)
10	Jamilah	P	70 <sup>th</sup>	142cm	35kg	17 (Kurang)
11	Ponirah	P	62 <sup>th</sup>	152cm	66kg	28 (Lebih)
12	Sutiah	P	65 <sup>th</sup>	155cm	49kg	20 (Normal)
13	Suyatmi	P	65 <sup>th</sup>	153cm	92kg	39 (Lebih)
14	Ngatun	P	85 <sup>th</sup>	152cm	50kg	21 (Normal)
15	Sugiyem	P	85	145cm	31kg	14 (Kurang)
16	Tuminah	P	80 <sup>th</sup>	154cm	54kg	23 (Normal)
17	Tukirah	P	72 <sup>th</sup>	146cm	36kg	17 (Kurang)
18	Sartano	L	70 <sup>th</sup>	172cm	60kg	20 (Normal)
19	Suparlan	L	80 <sup>th</sup>	167cm	50kg	18 (Kurang)
20	Kasroi	L	85 <sup>th</sup>	157cm	33kg	13 (Kurang)
21	Halimah	P	81 <sup>th</sup>	155cm	43kg	18 (Kurang)

**Tabel 4.6**  
**Pengukuran Indeks Masa Tubuh**

Tabel 4.6 diatas merupakan bagian dari tes kebugaran untuk mengukur rasio tinggi badan dan berat badan. Tes ini diikuti oleh 21 orang lansia, dilihat dari jenis kelamin para responden laki-laki berjumlah 4 orang atau sekitar 19,05% dan perempuan berjumlah 17 orang atau sekitar 80,95%, artinya sebagian besar responden adalah perempuan atau sekitar 80,95%. Dilihat dari segi usia, terdapat 11 orang responden yang berusia kisaran 60 sampai 70 tahun atau sekitar 52,4%, 5 orang responden berusia 71 sampai 80 tahun atau sekitar 23,8%, dan 5 orang responden yang berusia diatas dari 80 tahun atau sekitar 23,8%. Kemudian setelah hasil tes pengukuran indeks masa tubuh dikaitkan dengan norma ada 9 orang lansia yang berkategori normal atau sekitar 42,85%, berkategori lebih ada 3 orang lansia atau sekitar 14,30%, dan ada 9 orang lansia yang mendapatkan hasil berkategori kurang atau sekitar 42,85%.

Dari hasil data diatas kemudian langkah selanjutnya menggabungkan dari semua hasil data menjadi satu menggunakan *Z-Score* dan *T-Score*, kemudian dari hasil tersebut keluar nilai yang nantinya akan di kaitkan dengan norma kebugaran jasmani.

**g. Hasil Kebugaran Jasmani**

No	Nama	Z-Score							T-Score	Keterangan
		6 Minute Walk Test	30 Second Chair Chair Stand Test	Arm Curl and Reach Test	Sit and Reach Test	Back Scratch Test	Indeks Masa Tubuh			
1	Sudono	68,1	54,2	57	83	52	48	60,42	Tinggi	
2	Ninik	55,9	54,2	36	47	51	53	49,69	Sedang	
3	Srimursilatun	61,6	54,2	63	52	50	48	54,83	Sedang	
4	Yastuti	25,9	16,6	42	38	29	59	35,11	Rendah	
5	Sulami	44,7	50,6	28	44	40	48	42,43	Rendah	
6	Suwarsih	44,7	54,2	47	49	64	48	50,98	Sedang	
7	Margaret	64,4	54,2	57	70	51	44	56,94	Tinggi	
8	Suminah	57,4	54,2	47	48	69	50	54,19	Sedang	
9	Majem	52,2	54,2	53	47	53	42	50,34	Sedang	
10	Jamilah	44,7	54,2	55	45	55	44	49,76	Sedang	
11	Ponirah	57,4	54,2	67	51	40	64	55,67	Tinggi	
12	Sutiah	44,7	54,2	51	48	42	50	48,22	Sedang	
13	Suyatmi	51,7	54,2	36	42	48	84	52,62	Sedang	
14	Ngatun	44,7	34,5	65	43	52	51	48,51	Sedang	
15	Sugiyem	47	50,6	55	53	54	39	49,68	Sedang	
16	Tuminah	38,1	54,2	42	56	46	55	48,61	Sedang	
17	Tukirah	40	54,2	53	51	53	44	49,21	Sedang	
18	Sartano	63,4	54,2	47	47	29	50	48,30	Sedang	

19	Suparlan	49,4	54,2	55	42	62	46	51,34	Sedang
20	Kasroi	49,4	30,9	42	45	55	37	43,36	Sedang
21	Halimah	44,7	54,2	53	49	52	46	49,84	Sedang

**Tabel 4.6 Hasil Tes Kebugaran Jasmani**

Berdasarkan tabel diatas terdapat 3 orang yang mendapatkan hasil kebugaran jasmani berkategori tinggi atau sekitar 14,28%, 16 orang yang mendapatkan hasil kebugaran jasmani sedang atau sekitar 76,20%, dan 2 orang yang mendapatkan hasil kebugaran jasmani yang berkategori rendah atau sekitar 9,52.

### **3. Deskripsi Hasil Wawancara dan Observasi**

#### **a. Latarbelakang Lansia Bergabung dengan Panti Wredha**

Berdasarkan penelusuran observasi dan wawancara ternyata terdapat beberapa motif yang melatarbelakangi keberadaan lansia yang berada di Panti Wredha Budhi Dharma. Motiv yang pertama yaitu lansia datang ke Panti Wredha bukan keinginannya sendiri dan motiv yang kedua yaitu lansia datang ke Panti Wredha dengan dasar keinginannya sendiri. Para lansia yang berada di Panti Wredha bukan atas dasar keinginan sendiri untuk berada disana diantaranya karena dibawa oleh pihak keluarganya, tetangganya, dll. Salah satu faktor tersebut adalah saudara atau keluarga tidak mau lagi direpotkan, keluarga sudah tidak ada atau hidup sebatangkara. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan perawat “Kebanyakan kan suami atau anak sudah meninggal jadi seorang sebatangkara tapi masih punya saudara namun tidak mau direpotkan dengan alasan ekonomi” (MY 5).

Kebanyakan lansia yang berada di panti wredha juga adalah orang yang terlantar sesuai dengan yang dijelaskan oleh pengelola “yang disini notaben nya miskin ya, semuanya yang kita rekrut disini kan orang terlantar” (RN 10). Berdasarkan pernyataan pihak pengelola tersebut maka pasti masyarakat sekitar khususnya yang sudah mengetahui panti wredha tersebut menilai bahwa apabila ekonomi masih mampu atau tercukupi pasti enggan untuk datang dan bergabung ke panti tersebut. Padahal panti wredha adalah salah satu tempat untuk memperdayakan orang lanjut usia dengan memberikan suatu kegiatan rutin, hal itu bisa membantu lansia untuk hidup lebih produktif dengan adanya kegiatan-kegiatan kesehariannya.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara sebut saja YS (60th) beliau kegiatannya sangat minim sekali, tidak banyak kegiatan YS yang dilakukan di panti selain duduk dan tidur, hal tersebut sesuai dengan hasil data observasi OBI 6. Beliau bisa berada di panti karena diajak oleh tukang becak, saat dimintai keterangan beliau sebenarnya tidak ingin berada di panti. Tetapi karena yang mengajak YS adalah seseorang yang disukainya dan mereka berencana akan menikah maka YS pun mengikuti ajakan tukang becak tersebut. Hal diatas sesuai dengan pernyataan (YS 6). Ternyata setelah dilihat dari hasil tes kebugaran jasmaninya ibu YS ini mendapatkan hasil tes yang paling rendah diantara lansia yang lainnya.

Disisi lain lansia yang berada di panti wredha ada juga yang bergabung atas dasar keinginan sendiri, memang tidak sebanyak lansia yang dibawa oleh pihak keluarga atau bukan atas dasar keinginannya sendiri, salah satu faktornya adalah lansia tersebut sudah tidak mempunyai keluarga sama sekali. Beberapa lansia

tersebut menilai bahwa tinggal di panti akan membuat hidupnya lebih nyaman. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan lansia saat diwawancara oleh peneliti “Ya kalo di kampung-kampung malah lebih enak disini, disini ada perawatan, ada mbak-mbak yang mengantarkan nasi makan 3 kali sehari sama itu perawat-perawatnya” (SO 9).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara SO (70th) kegiatan beliau di panti cukup aktif, karena selain kegiatan rutin yang diberikan oleh pihak panti bapak SO ini juga sering melakukan kegiatan sendiri, salah satu kegiatan yang sering beliau lakukan adalah berjalan kaki di pagi hari. Hal ini sesuai dengan pernyataan SO “Kalau pagi tuh Cuma jalan-jalan kalo pagi biar badannya enggak lemes gitu, jalan-jalan aja” (SO 11). Jika dilihat dari latarbelakang SO bisa berada di panti ternyata beliau memang ingin tinggal di panti wredha dengan menghubungi Rukun Tetangga (RT) setempat, dan beliau di daftarkan oleh Pak RT tersebut ke panti wredha. Kemudian peneliti melihat dari hasil tes kebugaran jasmaninya bapak SO ini mendapatkan hasil tes yang paling tinggi diantara lansia lainnya.

Berangkat dari penelusuran observasi dan wawancara ternyata setelah dilihat dari hasil tes kebugarannya lansia yang berada di panti atas dasar keinginan sendiri itu lebih tinggi dibandingkan lansia yang berada di panti dibawa oleh pihak keluarganya. Hal tersebut bisa jadi karena faktor motivasi juga berpengaruh terhadap keberadaan lansia di Panti Wredha Budhi Dharma. Karena motivasi lansia yang datang atas keinginan sendiri akan lebih besar dampak terhadap aktivitas sehari-hari yang dilakukan dibandingkan dengan motivasi lansia yang dibawa oleh pihak keluarga atau tetangganya ke panti.

## **b. Jenis Kegiatan Lansia di Panti Wredha Budhi Dharma**

Berangkat dari hasil observasi dan wawancara bisa dilihat bahwa para lanjut usia yang berada di Panti Wredha Budhi Dharma berbeda-beda kegiatan yang dilakukan kesehariannya. Selain itu ada juga kegiatan-kegiatan yang dilakukan bersamaan salah satu kegiatanya adalah bernyanyi, membuat kerajinan tangan, senam, dll. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan bersama merupakan kegiatan yang diberikan oleh pihak panti, setiap hari pasti ada beberapa kegiatan panti yang dilakukan oleh lansia.

Kegiatan-kegiatan rutin dari panti yang dilakukan oleh lansia sifatnya wajib, hal ini sesuai dengan pernyataan pengelola “Kegiatan yang kami berikan sifatnya wajib untuk lansia yang tidak sakit” (RN 10). Namun demikian masih ada beberapa lansia yang tidak dapat mengikuti kegiatan rutin tersebut, beberapa faktor penyebab lansia tidak bisa mengikuti kegiatan rutin adalah kondisi kesehatannya. Maka dari pihak pengelola hanya bisa memaklumi hal tersebut, sesuai dengan pernyataan pengelola “Kita memaklumi bahwa yang tidak ikut kegiatan memang karena kondisi badannya” (RN 10).

Beberapa kegiatan yang ada di panti sudah sangat cukup untuk meningkatkan kebugaran lansia, salah satu kegiatan tersebut adalah senam. Kegiatan senam dilakukan satu kali dalam sepekan, namun karena faktor kesehatan yang dialami oleh lansia maka ada beberapa lansia yang tidak bisa mengikuti kegiatan tersebut. Selain senam ada juga kegiatan keterampilan, lansia diberikan kegiatan tersebut untuk meningkatkan keterampilannya, sama seperti senam kegiatan keterampilan ini juga dilakukannya satu kali dalam sepekan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara kegiatan-kegiatan yang dilakukan lansia di panti wredha ini lebih banyak melakukan kegiatan yang diberikan oleh pihak panti dibandingkan kegiatan individu mereka, karena peneliti saat melakukan observasi ketika tidak ada kegiatan rutin para lansia hanya berduduk-duduk di depan wisma dan mengobrol dengan teman lansia lainnya.

### c. Jenis Kelamin

Sebagian banyak lansia yang berada di panti adalah ibu-ibu atau berjenis kelamin perempuan. Data tersebut bisa dilihat dari jumlah lansia yang mengikuti tes kebugaran jasmani kebanyakannya adalah berjenis kelamin perempuan. Banyak penelitian yang menyatakan bahwa seseorang yang jenis kelamin perempuan akan lebih lama hidupnya dibandingkan dengan seseorang yang berjenis kelamin laki-laki. Sesuai dengan pernyataan Medalia (2011: 371) menyatakan bahwa “Laki-laki rata-rata akan meninggal dunia 13 tahun lebih cepat dibandingkan perempuan”.

Jika dilihat dari daftar yang mengikuti tes kebugaran jasmani ada lansia berjenis kelamin perempuan yang berusia 80 hingga 85 tahun, sedangkan lansia berjenis kelamin laki-laki usia yang paling tinggi hanya berusia 70 tahun saja. Salah satu faktor yang mempengaruhi hal tersebut bahwa harapan hidup perempuan akan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Pernyataan tersebut juga sesuai dengan Medalia, C (2011: 371) bahwa hampir diseluruh dunia perempuan lebih memiliki harapan hidup dibandingkan dengan laki-laki. Namun demikian jika jenis kelamin dikaitkan dengan tes kebugaran jasmani maka tidak ada pengaruh apapun, karena pada hasil observasi peneliti menemukan sebagian

banyak ibu-ibu lansia yang berada di panti wredha tersebut hanya melakukan kegiatan yang diberikan oleh pihak panti saja, kemudian ada beberapa dari lansia yang berjenis kelamin perempuan sering melakukan kegiatan sendiri disamping kegiatan rutin yang diberikan oleh panti, dan ada lansia yang berjenis kelamin laki-laki sering melakukan kegiatan sendiri diluar dari kegiatan rutin yang diberikan oleh pihak panti, begitu juga sebaliknya ada lansia yang berjenis kelamin laki-laki yang hanya melakukan kegiatan yang diberikan oleh pihak panti saja.

Berdasarkan hasil observasi dan hasil tes kebugaran jasmani pada penelitian ini jenis kelamin tidak terlalu mempengaruhi aktifitas yang dilakukan setiap individu, pada kenyataannya sesuai dengan hasil observasi dan wawancara peneliti mendapatkan ada lansia yang berjenis kelamin laki-laki yang memiliki kegiatan kesehariannya aktif dibandingkan dengan lansia lainnya dan mendapatkan hasil tes kebugaran jasmani yang paling tinggi.

#### **d. Usia Lansia di Panti Wredha Budhi Dharma**

Para lansia yang berada di Panti Wredha Budhi Dharma berusia antara 60 hingga 80 tahun, dari seluruh jumlah lansia yang berada di panti wredha ada 10 orang lansia diantaranya yang harus mendapatkan perawatan ditempat tidur karena sudah tidak mampu lagi untuk berdiri. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan pengelola “jumlah lansia yang berada diruangan isolasi ada 10 orang” (RN 9). Karena ruangan isolasi tersebut tempat lansia yang membuthkan perawatan khusus karena kondisi fisik dan kesehatannya.

Faktor usia sangat berpengaruh terhadap kesehatan seseorang, sebagian banyak lansia yang berada di Panti Wredha Budhi Dharma telah berusia 60 hingga 80 tahun, maka dari hal tersebut bisa digambarkan bahwa kegiatan-kegiatan yang diberikan oleh pihak panti masih banyak lansia yang tidak bisa mengikutinya. Karena salah satu faktornya adalah usia dan kesehatan, sesuai dengan pernyataan pengelola “Karena kondisi, kondisi kesehatanya tidak memungkinkan untuk mengikuti kegiatan yang ada disini” (RN 9). Berdasarkan pernyataan tersebut sudah tergambar mengenai para lansia yang tidak bisa mengikuti kegiatan, faktor usia sangat rentan terhadap kondisi seseorang.

Usia memang sangat berpengaruh sekali terhadap kondisi kesehatan seseorang, semakin tua usia seseorang semakin rawan juga kesehatan seseorang tersebut. Namun hal tersebut masih bisa diatasi dengan cara membiasakan diri melakukan aktifitas fisik secara terus menerus dan berulang, karena dengan kita selalu melakukan kegiatan atau aktifitas secara teratur dalam jangka panjang itu akan memberikan nilai positif bagi tubuh.

Berangkat dari hasil observasi dan wawancara peneliti melihat ada lansia yang berusia 70 tahun namun beliau masih bisa melakukan kegiatan rutin atau aktifitas fisik dengan baik. Disamping itu juga ada lansia yang usianya 70 tahun namun tidak sepenuhnya bisa melakukan kegiatan atau aktifitas dengan baik. Dari hal tersebut sudah bisa kita lihat bahwa usia seseorang yang sama namun sangat berbeda mengenai aktifitas yang bisa dilakukan sehari-harinya, dimungkinkan jenis kegiatan yang dilakukan secara rutin dan berulang pasti berbeda antara kedua lansia tersebut.

### e. Pengaruh Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial merupakan salah satu faktor lansia bisa produktif karena lingkungan sosial ini mempunyai peran yang sangat penting untuk hal tersebut. Semakin baik kondisi lingkungan sosial, maka semakin baik juga pengaruhnya terhadap aktifitas lansia tersebut. Di Panti Wredha ini terdapat beberapa faktor yang mendukung lansia untuk tetap bisa melakukan aktifitas atau kegiatan dengan baik.

Perawat di Panti Wredha Budhi Dharma merupakan salah satu faktor untuk lansia agar tetap bisa melakukan aktifitas, karena sesuai dengan pernyataan perawat “kegiatan perawat sehari-hari untuk lansia” (MY 1). Dari situ bisa dikatakan bahwa perawat selalu memenuhi kebutuhan para lansia yang berada di panti agar tetap sehat dan bisa beraktifitas dengan baik.

Selain perawat ada juga dokter yang memeriksa para lansia 3 kali dalam sebulan, untuk memastikan bahwa lansia tetap sehat agar dapat melakukan kegiatan-kegiatan yang ada di panti wredha. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan yang diungkapkan oleh perawat “dokter mengontrol 3 kali dalam sebulan” (MY 3). Seharusnya dengan adanya kunjungan dokter tersebut dapat meningkatkan jumlah keikutsertaan lansia dalam kegiatan-kegiatan yang diberikan oleh panti.

Disamping itu ada juga pengaruh sosial yang kurang baik bagi lansia, salah satu faktor lansia tidak semangat dalam menjalani kegiatan adalah piak keluarga atau orang terdekat dengan lansia tersebut. Menurut perawat dalam pernyataannya “banyak sanak saudara yang tidak ingin direpotkan dengan adanya lansia” (MY

5). Hal tersebut pasti sangat mempengaruhi mental atau psikologis lansia tersebut, tidak sedikit keluhan-keluhan yang sering disampaikan lansia salah satunya adalah latarbelakang keberadaan mereka berada di panti wredha.

## **B. Pembahasan Hasil Penelitian**

Panti Wredha Budhi Dharma merupakan salah satu panti jompo yang berstatus Negeri di kota Yogyakarta, di panti ini memiliki beberapa kegiatan rutin untuk para lansia sehari-harinya. Jika seseorang mempunyai jenis kegiatan atau aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari dengan rutin maka dengan demikian seharusnya para lansia yang berada di Panti Wredha Budhi Dharma memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, akan tetapi walaupun lansia tersebut memiliki beberapa kegiatan yang diberikan oleh Panti Wredha ternyata masih ada beberapa lansia yang memiliki tingkat kebugarannya dibawah rata-rata. Hal tersebut sesuai dengan hasil tes kebugaran jasmani yang dilakukan oleh peneliti kepada lansia di Panti Wredha Budhi Dharma.

Rendahnya kebugaran seseorang dimungkinkan karena faktor aktifitas fisik sehari-hari yang dilakukan dan pada akhirnya akan berdampak kepada kesehatan. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Ethisan, P (2016: 71) bahwa tingkat aktivitas fisik yang rendah berdampak terhadap kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan. Dilapangan peneliti menemukan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi aktifitas fisik lansia yang berada di Panti Wredha Budhi Dharma, diantaranya adalah latarbelakang lansia bisa berada di panti, jenis kegiatan, jenis kelamin, usia, dan pengaruh lingkungan sosial. Maka dari itu peneliti akan membahas faktor-faktor tersebut dibawah ini.

Latarbelakang lansia bisa berada di Panti Wredha Budhi Dharma tidak sama antara lanisa satu dengan lansia yang lainnya, ada lansia yang dibawa oleh pihak keluarganya dan ada juga lansia yang datang atas keinginan sendiri. Seperti yang dijelaskan oleh Gormaly, L. (1992: 101) Perawatan berkelanjutan di institusi untuk orang tua harus tersedia bagi mereka yang aktif menginginkannya dan sangat membutuhkannya. Jadi kita tidak bisa memaksa para lansia untuk tinggal di panti jompo tanpa keinginan dari lansia nya sendiri. Dari kedua hal diatas ternyata setelah dilihat dari hasil kebugaran jasmaninya sangatlah berbeda. Seperti Bapak SO salahsatu lansia yang berada di Panti Wredha Budhi Dharma atas dasar keinginannya sendiri sedangkan Ibu YS salahsatu lanisa yang berada di Panti Wredha Budhi Dharma bukan atas keinginannya sendiri. Jika dilihat dari hasil tes kebugarannya seperti hasil *6 Minute Walk Test* Bapak SO mendapatkan hasil 550M atau berkategori baik dan Ibu YS hanya mendapatkan hasil 100M atau berkategori kurang. Hasil *30 Second Chair Stand Test* Bapak SO mendapatkan hasil berkategori baik dan Ibu YS mendapatkan hasil berkategori kurang, dilihat dari hasil *Arm Curl Test* Bapak SO menapatkan hasil berkategori baik dan Ibu YS mendapatkan hasil berkategori kurang, dari hasil tes fleksibilitas atas maupun fleksibilitas bawah Ibu YS mendapatkan hasil berkategori kurang sedangkan Bapak SO mendapatkan hasil berkategori baik mengenai *Chair Sit and Reach Test* dan *Back Scratch Test*.

Berdasarkan penjelasan diatas maka jika hasil kebugaran jasmaninya berbeda antara lansia satu dengan lansia lainnya maka aktifitas fisik kesehariannya pun pasti berbeda. Hal tersebut dimungkinkan karena pengaruh dari motivasi lansia itu sendiri, lansia yang datang ke panti dengan sendiri dimungkinkan

memiliki motivasi yang lebih besar untuk melakukan aktivitas-aktivitas di Panti Wredha Budhi Dharma dibandingkan dengan lansia yang datang ke panti dibawa oleh pihak keluarganya. Seperti yang dijelaskan oleh Reiss, S (2012: 152) motivasi bertujuan untuk salah satu pendorong yang mengakibatkan seseorang agar mau dan rela untuk mengerahkan kemampuan, keterampilan, tenaga, dan waktunya untuk melakukan berbagai kegiatan yang menjadi sebuah tanggung jawab dan memenuhi semua kewajibannya. Lansia yang memiliki motivasi seperti itu pasti akan memiliki kualitas hidup lebih baik dibandingkan lansia yang tidak memiliki motivasi untuk melakukan aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari secara rutin. Karena telah disarankan bahwa fungsi fisik dan kognitif dikaitkan dengan kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan (Wood, R. 1999: 217).

Di dalam penelitian lain menyatakan bahwa aktivitas fisik penting bagi lansia (Im, E.O dkk 2011: 317), maka dari itu menurut pengamatan peneliti sendiri mengartikan bahwa latar belakang lansia berpengaruh terhadap aktifitas fisik yang dilakukan sehari-hari kemudian hal tersebut secara tidak langsung akan berdampak terhadap derajat kebugaran jasmaninya dan kualitas hidup lansia itu sendiri. Menurut Cossou, A. (2011: 126) Aktivitas fisik harus mengatasi perbedaan status sosial ekonomi lansia. jadi siapa saja boleh melakukan aktivitas fisik tidak perlu memandang status sosial ekonomi nya. Berdasarkan temuan diatas maka menjadi sebuah renungan untuk kita semua sebagai orang terdekat maupun orang disekitar lansia harus peduli dengan keberadaan orang lanjut usia. Sesuai dengan pernyataan Adinkrah. M (2018) bahwa salah satu faktor harapan hidup lansia yaitu lingkungan sosial atau lingkungan sekitar. Maka dari itu jika

kita memaksakan kehendak apa yang tidak diinginkan oleh lansia ini akan mempengaruhi faktor psikologisnya, lansia akan merasakan dirinya dibuang dan tidak diperdulikan oleh keluarganya. Jika sudah terjadi seperti itu maka lansia pun akan merasa tidak semangat untuk menjalani hidup, akan banyak termenung, melamun, dsb.

Hal diatas akan berbeda jika kita sebagai orang terdekat sangat peduli dengan keberadaan lansia. Lansia akan merasakan dirinya disayang dan diinginkan bagi orang-orang terdekatnya. Seperti yang dijelaskan oleh Shyu M. L (2017: 105) agar lansia dapat bertahan hidup lebih lama orang-orang sekitar atau orang terdekat dengan lansia harus bisa mengatur menejemen hidup lansia tersebut. Apabila sudah seperti itu hal yang perlu kita lakukan hanyalah berusaha untuk lansia agar tetap melakukan aktifitas atau kegiatan sehari-hari secara rutin dengan baik. Ketika lansia sudah merasakan kenyamanan dengan kehidupan sehari-harinya maka secara tidak langsung jenis-jenis kegiatan yang telah dilakukan sehari-hari akan berdampak kepada tingkat kebugaran jasmaninya.

Jenis kegiatan bagi lansia sifatnya tidak untuk melelahkan, jenis kegiatan yang cocok untuk lansia adalah kegiatan yang menyenangkan. Ketika lansia sudah menyukai kegiatan tersebut maka akan terbiasa melakukan kegiatan-kegiatan tersebut tanpa mengeluh. Jenis kegiatan lansia juga harus diperhitungkan mengenai durasi, karena apabila durasinya terhitung lama hal ini akan membuat lansia merasa jemu dan mengakibatkan rasa capek yang berlebihan. Yang terpenting adalah lansia dapat melakukan kegiatan aktivitas fisik dengan baik dan terhindar dari cidera saat melakukannya, karena aktivitas fisik bagi lansia sangat dianjurkan sekali. Menurut An. S (2012: 319) menyatakan bahwa kegiatan

aktivitas fisik untuk lansia sangat penting bagi kesehatan dan kesejahteraan hidup lansia. Kemudian penelitian menyatakan bahwa aktivitas fisik adalah komponen gaya hidup sehat (Bangum, T.J 2011: 429).

Jenis kegiatan yang berada di Panti Wredha Budhi Dharma sudah termasuk baik dan sudah terjadual. Jenis kegiatan nya pun beragam disetiap harinya, kegiatan-kegiatan yang ada di Panti Wredha Budhi Dharma sangat cocok diberikan kepada para lansia. Karena berangkat dari hasil observasi peneliti melihat jenis kegiatan di Panti Wredha termasuk jenis kegiatan yang menyenangkan dan durasi waktunya pun tidak begitu lama. Namun demikian walaupun jenis kegiatan setiap harinya berbeda kegiatan-kegiatan tersebut diulang kembali di minggu berikutnya, jadi setiap seminggu sekali para lansia di Panti Wredha Budhi Dharma melakukan jenis kegiatan yang sama.

Berdasarkan hal di atas maka perlunya peran dari pihak pengelola untuk melakukan kegiatan selingan atau kegiatan tambahan disela-sela kegiatan yang sudah ada. Seperti yang dijelaskan oleh Constantinou, C.S (2017: 571) bahwa penataan ulang sesuatu perlu dilakukan untuk membantu mengkonfirmasi sebuah kejemuhan. Hal tersebut setidaknya dapat mengantisiapasi para lansia agar tidak merasakan kejemuhan dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang ada. Kemudian untuk jenis kegiatannya perlu ditambahkan kegiatan-kegiatan yang berpengaruh terhadap tingkat fleksibilitas lansia, karena jika dilihat dari hasil tes kebugaran jasmani seperti *Chair Sit and Reach Test* hanya 2 orang yang mendapatkan hasil berkategori baik dan *Back Scratch Test* hanya 8 orang yang mendapatkan hasil berkategori baik. Seperti yang dijelaskan oleh Powers dan Howley (2007: 93) bahwa fleksibilitas dapat meningkatkan dan memlihara berbagai gerak yang baik

untuk sendi serta dapat meningkatkan kualitas hidup. Selain itu dari pihak pengelola pun harus selalu mengontrol para lansia saat berkegiatan, karena dari hasil observasi peneliti masih melihat ada beberapa lansia yang tidak ikut serta dalam kegiatan rutin.

Kegiatan-kegiatan di Panti Wredha Budhi Dharma tidak dapat dipisahkan dengan fasilitas yang berada disana, karena setiap kegiatan pasti ada fasilitas untuk mendukung kegiatan tersebut. Seperti yang dijelaskan oleh Limstrand, T (2008: 1) bahwa fasilitas olahraga telah menjadi bagian dari kebijakan masyarakat untuk meningkatkan aktivitas fisik seseorang. Berangkat dari hasil observasi peneliti melihat fasilitas yang digunakan atau sarana dan prasarana tidak banyak, seperti kegiatan senam, bernyanyi, dan keterampilan para lansia melakukan kegiatan tersebut hanya disatu tempat saja yaitu di aula. Memang tempat di panti wredha ini bisa dibilang minimalis, jadi walaupun tempatnya kurang luas dimungkinkan pihak pengelola mengatur dengan sedemikian rupa agar semua kegiatan dapat berjalan dengan baik.

Fasilitas Panti Wredha Budhi Dharma sangat mempengaruhi kehidupan para lansia yang berada disana, walaupun tempat untuk berkegiatan kurang luas namun ada beberapa fasilitas lain yang menguntungkan lansia berada disana, seperti tempat tidur, uang saku, makan, dll. Dari beberapa contoh fasilitas yang ada di panti tersebut bisa kita nilai sendiri begitu enaknya para lansia yang berada disana, kebijakan dari panti mengenai pemberian uang saku dan makan tiga kali sehari kepada lansia merupakan salah satu bentuk kepedulian yang sangat luar biasa. Mengenai hal tersebut setidaknya membuat para lansia senang berada di panti dan yang pasti betah untuk tinggal disana. Disamping fasilitas yang

diuraikan diatas, di Panti Wredha Budhi Dharma juga tersedia musola untuk para tamu yang datang dan lansia yang beragama islam menunaikan ibadah, ada juga tempat parkir, ruang pemeriksaan (dokter), dan ruang perawat. Ruangan-ruangan yang telah disediakan sudah cukup terkelola dengan baik, seperti ruangan dokter dan ruangan perawat, para perawat yang membantu pihak pengelola dalam memberdayakan para lansia di panti juga disediakan tempat untuk istirahat.

Peran perawat di Panti Wredha Budhi Dharma salahsatunya adalah membantu kebutuhan apa saja yang diperlukan oleh lansia, seperti memberikan makan, mendengarkan keluhan-keluhan, mendampingi setiap lansia melakukan kegiatan yang diberikan oleh panti, hal tersebut sesuai dengan pernyataan perawat “sehari-hari disini memnuhi kebutuhan dasar simbahe, kebutuhan dasar memenuhi diri” (MY 1). Mengenai tugas seorang perawat di Panti Wredha Budhi Dharma sudah sesuai dengan ketentuan tugasnya, karena sesuai dengan pernyataan Andersson, F (2017: 204) menyatakan bahwa peran seorang perawat untuk keselamatan pasien terdiri dari upaya untuk mengkompensasi cacat dan memastikan perawatan kesehatan dalam pekerjaan sehari-hari mereka. Selain peran yang dijelaskan diatas perawat juga membantu para lansia yang sudah tidak mampu lagi berjalan ataupun lansia yang sudah tidak mampu lagi untuk melakukan aktifitas fisik, seperti memandikan, menuapi makan, dll.

Perawat yang berada di Panti Wredha Budhi Dharma cukup banyak, berdasarkan hasil observasi peneliti melihat selain perawat asli yang bekerja disana ada juga perawat dari mahasiswa Stikes Jendral Achmad Yani, jadi dengan adanya mahasiswa tersebut tugas-tugas perawat yang bekerja di Panti Wredha bisa dibagi dengan baik. Namun peneliti melihat dari hasil observasi para perawat

tidak selalu mengawasi dan menjaga lansia, hal ini juga sesuai dengan pernyataan lansia “gak pernah, mau bilang apa wong perawatnya juga tidak pernah nyamerin gak pernah keluar paling duduk disitu aja” (MS 16). Pernyataan tersebut diungkapkan oleh ibu MS saat diwawancara mengenai sering menyampaikan keluhan-keluhan apa saja kepada perawat. Hal tersebut dimungkinkan karena masih kurangnya pengalaman dari mahasiswa yang sedang melakukan program magang dari kampus ke panti.

Berdasarkan pernyataan diatas seharusnya pihak pengelola dapat memberikan kebijakan kepada perawat yang sedang magang di panti agar lebih mementingkan dan lebih peka terhadap para lansia yang ada disana. Karena tugas seorang perawat tidak sebatas mengantarkan makan serta memandikan lansia yang sudah tidak mampu lagi untuk beraktifitas, terlepas daripada itu ada hal kecil yang bisa membuat lansia merasakan kehadiran dirinya dengan mengutarakan isi hatinya untuk bercerita.

Berangkat dari hasil observasi peneliti juga sering beberapa kali diajak berbicara oleh lansia yang ada disana, namun berhubung kapasitas pada saat itu hanya untuk melihat dan mengontrol setiap kegiatan yang dilakukan lansia maka peneliti tidak punya waktu banyak untuk berbincang dengan lansia. Maka dari itu peran perawat perlu ditingkatkan lagi karena para lansia juga sangat butuh teman untuk berbagi ceritanya, serta pihak pengelola juga harus memberikan bentuk perhatian yang lebih karena pihak pengelola harus lebih bisa por aktif dalam menangani lansia di panti wredha budhi dharma. Karena jika pihak pengelola bisa lebih mengerti apa yang dirasakan para lansia secara tidak langsung bisa membuat lansia merasa nyaman berada di panti, dengan seperti itu lansiapun lebih bisa

semangat lagi dalam melakukan kegiatan-kegiatan yang diberikan. Jika para lansia sudah bisa melakukan setiap kegiatan maka secara tidak langsung pasti akan mempengaruhi kepada kondisinya.

Kondisi lansia di Panti Wredha Budhi Dharma sangat bervariatif, namun lebih banyak yang kondisinya sehat karena berdasarkan hasil wawancara dengan perawat menyatakan bahwa “58 itu yang kondisinya sehat kan 40-an” (MY 2). Berdasarkan pernyataan perawat tersebut bisa kita lihat bahwa rata-rata dari seluruh lansia yang berada di panti wredha budhi dharma itu sehat. Dengan demikian jika rata-rata lansia dipanti wredha itu sehat seharusnya dapat mengikuti kegiatan-kegiatan yang diberikan oleh pihak panti, pada kenyataannya dari hasil observasi peneliti melihat hanya beberapa lansia saja yang sering mengikuti kegiatan.

Berdasarkan pernyataan yang dijelaskan diatas maka seharusnya ada sebuah kebijakan dari pihak pengelola mengenai lansia yang sehat tidak mengikuti kegiatan, karena dari hal kecil seperti ini bisa jadi berdampak kepada menurunya kualitas dan kondisi lansia yang berada di Panti Wredha Budhi Dharma. Dan untuk perawat agar lebih bisa mengecek atau mengontrol kondisi lansia, karena ada beberapa lansia yang merasakan sakit dibagian-bagian tertentu. Seperti pernyataan lansia saat diwawancara “saya kan ernah melakukan operasi dua kali, jadi kalau jalan-jalan setiap hari suka sakit” (MS 13). Sesuai dengan pernyataan tersebut maka ini menjadi tugas tambahan bagi paraperawat agar bisa merasakan dari sesuatu yang kecil dari lansia.

Begitu juga pernyataan dari lansia lain yang menyatakan bahwa “ ya pegel-pegel, linu ya punggung” (SO 10). Keluhan-keluhan yang seperti ini seharusnya para perawat dapat mengetahui dari para lansia yang berada di Panti Wredha Budhi Dharma, karena kalau bukan perawat yang menangani mau siapa lagi yang akan menangani hal tersebut. Dari beberapa pernyataan diatas maka perlu adanya sebuah bentuk perhatian yang khusus dari pihak pengelola maupun perawat dalam menangani lansia dipanti wredha budhi dharma. Memang sih kondisi lansia juga dipengaruhi oleh usia lansia itu sendiri, karena semakin bertambahnya usia semakin rawan juga mengenai kesehatannya. Seperti yang dijelaskan oleh Baheraei, A. (2014: 961) aktivitas fisik menurun seiring bertambahnya usia.

Usia lansia yang berada di Panti Wredha Budhi Dharma sangat bervariatif tapi yang jelas rata-rata usianya diatas dari 60 tahun, akan tetapi walaupun usia lansia di panti wredha itu diatas 60 tahun ada beberapa dari mereka masih dapat berkegiatan atau beraktifitas dengan baik. Seperti bapak SO dalam pernyataannya saat diwawancara “kalau pagi tuh ya cuma jalan-jalan kalau pagi biar badannya tidak lemes” (SO 11). Didalam penelitian lain juga mengatakan bahwa kualitas hidup seseorang erat sekali hubungannya dengan aktivitas fisik (Clifford 2014: 451). Sesuai dengan teori tersebut sudah terbukti oleh aktivitas-aktivitas yang dilakukan oleh bapak SO setiap harinya, bahwa jika kita melakukan aktivitas fisik akan mempengaruhi kepada tingkat kebugaran serta kualitas hidupnya. Aktivitas fisik juga dapat mengurangi risiko untuk sebagian besar penyebab umum kematian, yaitu diabetes, masalah jantung, stroke, dan beberapa jenis kanker Cihlar, V. (2017: 576).

Bapak SO adalah lansia yang berada di Panti Wredha Budhi Dharma yang sekarang berusia 70 tahun, walaupun beliau berumur 70 tahun akan tetapi jika dilihat dari hasil tes kebugaran jasmaninya bapak SO ini mendapatkan hasil tes yang paling tinggi diantara teman-teman lansia lainnya. Hal ini perlu diikuti oleh para lansia lainnya, mungkin dengan melakukan aktifitas-aktifitas kecil seperti kegiatan jalan-jalan dipagi hari dapat meningkatkan derajat kebugarannya. Didalam penelitian lain juga disebutkan bahwa aktivitas fisik juga dikatakan akhir-akhir ini bukan hanya untuk penuaan yang sehat akan tetapi dapat membantu untuk mencegah penyakit kronis (Ethisan 2016: 71). Hal ini perlu diketahui bagi semua pihak yang berkaitan langsung dengan lansia, karena melihat usia yang sudah menginjak di 60 tahun keatas sangat rawan terkena berbagai penyakit. Maka dari itu sangat baik sekali jika para lansia sudah menganggap bahwa aktivitas fisik itu sangat penting dan mereka melakukannya setiap hari secara rutin. Seperti yang dijelaskan oleh Cihlar, V. (2017: 576) Aktivitas fisik teratur mendukung penuaan yang sehat dalam arti bahwa itu membantu individu untuk tetap sehat atau untuk meningkatkan kesehatan mereka.

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani jika dilihat dari segi usia sangat terlihat pada tes fleksibilitas. Pada tes fleksibilitas bagian atas atau *Back Scratch Test* dan tes fleksibilitas bagian bawah atau *Chair Sit and Reach Test* rata-rata dari hasil tesnya adalah berkategori kurang. Hal tersebut dimungkinkan karena lansia tidak mampu lagi untuk menggerakan ruang sendi secara penuh serta memang faktor usia juga sangat berpengaruh terhadap fleksibilitas, dan sebagian besar disebabkan karena hilangnya elastisitas dijaringan ikat yang mengelilingi otot melalui proses pemendekan yang normal akibat kurangnya aktifitas fisik.