

PENGALAMAN BERWISATA MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP LANSIA

Putu Ayu Sani Utami

Medical Faculty, Udayana University
Jl. PB Sudirman Denpasar, Bali

Abstrak

Masa lansia rentan dengan kehidupan yang monoton yang disebabkan karena perubahan akibat penuaan, pensiun, menurunnya intensitas sosialisasi. Masa tua menyebabkan lansia memiliki banyak waktu luang dan seringkali tidak ada kegiatan berarti yang dapat dilakukan sehingga menimbulkan kepenatan pada lansia berdampak terhadap menurunkan kualitas hidup. Berwisata dapat menjadi solusi untuk menghilangkan kejenuhan karena memberikan efek relaksasi. Tujuan literature ini adalah mengetahui hubungan antara pengalaman berwisata terhadap kualitas hidup lansia secara keseluruhan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah systematic review. Pencarian literature (2010-2017) pada database artikel ilmiah yaitu Pubmed dan Google scholar. Data dianalisis dengan kriteria yaitu terdapat nama penulis, tahun, kegiatan yang dilakukan dalam waktu luang, sampel adalah lansia yang pensiun, kualitas hidup yang dipengaruhi, perilaku berwisata. Selain itu pencarian juga dilakukan melalui daftar rujukan yang ada dalam literatur. Berwisata merupakan salah satu cara untuk menghilangkan stress dan memberikan relaksasi pada lansia. Hasil analisis menunjukkan berwisata dapat meningkatkan kualitas hidup lansia yang dilihat dari aspek kesehatan fisik, kesehatan mental, kemampuan sosialisasi, dan penurunan stress. Perjalanan wisata yang dicari lansia adalah aman, kenyamanan akomodasi, dan keindahan alam. Selain itu lansia wanita lebih sering berwisata dibanding pria. Berwisata memberikan pengaruh yang positif terhadap kesehatan dan kualitas hidup lansia.

Kata Kunci : Berwisata; Kualitas Hidup; Lansia

Abstract

[Travelling Experience To Improve Quality Of Lansia]. The elderly are vulnerable to monotonous life caused by changes due to aging, retirement, decreased intensity of socialization. The old age causes the elderly have a lot of leisure time and no meaningful activities that cause fatigue in the elderly impact on lowering the quality of life. Traveling can be a solution to eliminate boredom because it provides a relaxing effect. The aim of this literature is to know the relationship between the travel experience to the quality of life of the elderly. The method used in this research is systematic review. The literature search (2010-2017) on the scientific article database is Pubmed and Google scholar. The data were analyzed by criterion that there were writer name, year, activity done in the spare time, samples were retired elderly, influenced quality of life, travel behavior. In addition, search is also done through a list of references in the literature. Traveling is one way to relieve stress and provide relaxation in the elderly. The results of the analysis showed that travel can improve the quality of life of the elderly seen from aspects of physical health, mental health, socialization skills, and decreased stress. Travel tours are sought elderly is safe, comfort, accommodation and beauty alam. Selain the elderly women more often travel than men. Travelling provide a positive impact on the health and quality of life of the elderly.

Keywords: Traveling; Quality of Life; Elderly

Article info : Sending on July 5, 2018; Revision on August 14, 2018; Accepted on September 21, 2018

*) Corresponding author
E-mail: putuayusani@gmail.com

1. Pendahuluan

Lansia merupakan tahapan tumbuh kembang alamiah pada masa akhir perkembangan daur kehidupan manusia (Azizah, 2012). Miller (2004) juga menambahkan bahwa masa lansia adalah proses kehidupan terakhir yang akan dijalani setiap individu yang secara fisiologis ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan internal maupun eksternal. Kondisi ini dapat menimbulkan rentannya lansia mengalami masalah kesehatan terutama penyakit degeneratif. Jumlah penduduk lansia berdasarkan hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) tahun 2013, sebesar 20,04 juta orang atau sekitar 8,05% dari seluruh penduduk Indonesia. Bali merupakan provinsi dengan jumlah lansia tertinggi keempat di Indonesia dengan proporsi sebesar 10,07% dari keseluruhan jumlah penduduk (Badan Pusat Statistik, 2014). Kota Denpasar merupakan ibukota Provinsi Bali yang termasuk dalam daerah perkotaan karena memiliki kepadatan penduduk tertinggi di Bali dengan jumlah penduduk lansia mengalami peningkatan tertinggi di tahun 2014 dengan besaran 5,9% (Badan Pusat Statistik Provinsi Bali, 2015; Badan Pusat Statistik Kota Denpasar, 2014).

Tingginya jumlah lansia berkorelasi dengan tingginya tuntutan untuk perawatan kesehatan karena rentannya lansia mengalami masalah kesehatan akibat proses penuaan yang terjadi secara alamiah. Pada masa lansia, perubahan yang dapat dialami individu meliputi fisik, kognitif, maupun psikososial (Papalia, 2009). Penyebab kemunduran fisik adalah perubahan pada pembentukan dan penyusunan sel-sel tubuh akibat proses menua. Perubahan bentuk dan jumlah sel ini yang mempengaruhi rentannya seseorang mengalami masalah kesehatan. Penuaan juga menyebabkan masalah psikologis seperti sikap tidak senang terhadap diri sendiri dan orang lain, pekerjaan, hubungan sosial dan kehidupan pada umumnya. Kondisi mental lansia juga berpotensi mengalami perubahan sifat, seperti bersifat kaku dalam berbagai hal, kehilangan minat, maupun tidak memiliki keinginan tertentu dalam hidup (Tamher, 2009). Perubahan-perubahan ini mengakibatkan lansia tidak mampu beraktivitas secara optimal, munculnya stress, ketidakpuasan dalam hidup bahkan penurunan harga diri. Kepuasan hidup dapat digunakan sebagai indikator indeks kesejahteraan psikologis lansia. Apabila timbul ketidakpuasan dalam hidup maka akan dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup (Putri dkk, 2014).

Kualitas hidup berhubungan dengan standar kehidupan, harapan, kebahagiaan, dan kondisi individu mencakup kesehatan fisik, psikologis, fungsi kognitif, tingkat independensi, hubungan sosial dan lingkungan sekitar (WHO, 2015). Lansia setelah pensiun banyak memiliki waktu kosong yang lebih

sering digunakan untuk melakukan kegiatan yang monoton seperti menjalankan ADL ataupun mengasuh cucu. Keadaan ini seringkali dapat menyebabkan kejenuhan dan stress pada lansia. Padahal sebenarnya banyak kegiatan yang bisa dilakukan oleh lansia untuk mengisi waktu luangnya dengan keadaan yang bermanfaat bagi kehidupannya.

Upaya untuk meningkatkan kesehatan lansia menuju suksesful aging dapat menghantarkan lansia pada kesejahteraan di masa tua. Suksesful aging mengindikasikan tercapainya kepuasan terhadap kehidupan secara luas dengan kriteria ketercapaian kebahagiaan dalam hidup, keterkaitan antara tujuan yang diinginkan dan yang dicapai, konsep diri, moral, mood, dan kesejahteraan secara keseluruhan (Santrock, 2012). Berwisata adalah salah satu cara untuk menghilangkan kepenatan dan relaksasi dari kehidupan sehari-hari yang monoton. Berwisata memiliki efek restorative dan kesejahteraan pada lansia. Pengaruh berwisata terhadap kualitas hidup lansia telah diteliti dalam beberapa penelitian dan menunjukkan hasil yang positif. Tujuan literatur review ini adalah untuk mengulas berbagai literatur mengenai dampak berwisata terhadap kualitas hidup lansia sehingga dapat dijadikan data informasi awal guna menyusun program wisata yang tepat, aman, nyaman dan membahagiakan lansia di masa tuanya

2. Metode

Metode dan pelaporan dikembangkan dan dilakukan dengan metodologi sistematis dan sesuai dengan pedoman pelaporan *Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) (Moher, Liberati, Tetzlaff, & Altman, 2009). Penulis mencari literatur yang dipublikasikan di database bibliografi elektronik ilmiah yaitu Pubmed dan Google scholar dengan tahun terbitan artikel 7 tahun terakhir yaitu dari tahun 2010-2017. Penulis menargetkan penelitian terbaru dan menggunakan metode yang rinci serta jelas baik dengan metode kualitatif maupun kuantitatif. Penulis menggunakan istilah pencarian berikut: a) *Travelling, vacation, recreation*, b) *Elderly, older*, dan c) *Quality of life*. Kelayakan studi untuk tinjauan dinilai pada seperangkat kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria Inklusi: a) Artikel menggunakan rancangan kuantitatif, kualitatif maupun mix method, b) Fulltext artikel dapat diakses, dan c) Artikel diterbitkan dari tahun 2010-2017. Kriteria Eksklusi: a) Metode tidak jelas, b) Artikel merupakan sistematik review, c) Editorial tidak jelas, dan d) Tidak terlihat korelasi dalam hasil. Cara penelusuran artikel dapat dilihat dari gambar 1.

4. Hasil

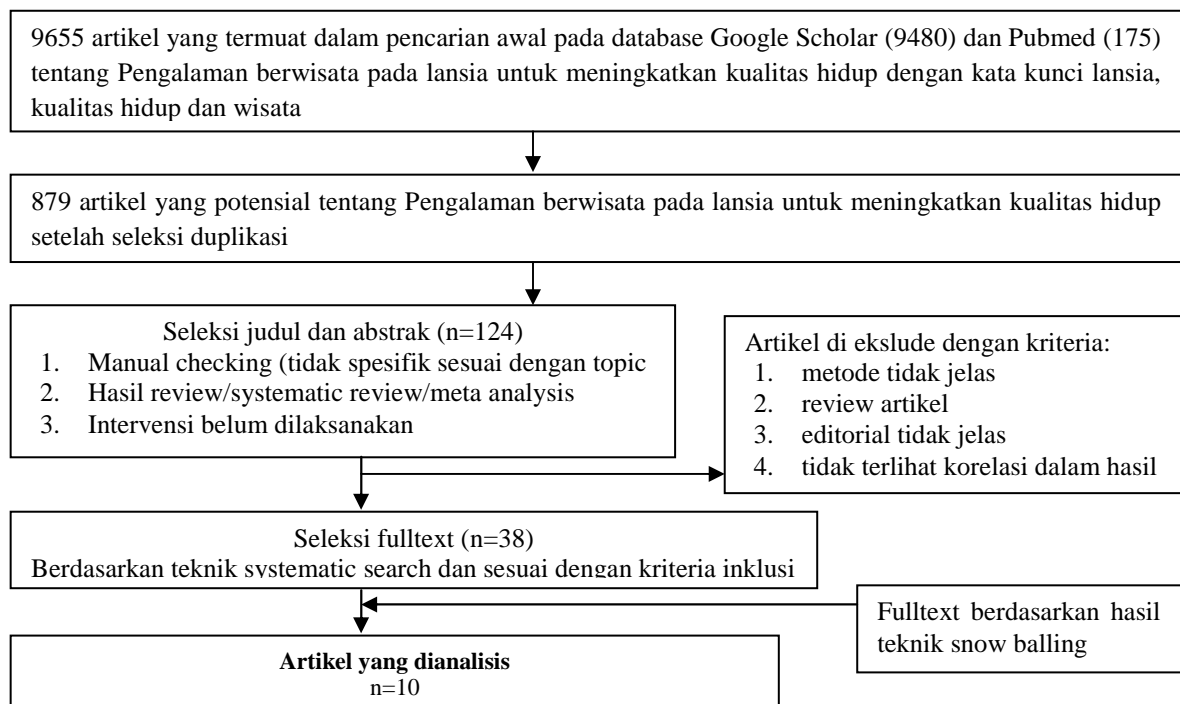
Hasil penelusuran artikel melalui database ditemukan 9655 artikel yang termuat dalam pencarian

awal pada database Google Scholar (9480) dan Pubmed (175). Artikel yang potensial tentang Pengalaman berwisata pada lansia untuk meningkatkan kualitas hidup setelah seleksi duplikasi ditemukan 879 buah. Seleksi judul, abstrak dan fulltext diperoleh 38 artikel. Pada tahap akhir seleksi ditemukan 10 artikel menggunakan teknik snow balling sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian yang diperoleh terdiri dari desain kualitatif dan kuantitatif. Dari 10 artikel diperoleh 7 metode kuantitatif dengan 6 desain cross sectional dan 1 kohort, 2 kualitatif dan 1 mix method. Studi dilakukan di berbagai Negara antara lain Korea Selatan, Spanyol, Thailand, Inggris, Amerika, Swedia, Jepang dan Australia. Sampel yang digunakan adalah lansia yang melakukan perjalanan wisata dan hubungannya dengan kualitas hidup.

Penelitian yang dilakukan di berbagai Negara menunjukkan berwisata memiliki pengaruh terhadap kualitas hidup. Penelitian di Korea Selatan dilakukan terhadap 208 lansia berumur lebih dari 65 tahun yang berkunjung ke Jeju Island, Korea Selatan diperoleh hasil Rekreasi memberikan hubungan terhadap kualitas hidup yang dilihat dari factor keterlibatan, nilai yang dirasakan, kepuasan dengan pengalaman perjalanan, kepuasan waktu luang, kualitas hidup secara keseluruhan, dan niat untuk rekreasi kembali. Pengalaman berwisata meningkatkan kesehatan fisik dan mental lansia yang menyebabkan kepuasan hidup yang lebih besar ((Kim, Woo, & Uysal, 2015).

Penelitian serupa di Korea Selatan juga terhadap 300 lansia berumur 65 tahun keatas dan pensiun terdapat hubungan antara motivasi, kendala dan kepuasan hidup terhadap perilaku berwisata pada lansia (Woo, Kim, & Uysal, 2016).

Penelitian di Spanyol terhadap Lansia berumur lebih dari 65 tahun berjumlah 189 orang terdiri dari turis 149 lansia turis dan 40 bukan turis diperoleh hasil lansia yang berwisata memiliki kesehatan (general health, physical functioning, bodily pain, mental functioning and social functioning) yang lebih baik dari lansia yg tidak berwisata. Lansia yang berwisata memiliki kemampuan yang lebih baik dalam melakukan kegiatan ADL, kemampuan sosialisasi yang baik dan lebih puas terhadap hidup mereka dari yang tidak berwisata (Brown, 2006). Penelitian serupa di spanyol terkait frekuensi lansia melakukan perjalanan wisata terhadap 358 lansia berumur diatas 55 tahun diperoleh hasil rata-rata umur lansia 67,2 tahun, tidak ada hubungan umur dengan frekuensi berwisata pada lansia. Wanita lebih sering berwisata dibanding pria dengan jumlah 56,7% wanita. Ada hubungan jenis kelamin dengan frekuensi berwisata. Tidak ada hubungan antara riwayat pekerjaan dengan frekuensi berwisata, diketahui 63,1% pensiun, 21% masih aktif. Tidak ada jumlah anggota keluarga, kemampuan financial, tipe keluarga, maupun status kesehatan pribadi dengan frekuensi berwisata yang dilakukan lansia (Losada, Alén, Domínguez, & Nicolau, 2016).



Gambar 1. Flowchart proses penelusuran artikel

Penelitian di Thailand terhadap motivasi dan perilaku berwisata pada lansia diperoleh hasil motivasi utama lansia berwisata adalah untuk beristirahat dan relaksasi. Perjalanan wisata yang dicari lansia adalah aman, kenyamanan akomodasi, keindahan alam. Wisatawan laki-laki berjumlah 65,12%. Lansia yang berwisata lebih banyak berusia 55-59 tahun (46,05%) (Esichaikul; 2012). Serupa dengan penelitian di Inggris dengan metode kualitatif yang juga melihat motivasi lansia untuk berwisata, diperoleh hasil dengan berwisata, lansia berkesempatan untuk melarikan diri dari kepenatan, istirahat, menjalin persahabatan, dan membangun kenangan dan untuk menegosiasikan kembali identitas diri setelah mengalami kematian pasangan (Michalkó, Bakucz, Rátz; 2013). Lain halnya dengan penelitian di Swedia menunjukkan hasil alasan lansia untuk tidak berwisata adalah Hidup sendirian, kemungkinan pengeluaran biaya berlebih dan takut jatuh menjadi alasan lansia wanita utk tidak rekreasi di luar rumah. Lansia yang sehat secara fisik dan mampu menjaga kebersihan diri lebih tertarik utk melakukan rekreasi dari yang tidak. Rekreasi memiliki efek restorative dan kesejahteraan pada lansia (Sjogren & Stjernberg, 2010).

Aktivitas rekreasi yang dilakukan lansia dilakukan dalam berbagai kegiatan, seperti hasil

penelitian yang dilakukan di Amerika diperoleh hasil berjalan adalah satu bentuk rekreasi. Rekreasi mampu meningkatkan kemampuan aktifitas fisik terutama berjalan (Fraga, Cader, Ferreira, Giani, & Dantas, 2011). Penelitian di Jepang menunjukkan aktivitas rekreasi yang dilakukan adalah olahraga, menonton TV dan jalan-jalan. Kebahagiaan lansia meningkat secara signifikan apabila melakukan kegiatan berolahraga, mengelola keuangan, dan menonton TV. Jumlah kesenangan yang dialami lansia saat terlibat dalam aktivitas seperti percakapan dengan keluarga atau tetangga menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kebahagiaan lansia (Onishi et al., 2006). Penelitian lain di Australia dengan metode penelitian kualitatif diperoleh hasil Bersepeda adalah salah satu cara berkegiatan pada lansia. Kebugaran dan rekreasi merupakan motivator utama untuk bersepeda. Hambatan terbesar adalah ketakutan akan mobil dan lalu lintas, dan kursus keterampilan bersepeda merupakan enabler terpenting untuk meningkatkan kepercayaan peserta. Hasil yang dilaporkan dari bersepeda mencakup peningkatan kualitas hidup (kesehatan mental, manfaat sosial, dan pemberdayaan yang lebih baik) dan peningkatan kesehatan fisik (Zander, Passmore, Mason, & Rissel, 2013).

Tabel 1. Berikut adalah rincian hasil analisis literature review:

No	Nama peneliti dan tahun publikasi	Rancangan penelitian	Sumber data dan metode pengumpulan data.	Jumlah sampel atau informan	Temuan kunci
1	Hyelin Kim, Eunju Woo, Muzaffer Uysal 2015	Kuantitatif Cross sectional	Kuesioner Diberikan pada lansia berumur lebih dari 65 tahun yang berkunjung ke Jeju Island, Korea Selatan	Total 290 survey dan 208 yang dianalisis	<ul style="list-style-type: none"> • Rekreasi memberikan hubungan terhadap kualitas hidup yang dilihat dari factor keterlibatan, nilai yang dirasakan, kepuasan dengan pengalaman perjalanan, kepuasan waktu luang, kualitas hidup secara keseluruhan, dan niat untuk rekreasi kembali. • Pengalaman berwisata meningkatkan kesehatan fisik dan mental lansia yang menyebabkan kepuasan hidup yang lebih besar
2	Jordi Garcés Ferrer, Mireia Ferri Sanz, Estrella Durá Ferrandis, Scott McCabe, Javier Sánchez Garcia 2015	Kuantitatif Survey	Kuesioner Pengukuran kualitas hidup menggunakan the International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF)	Lansia berumur lebih dari 65 tahun berjumlah 189 sampel. Terdiri dari 149 lansia tourist, 40 tidak	<ul style="list-style-type: none"> • Lansia yang berwisata memiliki kesehatan (general health, physical functioning, bodily pain, mental functioning and social functioning) yang lebih baik dari lansia yg tidak berwisata • Lansia yang berwisata memiliki kemampuan yang lebih baik dalam melakukan kegiatan ADL daripada yg tidak • Lansia yang berwisata lebih puas terhadap hidup mereka dari yang tidak • Kemampuan sosialisasi lansia yang berwisata lebih baik dari yang tidak • Berwisata memberikan pengaruh yang positif terhadap kesehatan dan kualitas hidup lansia

3	Eunju Woo Hyelin Kim Muzaffer Uysal 2016	Kuantitatif Survey	Kuesioner Lansia berumur 65 tahun keatas dan pensiun	Kuesioner Lansia berumur 65 tahun keatas dan pensiun 300 lansia Korea	<ul style="list-style-type: none"> • Terdapat hubungan antara motivasi, kendala dan kepuasan hidup terhadap perilaku berwisata pada lansia <p>Motivasi (21 Items)</p> <p>Dimensi 1, Novelty (Alpha Cronbach = 0,90)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Belajar hal baru - Mencari pengayaan intelektual - Mencari pengayaan spiritual - Mengunjungi tempat baru dan melihat hal-hal baru - Mengalami berbagai budaya dan cara hidup - Melihat bagaimana orang lain hidup - Melihat hal-hal yang biasanya tidak saya lihat <p>Dimensi 2, Hiburan (Alpha Cronbach = 0,90)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Terlibat dalam aktivitas fisik - Memiliki kesempatan untuk melakukan olahraga - Meningkatkan kesehatan / kebugaran fisik <p>Dimensi 3, Relaksasi (Alpha Cronbach = 0,82)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tidak melakukan apa-apa - Istirahat dan santai - Melarikan diri dari rutinitas sehari-hari - Menikmati hidup <p>Dimensi 4, Sosialisasi (Alpha Cronbach = 0,75)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Menghabiskan waktu dengan keluarga dan keluarga dekat - Bertemu orang baru dan bersosialisasi saat bepergian - Mengunjungi teman dan kerabat yang tinggal di kota lain <p>Dimensi 5, Motivasi Internal (Alpha Cronbach = 0,79)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Menghabiskan waktu bersama sekelompok teman baik - Mengunjungi tempat yang saya selalu ingin pergi - Merasakan rasa pemenuhan diri - Kenangan nostalgia <p>Kendala (20 item)</p> <p>Dimensi 1, Sumber Eksternal (Alpha Cronbach = 0,90)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tidak punya informasi tentang tempat yang akan dikunjungi - Kesulitan untuk mendapatkan informasi - Perjalanan membutuhkan banyak perencanaan <p>Dimensi 2, Waktu (Cronbach's Alpha = .90)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tidak mampu mengeluarkan uang perjalanan - Tidak punya waktu melakukan rekreasi - Ada hal yang lebih penting untuk dilakukan daripada bepergian - Rekreasi akan mengganggu kehidupan normal
---	---	-----------------------	---	--	--

					<ul style="list-style-type: none"> - Tidak punya pakaian atau barang untuk perjalanan <p>Dimensi 3, Kondisi Persetujuan dan Sosial (Alpha Cronbach = .84)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasangan tidak suka bepergian - Perasaan bersalah karena bepergian - Kepedulian terhadap keluarga tidak memungkinkan untuk bepergian - Takut meninggalkan rumah tanpa dijaga - Tidak memiliki teman untuk bepergian - Keluarga dan teman-teman tidak tertarik untuk bepergian <p>Dimensi 4, Kondisi Fisik (Alpha Cronbach = .86)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tidak memiliki energi untuk bepergian - Kesehatan kurang baik untuk bepergian - Pertimbangan diet membatasi perjalanan - Takut bepergian dengan bentuk transportasi tertentu - Merasa terlalu tua untuk bepergian - Ada cacat yang membuat perjalanan menjadi sulit
4	Nieves Losada Elisa Alén Trinidad Domínguez Juan Luis Nicolau 2016	quantitative analysis	Survey menggunakan telepon sebagai data collection Lansia berusia lebih dari 55 tahun di Spanyol	358 lansia yang tersebar di seluruh provinsi di Spanyol (50 provinsi)	<ul style="list-style-type: none"> • Rata-rata umur lansia 67,2 tahun. • Tidak ada hubungan umur dengan frekuensi berwisata pada lansia • 56,7% wanita • Ada hubungan JK dengan frekuensi berwisata • Wanita lebih sering berwisata dibanding pria • 63,1% pensiun, 21% masih aktif • Tidak ada hubungan antara riwayat pekerjaan, jumlah anggota keluarga, kemampuan finansial, tipe keluarga, maupun status kesehatan pribadi dengan frekuensi berwisata yang dilakukan lansia
5	Ranee Esichaikul 2012	Kuantitatif Kualitatif crosssectional	Kuesioner Indepth interview Lansia eropa berusia 55 tahun keatas yang berkunjung ke thailand	430 lansia mengisi kuesioner 37 wawancara mendalam	<ul style="list-style-type: none"> • Motivasi utama lansia berwisata adalah untuk beristirahat dan relaksasi • Perjalanan wisata yang dicari lansia adalah aman, kenyamanan akomodasi, keindahan alam. • 65,12% wisatawan laki-laki • Lansia yang berwisata lebih banyak berusia 55-59 tahun (46,05%)
6	G Michalkó, M Bakucz, T Rátz 2013	Kualitatif	Wawancara mendalam terhadap turis lansia di Inggris Lansia berusia 68-85 tahun	16 lansia yg berlibur di Bracklesham Bay in Southern England in May 2011	Dengan berwisata, Lansia berkesempatan untuk melarikan diri dari kepenatan, istirahat, menjalin persahabatan, dan membangun kenangan dan untuk menegosiasikan kembali identitas diri setelah mengalami kematian pasangan.
7	Maria JoséFraga' Samária AliCader' Márcia A.Ferreira' Tania S.Giani' Estélio H.M.Dantas 2010	Kuantitatif	Lansia di Latin-American Group for Maturity Development Menggunakan Kuesioner WHOQoL	59 lansia Intervensi=31 Kontrol =28	Rekreasi meningkatkan kemampuan aktifitas fisik terutama berjalan

8	Katarina Sjögren Louise Stjernberg 2010	Kuantitatif Kohort	Lansia yg setuju utk berpartisipasi diundang ke research centre; jika tidak mampu datang akan dikunjungi oleh peneliti Lansia di swedia yang tergabung dalam Swedish National Study on Aging and Care (SNAC) Kuesioner		<ul style="list-style-type: none"> • Hidup sendirian, kemungkinan pengeluaran biaya berlebih dan takut jatuh menjadi alasan lansia wanita utk tidak rekreasi di luar rumah • Lansia yang sehat secara fisik dan mampu menjaga kebersihan diri lebih tertarik utk melakukan rekreasi dari yang tidak
9	Onishi J, Masuda Y, Suzuki Y, Gotoh T, Kawamura T, Iguchi A 2006	Kuantitatif	Kuesioner WHOQOLD Lansia	420 lansia	<ul style="list-style-type: none"> • Aktivitas rekreasi yang dilakukan adalah olahraga, menonton TV, jalan-jalan • jumlah kesenangan dalam berolahraga, kesulitan dalam mengelola keuangan, dan jumlah kesenangan yang diambil dalam menonton TV adalah variabel signifikan untuk memprediksi nilai kebahagiaan. • jumlah kesenangan yang dialami lansia saat terlibat dalam aktivitas seperti percakapan dengan keluarga atau tetangga menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kebahagiaan lansia
10	Zander A, Passmore E, Mason C, Rissel C 2013	Kualitatif	Lansia berusia	17 lansia	<ul style="list-style-type: none"> • Bersepeda adalah salah satu cara berkegiatan pada lansia • Kebugaran dan rekreasi merupakan motivator utama untuk bersepeda. Hambatan terbesar adalah ketakutan akan mobil dan lalu lintas, dan kursus keterampilan bersepeda merupakan enabler terpenting untuk meningkatkan kepercayaan peserta. • Hasil yang dilaporkan dari bersepeda mencakup peningkatan kualitas hidup (kesehatan mental, manfaat sosial, dan pemberdayaan yang lebih baik) dan peningkatan kesehatan fisik.

5. Pembahasan

Lansia yang menikmati masa tuanya dan hidup dengan bahagia dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan nya sehingga berdampak terhadap menurunnya angka kesakitan. Berwisata dapat menjadi sebuah cara guna meningkatkan kualitas hidup lansia. Berwisata di usia tua dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti berlibur ke tempat wisata, jalan-jalan disekitar rumah dengan menikmati alam, bersepeda, jogging bahkan ada rekreasi yang bisa dilakukan dirumah seperti menonton TV dan membaca buku. Hasil review ini memperkuat hasil terkait mengenai efek aktivitas fisik terhadap kesehatan pada lansia (Matsuo et al., 2003). Pada usia yang lebih tua, jika individu sehat dan aktif, mereka cenderung berpartisipasi dalam berwisata, dan partisipasi dalam kegiatan seperti pariwisata atau selama liburan kemungkinan akan berkontribusi pada penuaan aktif dan sehat (Wei dan

Milman, 2002). Namun pada beberapa lansia lainnya, hanya sedikit usaha yang dilakukan untuk melakukan perjalanan wisata karena kendala yang dirasakan oleh lansia seperti hidup sendirian, kemungkinan pengeluaran biaya berlebih dan takut jatuh menjadi alasan lansia wanita utk tidak rekreasi di luar rumah. Lansia yang sehat secara fisik dan mampu menjaga kebersihan diri lebih tertarik untuk melakukan rekreasi dari yang tidak. Rekreasi memiliki efek restorative dan kesejahteraan pada lansia (Sjögren, Stjernberg; 2010).. Hasil review menunjukkan partisipasi dalam liburan dan mengisi waktu luang menyiratkan pemanfaatan aktivitas atau proses fisik dan kognitif dan sumber daya yang berkontribusi terhadap gaya hidup aktif dan sehat. Penelitian Wibawa, Purwaningsih dan Setiatin (2018) menyebutkan upaya meningkatkan derajat kesehatan lansia dapat dengan cara memberikan dukungan kepada lansia agar aktif dalam kegiatan lansia. Oleh

karena itu, lansia yang melakukan rekreasi dapat memperoleh manfaat berupa peningkatan kesehatan fisik dan mental di usia tua.

Berwisata berpotensi memberikan dampak bagi kesehatan lansia dan secara tidak langsung memberikan efek terhadap keluarga dan pemerintah karena menurunkan beban tanggungan kesehatan. Lansia yang berwisata memiliki kesehatan yang lebih baik dan dapat mempengaruhi pemanfaatan fasilitas kesehatan yang lebih sedikit karena berkurangnya lansia yang sakit. Penuaan yang sehat dapat dilakukan dengan tetap aktif di usia tua. Pemerintah dan kementerian kesehatan perlu mempertimbangkan berbagai pilihan untuk menyeimbangkan kebutuhan guna mempromosikan kehidupan aktif dan mandiri di masa tua dan promosi kesehatan alternatif untuk mengurangi masalah kesehatan akibat stress dan tekanan kehidupan dalam menjalani kehidupan yang monoton. Salah satu pilihan tersebut adalah dengan berwisata, kegiatan ini sekaligus mempromosikan penuaan aktif dan sehat. Berwisata secara positif mempengaruhi kepuasan hidup, kesehatan yang dirasakan sendiri (fisik dan mental), dan kapasitas untuk mengembangkan kegiatan kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, hasil review ini menunjukkan hubungan yang potensial antara pengalaman berwisata dan kesehatan terhadap kualitas hidup lansia.

6. Kesimpulan

Rekreasi merupakan salah satu kebutuhan yang diperlukan oleh lansia dalam mengisi masa tuanya. Namun dalam melakukan rekreasi ke tempat wisata perlu mempertimbangkan aspek keamanan, kenyamanan, jarak, keramaian, biaya, kondisi kesehatan, kemudahan transportasi dan pendampingan keluarga atau orang terdekat. Aktivitas rekreasi yang sederhana seperti bersepeda dan jalan-jalan menikmati pemandangan lingkungan rumah juga dapat meningkatkan minat dan kesenangan lansia.

7. Daftar Pustaka

Azizah. (2011). Keperawatan Usia Lanjut. Yogyakarta : Graha Ilmu
Badan Pusat Statistik. (2014). Statistik Penduduk Lanjut Usia. Jakarta: BPS.
Badan Pusat Statistik Kota Denpasar. (2014). Denpasar dalam Angka: In Figure 2014. Denpasar: BPS.
Badan Pusat Statistik Provinsi Bali. (2015). Kepadatan Penduduk per Kabupaten/Kota di Provinsi Bali 2012-2015, (online).

(<http://bali.bps.go.id/linkTabelStatis/view/id/205>, diakses 30 Desember 2016).
Brown, G. (2006). Mapping Landscape Values and *Tourism*, 113(November 2012), 101–113. <https://doi.org/10.1002/jtr>
Fraga, M. J., Cader, S. A., Ferreira, M. A., Giani, T. S., & Dantas, E. H. M. (2011). Aerobic resistance, functional autonomy and quality of life (QoL) of elderly women impacted by a recreation and walking program. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 52(1), 40–43. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2010.04.021>
Kim, H., Woo, E., & Uysal, M. (2015). Tourism experience and quality of life among elderly tourists. *Tourism Management*, 46, 465–476. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2014.08.002>
Losada, N., Alén, E., Domínguez, T., & Nicolau, J. L. (2016). Travel frequency of seniors tourists. *Tourism Management*, 53(2016), 88–95. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2015.09.013>
Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., & Altman, D. G. (2009). Academia and Clinic Annals of Internal Medicine Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses : *Annals of Internal Medicine*, 151(4), 264–269. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-151-4-200908180-00135>
Onishi, J., Masuda, Y., Suzuki, Y., Gotoh, T., Kawamura, T., & Iguchi, A. (2006). The pleasurable recreational activities among community-dwelling older adults. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 43(2), 147–155. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2005.10.003>
Sjogren, K., & Stjernberg, L. (2010). A gender perspective on factors that influence outdoor recreational physical activity among the elderly. *BMC Geriatrics*, 10, 34. <https://doi.org/10.1186/1471-2318-10-34>
Wibawa, S., Purwaningsih, E., & Hastutin, S. (2018). Fungsi Kognitif Yang Optimal Akan Meningkatkan Kemandirian Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*. Vol 5(1).
Woo, E., Kim, H., & Uysal, M. (2016). A Measure of Quality of Life in Elderly Tourists. *Applied Research in Quality of Life*, 11(1), 65–82. <https://doi.org/10.1007/s11482-014-9355-x>
Zander, A., Passmore, E., Mason, C., & Rissel, C. (2013). Joy, exercise, enjoyment, getting out: A qualitative study of older people's experience of cycling in Sydney, Australia. *Journal of Environmental and Public Health*, 2013. <https://doi.org/10.1155/2013/547453>