

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Melalui observasi di kolam renang, peneliti menemukan bahwa lansia cenderung melakukan kegiatan yang monoton dan kurang bervariasi. Hal ini memicu peneliti untuk menciptakan permainan yang menarik, menyenangkan, dan bermanfaat bagi lansia, baik dari segi kesehatan maupun sosial. Permainan ini dirancang untuk meningkatkan aktivitas fisik, seperti mobilitas dan keseimbangan, serta meningkatkan interaksi sosial dan memberikan kesenangan bagi lansia. Berdasarkan beberapa sumber tentang lansia dan permainan.

Indonesia saat ini mengalami pertumbuhan jumlah penduduk lansia yang signifikan dari tahun ke tahun. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2023, jumlah lansia di Indonesia mencapai lebih dari 28,9 juta jiwa atau sekitar 10,82% dari total penduduk nasional (BPS, 2023). Angka ini menunjukkan tren peningkatan yang diperkirakan akan terus berlangsung hingga tahun-tahun mendatang. Fenomena ini tentu menjadi tantangan bagi pemerintah, tenaga kesehatan, dan masyarakat dalam menjaga kualitas hidup lansia agar tetap optimal.

Bertambahnya jumlah lansia juga berkaitan erat dengan kualitas pelayanan kesehatan yang semakin membaik. Salah satu indikator utama peningkatan kualitas kesehatan masyarakat adalah bertambahnya usia harapan hidup. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2022), usia harapan hidup masyarakat Indonesia meningkat dari 68,6 tahun pada tahun 2010 menjadi 73,5 tahun pada tahun 2023. Hal ini tentu menjadi pencapaian positif, namun di sisi lain juga berpotensi menimbulkan masalah baru terkait kesehatan dan kesejahteraan

lansia jika tidak diimbangi dengan pola hidup sehat dan pengelolaan kesehatan yang baik.

Menurut Pany *et al.* (2019). WHO mengelompokkan lansia dalam beberapa kategori usia yaitu 45–59 tahun disebut dengan usia pertengahan (*Middle Age*), 60–75 tahun lanjut usia (*Elderly*), 75–90 tahun lanjut usia tua (*Old Age*), dan usia di atas 90 tahun disebut usia sangat tua (*Very Old Age*). Menurut Pangastuti (2011), klasifikasi ini menunjukkan bahwa proses penuaan merupakan tahapan hidup yang berkelanjutan, dimana perubahan biologis, sosial, dan psikologis mulai terjadi seiring bertambahnya usia. Menurut Setiati & Alwi (2018), pada usia lanjut, penurunan fungsi tubuh seperti kekuatan otot, fleksibilitas, keseimbangan, dan daya tahan fisik menjadi hal yang umum terjadi. Selain itu, terdapat juga penurunan pada aspek kognitif yang berpotensi mengakibatkan masalah seperti demensia ringan atau kehilangan daya ingat jangka pendek. Menurut Nugroho (2020), dampak penuaan ini tidak hanya mempengaruhi kesehatan individu lansia, tetapi juga berdampak secara sosial dan ekonomi. Lansia yang mengalami keterbatasan fisik berisiko mengalami ketergantungan terhadap orang lain sehingga membutuhkan dukungan baik dari keluarga maupun fasilitas layanan kesehatan.

Peningkatan kualitas hidup lansia merupakan kebutuhan yang sangat penting agar mereka dapat menjalani hari tua dengan sehat, mandiri, dan tetap produktif. Pangastuti (2011), menyebutkan beberapa strategi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia seperti pola makan sehat dan bergizi seimbang guna mencegah berbagai penyakit degenerative, aktivitas fisik secara rutin seperti olahraga ringan atau senam lansia, manajemen stres yang baik agar lansia rentan mengalami kecemasan dan depresi, menjaga hubungan sosial agar

tetap aktif secara sosial dan tidak merasa terisolasi, latihan kognitif seperti membaca, bermain *puzzle*, atau permainan yang melibatkan konsentrasi, serta aspek spiritualitas yang dapat membantu lansia menemukan makna hidup dan meningkatkan ketenangan batin. Menurut Akbar *et al.* (2021), menegaskan bahwa aktivitas fisik secara rutin terbukti mampu menjaga fungsi organ tubuh, memperlambat penurunan kemampuan fisik, serta mencegah timbulnya berbagai penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, atau osteoporosis. Aktivitas fisik pada lansia hendaknya disesuaikan dengan kondisi fisik masing-masing individu dan dilakukan dengan prinsip aman, menyenangkan, serta tidak kompetitif (Kemenkes RI, 2019).

Salah satu olahraga yang aman dan banyak diminati oleh berbagai kalangan, termasuk lansia diantaranya renang. Renang merupakan aktivitas fisik berbasis air yang memiliki banyak keunggulan dibandingkan olahraga lainnya. Menurut Rumpoko *et al.* (2022), renang menjadi pilihan olahraga yang efektif karena mampu menggerakkan hampir seluruh otot tubuh, seperti otot perut, lengan, pinggul, paha, dan pantat. Aktivitas ini juga meningkatkan kapasitas paru-paru, memperbaiki sirkulasi darah, serta membantu menjaga elastisitas sendi (Widiastuti & Susanto, 2020). Berenang juga dinilai aman bagi lansia karena gaya apung air mampu mengurangi tekanan pada sendi sehingga risiko cedera lebih rendah dibandingkan olahraga di darat.

Penelitian oleh Widiastuti dan Susanto (2020) menunjukkan bahwa lansia yang rutin melakukan renang memiliki tingkat fleksibilitas dan keseimbangan tubuh yang lebih baik dibandingkan lansia yang tidak melakukan aktivitas olahraga air. Selain manfaat fisik, renang juga memberikan dampak positif bagi kesehatan

mental. Aktivitas air mampu mengurangi stres, kecemasan, serta memberikan efek relaksasi yang membuat lansia merasa lebih tenang dan bahagia (Rahmawati *et al.* 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian Simanjuntak *et al.* (2023) yang menyatakan bahwa olahraga air dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Tidak hanya itu, renang juga bisa menjadi terapi fisik yang bermanfaat untuk proses pemulihan berbagai penyakit seperti stroke ringan, penyakit jantung, diabetes, dan rehabilitasi pasca cedera. Gerakan tubuh di dalam air cenderung lebih aman sehingga sangat cocok bagi lansia dengan keterbatasan mobilitas (Rumpoko *et al.* 2022).

Agar aktivitas renang tidak terasa monoton dan membosankan, terutama bagi lansia yang mungkin cepat kehilangan motivasi, maka diperlukan inovasi berupa pengembangan model permainan air yang sesuai dengan kemampuan fisik lansia. Permainan air dapat membuat suasana latihan menjadi lebih menyenangkan, meningkatkan semangat partisipasi, serta mempererat hubungan sosial di antara peserta (Mustika & Yulianti, 2023). Jenis permainan air yang dapat dilakukan oleh lansia seperti lempar tangkap bola di kolam, jalan di dalam air dengan menggunakan pelampung, lomba ringan berjalan di air, permainan melempar bola ke keranjang dalam kolam.

Menurut Hidayat *et al.* (2021), menyebutkan bahwa permainan air dapat membantu meningkatkan koordinasi motorik, keseimbangan tubuh, serta menjaga kekuatan otot lansia tanpa memberikan tekanan berlebih pada sendi. Selain itu, permainan air juga berfungsi sebagai terapi sosial karena mendorong interaksi antar lansia sehingga mengurangi perasaan kesepian. Dengan adanya pengembangan model permainan air, diharapkan lansia dapat lebih menikmati kegiatan olahraga

air sekaligus memperoleh manfaat kesehatan secara menyeluruh baik fisik, psikologis, maupun sosial.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan masalah diatas, maka fokus penelitian ini adalah “Model Permainan Air Dengan Alat Bagi Lansia”

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian yg telah dirumuskan diatas, maka rumusan masalah dalam permainan ini yaitu: Bagaimana model permainan air dengan alat yang dapat digunakan bagi lansia?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Kegunaan hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan menambahkan wawasan sebagai berikut :

1. Kegunaan Teoritis: Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dalam konsep permainan terutama pada olahraga rekreasi terutama pada materi permainan air. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan tentang model permainan air dengan alat bagi lansia.
2. Kegunaan Bagi Masyarakat :
 - a. Mengoptimalkan proses permainan bidang olahraga rekreasi terutama pengetahuan pada permainan di air yang dikhususkan untuk lansia.
 - b. Mensosialisasikan pengetahuan tentang metode permainan air dengan alat bagi lansia.