

PENGARUH SENAM ORHIBA TERHADAP DUKUNGAN SOSIAL LANSIA DI KABUPATEN BULELENG

(The Effect of ORHIBA Exercise to Elderly Social Support in Buleleng Regency)

Ni Kadek Diah Purnamayanti¹, Ni Luh Pt Tariani Dewi², Putu Agus Windu Yasa Bukian³

¹Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng

Correspondence author: nikadek2019.stikes@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Proses menua merupakan proses alamiah yang membawa lansia mengalami penurunan fungsi fisik, psikologis dan sosial. Hal tersebut dapat menyebabkan populasi lansia rentan mengalami kesepian dan depresi. Dalam upaya meningkatkan kualitas hidup lansia diperlukan dukungan sosial yang baik. Dukungan sosial didefinisikan sebagai umpan balik kepada orang lain agar orang tersebut merasa dicintai, diperhatikan, dan dihormati, serta dilibatkan dalam jaringan komunikasi. Adapun latihan aktivitas berkelompok dapat menjadi salah satu alternatif meningkatkan dukungan sosial. Di Kabupaten Buleleng terdapat berbagai aktivitas fisik kelompok lansia. Tujuan dari penelitian ini adalah membandingkan dukungan sosial pada kelompok lansia yang melakukan senam ORHIBA, senam lansia, dan lansia yang hanya melakukan aktivitas sehari-hari di rumah. **Metode:** Desain penelitian ini adalah *cross sectional* melibatkan 400 orang lansia di Desa Jinengdalem, Penglatan dan Jagaraga. Dukungan sosial diukur dengan 25 item *social support questionnaire* (SSQ). **Hasil:** Dari hasil analisis statistik didapatkan rata-rata skor SSQ kelompok senam ORHIBA 99(sd 9,994); senam lansia 86 (sd 7,850) dan lansia yang hanya melakukan aktivitas fisik sehari-hari 93,00 (sd 8,741). Sementara hasil uji inferensial dengan *one way anova* $p=0,001$ ($p < 0,05$), maka terdapat perbedaan bermakna dukungan sosial lansia pada kelompok senam ORHIBA dibandingkan kelompok lainnya. **Simpulan:** Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kelompok lansia yang aktif melakukan senam ORHIBA di Buleleng memiliki dukungan sosial yang paling baik dibandingkan dengan kelompok lansia dengan aktivitas fisik lainnya.

Kata Kunci: lansia, senam lansia, senam ORHIBA, aktivitas fisik, dukungan sosial

ABSTRACT

Introduction: The process of aging is a natural process that causes the elderly to experience a decline in physical, psychological and social functions. This can make the elderly population vulnerable to loneliness and depression. In an effort to improve the quality of life of the elderly, good social support is needed. Social support is defined as feedback to others so that the person feels loved, cared for, and respected, and is involved in the communication network. Meanwhile, group activity exercises can be an alternative to increase social support. In Buleleng Regency, there are various physical activities of the elderly group. The purpose of this study was to compare social support among the elderly who do ORHIBA, elderly exercise and the elderly who only do their daily activities at home. **Method:** The research design was *cross sectional* involving 400 elderly people in Jinengdalem, Penglatan and Jagaraga villages. Social support is measured by 25 items of social support questionnaire (SSQ). **Result:** From the results of statistical analysis, it was found that the average SSQ score in the ORHIBA exercise group was 99 (sd 9.994); gymnastics for the elderly 86 (sd 7,850) and the elderly who only do physical activity everyday 93.00 (sd 8,741). While the inferential test results with one way ANOVA $p = 0.001$ ($p < 0.05$), there is a significant difference in elderly social support in the ORHIBA exercise group compared to other groups. **Conclusion:** Based on the results of this study, it can be concluded that the elderly group who actively does ORHIBA exercises in Buleleng have the best social support compared to the elderly group with other physical activities.

Keywords: elderly, elderly exercise, ORHIBA exercise, physical activity, social support

PENDAHULUAN

Perkembangan jumlah lansia di dunia saat ini mengalami peningkatan yang signifikan sejak 6 dekade terakhir. Komnas Lansia menunjukkan adanya peningkatan proporsi penduduk lansia di Indonesia mencapai 1,2 milyar di tahun 2025 (Muhith & Siyoto, 2016). Sementara di tahun

2020 ledakan penduduk lansia mencapai 11,34% total 2.880.000orang dari total ada (Kementrian Kesehatan RI, 2013). Adapun masalah sosial merupakan isu penting yang tidak menjadi prioritas dalam kesehatan lansia. Hal ini tampak dari banyak lansia yang terlantar dan kurang mendapat dukungan sosial. Lansia membutuhkan

pemeliharaan dan juga interaksi dengan generasi berikutnya serta kerabat lain diluar keluarga untuk menjaga eksistensi dirinya (Aditya Rama Pradipta, 2017). Dampak yang timbul dari masalah dukungan sosial diatas lansia akan merasa kesepian. Lansia perlu teman untuk bercerita baik berasal dari keluarga maupun kerabat lain (Tjahjani dan Yusniawati, 2017).

Sebagai alternatif solusi meningkatkan kesehatan dan dukungan sosial lansia pemerintah dan pihak swadaya masyarakat telah menggalakkan berbagai aktivitas fisik berkelompok untuk lansia. Senam lansia merupakan salah satu program pemerintah yang dikoordinasikan oleh puskesmas dan kader untuk menyelenggarakan aktivitas tersebut. Sementara aktivitas fisik lainnya seperti senam ORHIBA cukup populer di Kabupaten Buleleng. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Yayasan ORHIBA Singaraja pada tanggal 16 Oktober 2019 terdapat ±5000 orang peserta aktif dan ±1500 orang diantaranya adalah lansia. Hasil wawancara acak 10 lansia kelompok ORHIBA, lebih dari 50% mengaku sangat sehat fisik dan psikologis meskipun memiliki penyakit hipertensi, jantung dan lain sebagainya. Hasil observasi peneliti tampak lansia pada kelompok ORHIBA tampak lebih bugar dan mampu tetap aktif secara sosial. Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk membandingkan dukungan sosial lansia pada kelompok ORHIBA dengan kelompok aktivitas fisik lainnya.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan desain penelitian *analitik observasional* dengan pendekatan *cross-sectional*. Pada penelitiannya ini menggunakan teknik sampling Nonprobability Sampling dengan teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan cara memilih sampel di antara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya (Nursalam, 2015). Penelitian ini peneliti menggunakan 3 kelompok penelitian yakni senam ORHIBA yang dilakukan di Yayasan ORHIBA Singaraja, senam lansia yang dilakukan di Desa Jinengdalem dan Penglatan, aktivitas sehari-hari yang dilakukan di Desa Jagaraga. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret-April 2020. Alat pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah lembar

kuesioner baku *SSQ* yang sudah terstandarisasi dengan menilai 25 item pertanyaan yang akan dijawab oleh responden. Data secara keseluruhan di analisis dengan menggunakan program computer yaitu SPSS yang meliputi analisis univariat dan analisis bivariante. Analisis statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis statistik *One Way Anova*.

Berdasarkan data diatas responden lebih banyak mendapatkan imunisasi BCG yaitu sebanyak 97.3%. Asi eksklusif sebagian besar tidak diberikan sebanyak 62,7% , dan tidak mengalami tuberkulosis (BTA negatif) sebanyak 84%.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Variabel	Kategori	Frekuensi(f)	Persentase (%)
Senam	Laki-laki	45	45,0
	ORHIBA	55	55,0
Senam	Laki-laki	49	48,0
	Lansia	53	52,0
Aktivitas	Laki-laki	42	38,5
	Fisik	67	61,5
Senam	45-55 tahun	24	24,0
	ORHIBA	15	15,0
	61-65 tahun	26	26,0
	66-70 tahun	19	19,0
	70 tahun ke atas	16	16,0
Senam	45-55 tahun	0	0,0
	Lansia	0	0,0
	61-65 tahun	41	40,2
	66-70 tahun	17	16,7
	70 tahun ke atas	44	43,1
Aktivitas	45-55 tahun	3	2,8
	Fisik	9	8,3
	61-65 tahun	32	29,3
	66-70 tahun	31	28,4
	70 tahun ke atas	34	31,2

Tabel 2. Perbedaan dukungan sosial lansia kelompok senam ORHIBA dibandingkan dengan kelompok senam lansia dan aktivitas fisik sehari-hari di rumah.

Kelompok lansia	n	Mean	Std. Deviasi	Minimum	Maksimum	Sig
Aktivitas fisik di rumah	108	93.00	8.741	75	111	p=0,001
Senam lansia	102	86.00	7.850	70	102	
Senam ORHIBA	100	99.00	9.994	77	121	

PEMBAHASAN

Hasil responden yang mengikuti senam ORHIBA sebanyak 100 orang, dengan rata-rata skor dukungan sosial 99.00 (minimum 77 dan skor maksimum 121). Lansia yang mengikuti senam lansia sebanyak 102 orang, dengan rata-rata dukungan sosial 86.00 (skor minimum 70 dan skor maksimum 102). Sedangkan lansia yang mengikuti aktivitas fisik sebanyak 108 orang dengan rata-rata dukungan sosial 93.00 (skor minimum 75, dan skor maksimum 111). Dari uji *Anova* yang dilakukan juga mendapatkan hasil bahwa nilai Sig. sebesar 0,001, ini berarti $< 0,05$ sehingga dapat disimpulkan untuk taraf nyata 5% kita menolak H_0 . Artinya terdapat perbedaan yang bermakna rata-rata dukungan sosial berdasarkan ketiga kelompok aktivitas fisik lansia.

Menurut dasar teori, senam ORHIBA sangat efektif meningkatkan kualitas hidup lansia karena senam ORHIBA ini tidak hanya mengajarkan tentang arti penting kesehatan fisik namun juga mengajarkan bagaimana caranya meningkatkan kesehatan mental maupun spiritual. Beliau juga menjelaskan bahwa ORHIBA ini sangat bagus untuk para lansia karena lansia lah yang sangat membutuhkan dukungan baik itu secara fisik, mental maupun spiritual (Inner, 2012). Menurut observasi yang dilakukan oleh peneliti faktor-faktor yang dapat mempengaruhi dukungan sosial lansia dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu jenis kelamin yang paling dominan mengikuti penelitian yaitu perempuan dan dilihat dari dukungan sosial yang paling dominan adalah perempuan dengan rata-rata 60,09. Umur lansia yang dominan mengikuti penelitian ini yaitu umur 70 tahun ke atas. Dimana lansia yang sudah memasuki umur 70 tahun ke atas akan terjadi penurunan secara signifikan dari kesehatan fisik, mental maupun sosial. Namun lansia yang masuk umur 70 tahun ke atas memiliki dukungan sosial yang paling tinggi dengan rata-rata 22,43. Faktor pendidikan yaitu lansia dari ketiga kelompok penelitian dominan lulusan SD. Dimana seseorang yang hanya lulusan SD sebagian besar memiliki wawasan yang kurang dan mereka susah untuk menerima informasi yang sudah dijelaskan oleh peneliti sebelumnya. Namun dilihat dari dukungan sosial lansia yang hanya lulusan SD memiliki dukungan sosial paling tinggi dengan rata-rata 26,08. Faktor fisiologis, dimana hasil yang didapatkan dari penelitian ini yaitu semua lansia memiliki

penyakit kronis yang sudah dialami sejak lama seperti hipertensi, diabetes militus, stroke, asam urat, osteoporosis dan jantung. Terakhir faktor psikologis yang dimana pada penelitian ini kebanyakan lansia yang merasa cemas. Kecemasan bisa disebabkan karena banyak faktor seperti contohnya memikirkan ekonomi, penyakit yang dialami oleh lansia dan faktor lainnya (Mira et al, 2015). Berbeda dengan penelitian yang peneliti lakukan, penelitian yang dilakukan oleh Muttaqin (2017) yang berjudul “Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kepatuhan Lanjut Usia Dalam Melaksanakan Senam Lansia Di Posyandu Kondang Waras Desa Ngargorejo Boyolali” hasil yang didapatkan adalah terdapat hubungan yang signifikan dukungan keluarga dengan tingkat kepatuhan lansia dalam melaksanakan senam lansia di Posyandu Lansia Kondang Waras desa Ngargorejo Boyolali sebagian besar adalah cukup ($p\text{-value} = 0,001$).

ORHIBA atau olahraga hidup baru merupakan aktivitas fisik yang berbasis pada spiritualitas menyatukan energi Ketuhanan untuk memberikan kesehatan. Jenis aktivitas kelompok ini semakin populer di Bali untuk populasi penyakit kronis termasuk dalam kalangan lansia. Bagian Bali Timur seperti Kabupaten Karangasem, secara swadaya aktivitas senam ORHIBA bahkan dikemas dalam lingkungan arsitektur Bali yang menyelaraskan energi yang berada di dalam diri manusia (Bhuana Alit) dan energi yang ada di makrokosmos (Bhuana Agung) (Atmaja, 2017). Secara simbolik aktivitas pergerakan energi selama ORHIBA tampak dari gerakan yang dilakukan. Tahapan keseluruhan senam ORHIBA terdapat 24 gerakan (Ridwan, 2018). Gerakan 1-12 sebagian besar merupakan gerakan rotasi sendi besar di area ekstremitas atas dan bawah. Gerakan 13-20 sebagian besar merupakan gerakan stretching area perut dan dada untuk optimalisasi latihan pernapasan. Sementara gerakan 21 dan 22 adalah putaran (rotasi) punggung bagian atas, antara tulang leher dan tulang pinggang dilakukan secara berulang-ulang. Rotasi membentuk lingkaran kecil yang perlahan semakin besar dengan kecepatan rendah menuju kecepatan yang lebih tinggi. Gerakan ke 23 dan 24 adalah latihan pernapasan diafragma yang dilakukan dengan cepat, kuat dan dalam. Uraian tersebut tampak kegiatan spiritual tercermin dari filosofi gerakan yang merefleksikan energi. Selain itu kombinasi latihan pernapasan, *stretching*, dan rotasi berulang secara ritmis dalam sudut pandang biomedis mampu meningkatkan

kapasitas vital paru-paru dan optimalisasi mitokondria menghasilkan energi (Washudi, 2016).

Sementara bentuk dukungan sosial yang didapat pada kelompok senam ORHIBA berdasarkan pengamatan peneliti adalah *appraisal support*, *tangible support*, *self esteem support*, *belonging support*, dan *informational support*. *Self esteem support* didapat dari testimoni peserta latihan di akhir sesi terkait kondisi kesehatannya yang dirasakan semakin membaik setelah mengikuti latihan. *Belonging support* merupakan perasaan diterima dengan baik dalam kelompok yang secara simbolik tampak peserta senam ORHIBA berdonasi dalam bentuk kaos seragam latihan yang dilakukan secara sukarela. *Tangible support* merupakan bantuan nyata yang diberikan oleh peserta latihan senam ORHIBA kepada peserta lain misalnya ada beberapa peserta yang dibantu ikut dalam latihan meskipun menggunakan kursi roda. *Appraisal support* dan *informational support* diberikan oleh pengurus ORHIBA Buleleng yang terbentuk dalam organisasi terstruktur dan forum komunikasi di *whatpp group*. Selain itu ketua organisasi merupakan seorang perawat yang mampu memberi arahan dan informasi kesehatan dari sudut pandang tenaga kesehatan. Keunikan ORHIBA sebagai wadah aktivitas fisik lansia adalah kombinasi konten gerakan bersifat holistik yakni fisik, psikologis, dan spritual. Gerakan ORHIBA cukup sederhana, tidak memerlukan peralatan dan biaya. Cara komunikasi antar anggota dan sistem kepengurusan merupakan modal utama dalam meningkatkan dukungan sosial.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dukungan sosial kelompok lansia senam ORHIBA di Kabupaten Buleleng lebih tinggi dibandingkan kelompok senam lansia dan kelompok yang hanya melakukan aktivitas fisik sehari-hari di rumah. Keterbatasan hasil penelitian ini tidak menganalisis faktor-faktor tingginya dukungan sosial pada kelompok lansia. Sebagai rekomendasi pada penelitian selanjutnya, desain penelitian kualitatif dan analisis faktor dapat dilakukan guna investigasi secara mendalam. Penelitian ini dapat menjadi rekomendasi alternatif pilihan aktivitas fisik yang cocok untuk lansia karena dapat mengatasi masalah kesehatan

secara holistik berdasarkan perspektif *trancultural nursing*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arini, L. A. (2018). *Kualitas Hidup Menopause yang Rutin Melakukan Latihan Fisik Orhiba : Studi Pengukuran Menggunakan Kuisisioner WHOQOL-BREF*. 27–35.
- Badan Pusat Statistik Bali. (2017). *Proyeksi Penduduk Provinsi Bali Menurut Kabupaten/Kota tahun 2011-2020*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Populasi lansia diperkirakan terus meningkat hingga 2020*. *Depkes RI*, (021), 1–2.
- Ma, Li., & Azizah, 'riflul. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Ruko Jambusari No.7A Yogyakarta.
- Marni, A., Psikologi, F., & Ahmad, U. (2015). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penerimaan Diri Pada Lansia Di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta*. *Empathy : Jurnal Fakultas Psikologi*, 3(1), 1–7.
- Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. yogyakarta978-979-29-.
- Notoadmodjo Soekidjo. (2018). *metodologi penelitian kesehatan* (3rd ed.). jakarta: PT Rineka cipta.
- Ns. Sri Artinawati, S. K. (2014). *Asuhan Keperawatn Gerontik*. Bogor.
- NurAnggraeni, D. (2019). *Olahraga Sederhana Di Rumah Untuk Lansia Agar Tetap Segar Bugar*.
- Nursalam. (2015). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan. informational support*
- Prof.Dr.Soekidja Notoatmojo. (2012). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. jakarta.
- Riduwan. (2018). *Olahraga Hidup Baru*. Retrieved from <https://sites.google.com/site/olahragahidupbaru/>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Jl. Gegerkalong Hiir No.84 Bandung.
- Sugiyono. (2017). *Statistik Untuk Penelitian*.
- Yusselda, M., & Wardani, I. Y. (2016). *Dampak dukungan keluarga terhadap kualitas hidup lansia*. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 9–13.