

PERMBERDAYAAN LITERASI FISIK PADA MANUSIA (STUDI KASUS DI PANTI JOMPO TRESNA WERDHA BUDI MULIA 3 JAKARTA)

Kurnia Tahki
Universitas Negeri Jakarta
kurniatahki@unj.ac.id

Abstract

This study aims to provide an understanding of the importance of applying physical literacy in everyday life to the elderly who are in nursing homes or elderly flats in East Jakarta. The method used in this research is qualitative with a case study approach. Specifically for data collection techniques in this study using interviews, observation, and documentation studies, while the analysis technique uses the approach developed by Miles and Huberman. The results of the research conducted, show if the first.

Keywords: Physical Literacy, Elderly, Nursing Home

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman terkait pentingnya implementasi literasi fisik dalam kehidupan sehari-hari, kepada para lansia yang berada di panti jompo atau rusun lansia di Jakarta Timur. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan study kasus. Khusus untuk teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara, observasi, dan studi dokumentasi sedangkan teknik analisisnya menggunakan pendekatan yang dikembangkan oleh Miles and Huberman. Hasil penelitian yang dilakukan, menunjukkan apabila pertama.

Kata Kunci: Literasi Fisik, Lansia, Panti Jompo

1. PENDAHULUAN (Introduction)

Paradigma Indonesia sehat 2025 merupakan suatu tujuan yang telah ditetapkan oleh pemerintah Indonesia sebagai upaya pencapaian Program Pembangunan Kesehatan. Sasaran Indonesia sehat tahun 2025 merupakan suatu program yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat Indonesia yang salah satunya dapat dilakukan dengan cara meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya kegiatan olahraga. Implementasi program tersebut tidak hanya berlaku bagi para masyarakat yang berada dalam rentan usia produktif, namun juga para masyarakat lanjut usia (lansia). Hal tersebut didasarkan pada data yang diterbitkan oleh United Nations Population Funds (UNFPA) yang menyatakan bahwa Penuaan penduduk pada abad 21 merupakan suatu fenomena penting yang tidak dapat dihindari baik di negara maju maupun negara berkembang. Mendukung data yang diterbitkan tersebut, Badan Pusat Statistik, Bappenas atau UNFPA pada tahun 2018, memaparkan bahwa di Indonesia sendiri jumlah penduduk lansia diproyeksikan akan meningkat menjadi 27,5 juta atau 10,3% dan 57,0 juta jiwa atau 17,9% pada tahun 2045.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Husnayain Afa Arini, (2020) Istilah Lanjut Usia (lansia) sering dikaitkan dengan usia yang sudah tidak produktif, bahkan tak sedikit yang menganggapnya sebagai beban bagi mereka yang masih berusia produktif. Hal tersebut dikarenakan sebagian besar lansia yang berada di Indonesia, mengalami berbagai keluhan akan kesehatannya yang diakibatkan oleh rendahnya pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik dikarenakan belum dikatakan melek secara fisik atau melek literasi fisik

Menurut (Higgs et al., 2019) literasi fisik dapat digambarkan sebagai motivasi, Kepercayaan kompetensi fisik, pengetahuan dan pemahaman untuk menghargai dan bertanggung jawab untuk terlibat dalam aktivitas fisik seumur hidup.

Literasi fisik didefinisikan sebagai atribut, karakteristik, keterampilan dan perilaku yang terkait dengan kapasitas untuk, **berkomitmen dalam menerapkan** gaya hidup sehat dan aktif. Individu yang melek fisik adalah orang yang memiliki motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, keterampilan, dan kebugaran yang diperlukan untuk menikmati dan berkomitmen pada aktivitas fisik dan keseimbangan perilaku yang terkait dengan kesehatan fisik dan mental yang optimal (Francis et al., 2016)

Pemahaman dan kegiatan literasi fisik merupakan sesuatu yang penting untuk dimiliki oleh para manula Husnayain Aufa Arini, (2020), Gareth R. Jones et all, pada tahun (2018), Yan Huang et all, (2020), dan Christina Loitz et all, (2013). Hal tersebut dikarenakan literasi fisik dapat memberikan dampak positif dalam mempertahankan fungsifungsi jaringan dalam tubuh yang notabene mengalami penurunan secara perlahan. Diluar dari pada itu dampak positif yang didapatkan dari kegiatan literasi fisik yang dilakukan oleh para lansia yaitu membuat para lansia dapat menjalani kehidupan masa tua dengan lebih produktif karena masih dapat berpartisipasi aktif dalam aktivitasaktivitas yang berhubungan dengan gerak fisik.

State of The Art

Penelitian tentang pemberdayaan literasi fisik bagi para manula sebetulnya telah dilakukan namun meski demikian, tetap terdapat perbedaan antara penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian-penelitian yang telah dilakukan. **Pertama**, penelitian tentang literasi fisik pada manula pernah dilakukan oleh Husnayain Aufa Arini, (2020) dengan judul “Peran Literasi Fisik (Physical Literacy) dalam Partisipasi Aktivitas Fisik di Usia Lanjut”. Penelitian tersebut lebih menekankan pada peran literasi fisik bagi lansia untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik menggunakan pendekatan kualitatif. Hasil penelitiannya menunjukkan literasi fisik memiliki peranan yang cukup signifikan dalam mempengaruhi aktifitas para lansia dan memberikan dampak yang positif dalam menjalani kehidupan masa tua. Kedua penelitian serupa pernah dilakukan oleh Gareth R. Jones et all, pada tahun (2018) dengan judul “*Development of a physical literacy model for older adults – a consensus process by the collaborative working group on physical literacy for older Canadians*” penelitian tersebut lebih menekankan pada pengembangan model literasi fisik yang cocok bagi para manula yang ada di Kanada. Hasil penelitian tersebut menyebutkan bahwa pendekatan ekologi merupakan salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk memperkenalkan pemahaman literasi fisik kepada orang dewasa. Penelitian lain terkait literasi fisik bagi manula pernah dilakukan oleh Yan Huang et all, (2020) dengan judul “*Measurements of Older Adults’ Physical Competence under the Concept of Physical Literacy: A Scoping Review*”. Penelitian tersebut menekankan pada penyusunan alat ukur untuk melihat kompetensi fisik para manula melalui pendekatan literasi. Terakhir penelitian terkait literasi fisik untuk manula juga dilakukan oleh Christina Loitz et all, (2013) dengan judul “The Importance of Lifelong

Physical Literacy”. Dari hasil penelitiannya tersebut ditemukan bahwa banyak pekerjaan yang dapat dilakukan oleh para lansia apabila memiliki kebugaran dan literasi fisik yang baik. Kendati demikian, Sebagian besar dari mereka tidak memiliki hal tersebut sehingga dibutuhkan pendekatan khusus dengan rentan waktu yang cukup lama untuk memberikan pengetahuan yang dapat meningkatkan pemahaman literasi fisik mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman terkait pentingnya implementasi literasi fisik dalam kehidupan sehari-hari, kepada para lansia yang berada di panti jompo atau rusun lansia di Jakarta Timur

2. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan study kasus. Khusus untuk teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara, observasi, dan studi dokumentasi sedangkan teknik analisisnya menggunakan pendekatan yang dikembangkan oleh Miles and Huberman.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

Kegiatan pemberdayaan literasi fisik yang diberikan kepada para lansia di panti jompo Tresna Werdha Budi Mulia 3 dapat terlaksana dengan baik. Manula di panti jompo tersebut antusias terhadap latihan fisik dan permainan. Mayoritas lansia di panti jompo tersebut memiliki kebugaran dan literasi fisik yang baik.



Gambar 1. Senam Aerobik



Gambar 2. Berjemur



Gambar 3. Persiapan permainan



Gambar 4. Permainan

4. KESIMPULAN (*Conclusions*)

Kegiatan pemberdayaan literasi fisik yang diberikan kepada para lansia di panti jompo ini diharap dapat membantu mewujudkan masyarakat Indonesia yang sehat, dan kuat, serta menjadi bentuk implementasi terhadap nilai-nilai pengabdian kepada bangsa dengan membangun kesejahteraan masyarakat melalui pendidikan, pengembangan dan penerapan ilmu pengetahuan serta teknologi sebagai perwujudan dari tanggung jawab universitas (*University Social Responsibility*) UNJ dalam membangun sumber daya manusia Indonesia yang handal dan berkualitas.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Arini, H. A. (2020). *PERAN LITERASI FISIK (PHYSICAL LITERACY) DALAM PARTISIPASI AKTIVITAS FISIK DI USIA LANJUT*.
- Francis, C. E., Longmuir, P. E., Boyer, C., Andersen, L. B., Barnes, J. D., Boiarskaia, E., Cairney, J., Faigenbaum, A. D., Faulkner, G., Hands, B. P., Hay, J. A., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Kemper, H. C. G., Knudson, D., Lloyd, M., McKenzie, T. L., Olds, T. S., Sacheck, J. M., ... Tremblay, M. S. (2016). The Canadian Assessment of Physical literacy: Development of a model of children's capacity for a healthy, active lifestyle through a Delphi process. *Journal of Physical Activity and Health*, *13*(2), 214–222. <https://doi.org/10.1123/jpah.2014-0597>
- Friedman, S. M., Steinwachs, D. M., Rathouz, P. J., Burton, L. C., & Mukamel, D. B. (2005). Characteristics predicting nursing home admission in the program of all-inclusive care for elderly people. *Gerontologist*, *45*(2), 157–166. <https://doi.org/10.1093/geront/45.2.157>
- George, D. R., & Houser, W. S. (2014). "I'm a storyteller!": Exploring the benefits of TimeSlips creative expression program at a nursing home. *American Journal of Alzheimer's Disease and Other Dementias*, *29*(8), 678–684. <https://doi.org/10.1177/1533317514539725>
- Higgs, C., Way, R., Vicki Harber, M., Jurbala, P., & Balyi, I. (2019). *Long-Term Development in*

- Sport and Physical Activity 3.0*. <https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2019/06/Long-TermDevelopment-in-Sport-and-Physical-Activity-3.0.pdf>
- Huang, Y., Sum, K. W. R., Yang, Y. J., & Yeung, N. C. Y. (2020). Measurements of older adults' physical competence under the concept of physical literacy: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 1–18. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186570>
- Jones, G. R., Stathokostas, L., Young, B. W., Wister, A. V., Chau, S., Clark, P., Duggan, M., Mitchell, D., & Nordland, P. (2018). Development of a physical literacy model for older adults - A consensus process by the collaborative working group on physical literacy for older Canadians. *BMC Geriatrics*, 18(1), 1–16. <https://doi.org/10.1186/s12877-017-0687-x>
- Kirkevold, M. (2008). The Norwegian teaching home program: developing a model for systematic practice development in the nursing home sector. *International Journal of Older People Nursing*, 3(4), 282–286. <https://doi.org/10.1111/j.1748-3743.2008.00142.x>
- Korstjens, I., & Moser, A. (2018). Series : Practical guidance to qualitative research . Part 4 : Trustworthiness and publishing. *European Journal of General Practice*, 24(1), 120–124. <https://doi.org/10.1080/13814788.2017.1375092>
- Liu, Y. B., Liu, L., Li, Y. F., & Chen, Y. L. (2015). Relationship between health literacy, health-related behaviors and health status: A survey of elderly Chinese. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(8), 9714–9725. <https://doi.org/10.3390/ijerph120809714>
- Loitz, C. (2013). The importance of lifelong physical literacy. *WellSpring*, 24(4), 1–4. <http://www.activecircle.ca/images/files/resources/lifelong-physical-literacy.pdf>
- Norhabibah, S., Andhyka, W., & Risqiwati, D. (2017). Rancang Bangun Sistem Monitoring Deteksi Jatuh untuk Manula dengan Menggunakan Accelerometer. *JOINCS (Journal of Informatics, Network, and Computer Science)*, 1(1), 43. <https://doi.org/10.21070/joincs.v1i1.803>
- Oktriani, S. (2019). Physical Activity in Elderly: An Analysis of Type of Sport Taken by Elderly in Bandung. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 62–67. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v4i1.15059>
- Ramadian, D. A. (2013). 1 Gambaran Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Tiga Yayasan Manula Di Kecamatan Kawangkoan. *E-CliniC*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.35790/ecl.1.1.2013.3288>
- Rindang, W., & Ungaran, A. (2014). Efek Pemberian Latihan Keseimbangan Dalam Mempertahankan Kemampuan Keseimbangan Manula Panti Wredha Rindang Asih 1 Ungaran. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 3(1), 49–54.

- Whittemore, R., Chase, S., & Mandle, C. L. (2001). Validity in Qualitative Research. *Qualitative Health Research*, 11(4), 522–537. <https://doi.org/10.1177/104973201129119299>
- Widianti, A. T., & Proverawati, A. (2010). Aplikasi Senam Untuk Kesehatan-Senam Kesehatan. *Yogyakarta: Mulia Medika*.
- Yani, Yuli, E. R. dewi silalahi. (2018). PENGARUH SENAM OTAK DENGAN DEMENSIA PADA MANULA DI RUMAH BAHAGIA KAWAL KECAMATAN GUNUNG KIJANG KABUPATEN BINTAN PROVINSI KEPRI Yuli eka yani dan Ratna Dewi Silalahi. *Artikel Ilmia Zona Keperawatan*, 9(1), 83–92.