

PENGARUH SENAM ORHIBA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI LANSIA LAKI-LAKI DI YAYASAN ORHIBA KABUPATEN GIANYAR

I Wayan Tambun¹ I Gede Arya Sena² Luh Putu Ratna Sundari³

^{1,3}Magister Fisiologi Keolahragaan Universitas Udayana

²Program Studi Fisioterapi Universitas Dhyana Pura

Email: wayantambun10@gmail.com

ABSTRAK

Yayasan Orhiba Gianyar merupakan sebuah yayasan khusus untuk lansia yang ada di Gianyar Bali. Setelah dilakukan pengamatan dan survei ke lokasi, kondisi kesehatan anggotanya pada umumnya mudah lelah, mudah sakit dan penurunan produktivitas pada lansia. Hal ini merupakan beberapa tanda dari penurunan kebugaran jasmani. Penurunan kebugaran jasmani ini dapat dicegah melalui aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin. Salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan senam orhiba secara teratur. Berdasarkan hal tersebut, peneliti ingin mengkaji pengaruh Senam Orhiba terhadap peningkatan kebugaran jasmani anggota Yayasan Orhiba Gianyar. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain one group pretest and posttest. Penelitian dilakukan di Yayasan Orhiba Kabupaten Gianyar. Sampel penelitian terdiri dari 39 orang laki-laki dengan usia (45-60) tahun. Untuk mengukur kebugaran jasmani menggunakan *1 mile walking test*. Analisis data menggunakan analisis statistik uji t berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan kebugaran jasmani lansia sebesar 8,95% dengan nilai $p = 0,00$, sehingga dapat disimpulkan bahwa senam orhiba 3 kali seminggu selama 4 minggu efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani pada lansia

Kata kunci : Lansia, Kebugaran Jasmani, Orhiba

ABSTRACT

The Orhiba Gianyar Foundation is a special foundation for the elderly in Gianyar Bali. After observing and surveying to the location, the health conditions of its members generally get tired easily, get sick easily and decrease productivity in the elderly. These are some signs of a decrease in physical fitness. This decrease in physical fitness can be prevented through regular physical activity. One of the physical activities that can be done is to do Orhiba exercises regularly. Based on this, the researcher wanted to examine the effect of Orhiba Gymnastics on increasing the physical fitness of members of the Gianyar Orhiba Foundation. This research is an experimental research with one group pretest and posttest design. The research was conducted at the Orhiba Foundation, Gianyar Regency. The research sample consisted of 39 men aged (45-60) years. To measure physical fitness using the 1 mile walking test. Data analysis used paired t-test statistical analysis. The results showed that there was an increase in the physical fitness of the elderly by 8.95% with a p value = 0.00, so it can be concluded that Orhiba gymnastics 3 times a week for 4 weeks is effective in increasing physical fitness in the elderly

Keywords: Elderly, Physical Fitness, Orhiba

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan tahapan seseorang yang diukur berdasarkan usia dari sejak lahir. Dari segi perspektif kesehatan, Al Amin (2017) menuliskan bahwa klasifikasi usia menurut Kementerian Kesehatan sebagai berikut: 1) Masa Balita: 0–5 Tahun; 2) Masa Kanak-Kanak: 5–11 Tahun; 3) Masa Remaja Awal: 12–16 Tahun; 4) Masa Remaja Akhir: 17–25 Tahun; 5) Masa Dewasa Awal: 26–35 Tahun; 6) Masa Dewasa Akhir: 36–45 Tahun; 7) Masa Lansia Awal: 46–55 Tahun; 8) Masa Lansia Akhir: 56–65 Tahun; dan 9) Masa Manula: > 65 Tahun.

Lansia dalam perspektif kesehatan dimulai saat masa lansia awal yaitu usia 46–55 tahun. Ini adalah masa peralihan menjadi tua yang diikuti

dengan penurunan fungsi organ sehingga terjadi penurunan kebugaran jasmani yang mengakibatkan mudah lelah dan penurunan produktivitas. Setelah itu, ketika memasuki masa lansia akhir (56–65) pada sebagian lansia mulai ada penurunan fungsi panca indra terutama indera penglihatan dan pendengaran. Hasil penelitian Komnas pada Lansia pada tahun 2008 bahwa dari sekitar 10 propinsi, didapati penyakit yang diderita lansia terbanyak adalah 52,3% daerah sendi, 38,8% hipertensi, 30,7% anemia dan 23% pada katarak (Dewi et al., 2017). Hasil penelitian menyebutkan bahwa penyakit di daerah sendi yang paling tinggi. Salah satu yang menyebabkan hal tersebut adalah kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan saat sudah memasuki masa lansia awal. Kurangnya bergerak

membuat daerah sendi menjadi kaku dan mudah sekali sakit. Akibatnya, terjadi penurunan kebugaran jasmani pada lansia. Hal ini diperjelas dengan hasil penelitian Eime et al., (2014) yang menyatakan pada umumnya di negara berkembang banyak orang yang tidak memanfaatkan sarana berolahraga tersebut dengan menjaga kebugaran yang baik. Penelitian lain juga menyebutkan Lansia pasti akan mengalami penurunan fungsi dan kinerja organ atau bisa juga disebut penuaan. Faktor hal yang penting bahwa usia sangat dipengaruhi oleh gaya hidup dan juga genetik bawaan (Garatachea & Lucia, 2013). Gaya hidup yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan selama memasuki masa lansia.

Penurunan fungsi tubuh dan daya tahan fisik yang terjadi mempengaruhi kemampuan lansia dalam beraktivitas. Penurunan tersebut mengakibatkan menurunnya aktivitas fisik pada lansia sehingga lansia mulai jarang bergerak atau kurang produktif. Penurunan aktivitas fisik ini mempengaruhi berbagai aspek pada lansia salah satunya kebugaran jasmani pada lansia (Depkes RI. 2003). Sebuah penelitian menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik pada lansia dengan tingkat kebugaran jasmani (Sri, W. 2013). Penurunan kebugaran jasmani mempengaruhi berbagai aspek pada lansia, seperti mudah lelah, mudah sakit dan penurunan produktivitas pada lansia (Suroto. 2004). Karena akibat dari penurunan kebugaran jasmani tersebut diperlukan suatu upaya untuk meningkatkan aktivitas fisik pada lansia sehingga kebugaran jasmaninya juga meningkat (Suroto.2004). Salah satu upaya yang sering dilakukan adalah dengan melakukan senam lansia. Mulyadi, A., & Rifki, M. (2021). Menunjukkan bahwa ada Pengaruh yang signifikan dari Senam Terhadap Kebugaran Jasmani Lansia. Yuliyana, R (2022) juga menyatakan bahwa ada Peningkatan Kesegaran Jasmani Lansia Melalui Senam Lansia Di Panti Jompo Embung Fatimah Tanjungpinang. Dari hasil penelitian terdahulu, jenis senam yang dipakai adalah senam lansia biasa pada umumnya. Dibutuhkan jenis senam lain yang lebih sederhana dan tidak memerlukan alat khusus tetapi bisa meningkatkan kebugaran jasmani.

Senam olahraga hidup baru (Orhiba) merupakan senam baru yang sangat sederhana dan bisa dilakukan oleh semua kalangan dan tanpa memerlukan alat khusus. Senam orhiba terdiri dari satu jenis gerakan berupa gerakan *circumduction shoulder joint* kearah belakang. Oleh karena belum ada penelitian sebelumnya yang meneliti manfaat senam Orhiba dalam meningkatkan kebugaran jasmani pada lansia. Maka penulis tertarik untuk

mengkaji pengaruh dari senam Orhiba terhadap peningkatan kebugaran jasmani.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini bersifat eksperimental dengan rancangan *one group pre test dan post test design*. Penelitian dilakukan di Yayasan Orhiba Kabupaten Gianyar selama 4 minggu dari bulan Mei-Juni 2017. Adapun tahapan penelitian yang dilakukan adalah Sampel sebanyak 39 orang melakukan tes kebugaran jasmani (tes awal sebelum melakukan senam orhiba) kemudian diberikan perlakuan berupa senam Orhiba dengan dosis 3 kali seminggu selama 4 minggu kemudian melakukan tes kebugaran jasmani (tes akhir). Atas hasil tes awal sebelum perlakuan dan tes akhir setelah perlakuan di analisis menggunakan aplikasi SPSS 20.0 (Kurniawan. 2011).

Populasi dan Sampel

Populasi target pada penelitian ini adalah seluruh anggota Yayasan Orhiba Kabupaten Gianyar yang berusia 45-60 tahun dengan jenis kelamin laki-laki. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling yaitu memilih sampel berdasarkan kriteria yang di inginkan peneliti. Adapun kriteria yang ditentukan adalah laki-laki, usia 45-60 tahun, rumahnya dekat dengan Yayasan Orhiba dan sanggup mengikuti perlakuan dari awal sampai akhir. Jumlah sampel 39 orang akan mendapat pelatihan 3 kali seminggu selama 4 minggu

Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah senam orhiba sebagai variabel bebas dan kebugaran jasmani menjadi variabel terikatnya.

Instrumen Penelitian

Instrumen tes kebugaran jasmani menggunakan tes jalan cepat 1 mil (1,609 km) yang sudah valid dengan validity $r = 0,9$ dan reliabel dengan reliability $r = 0,84$ (Firmansyah, S. 2015). Sampel diminta berjalan dengan jarak 1 mil dengan kecepatan yang ditentukan sendiri oleh sampel berdasarkan kemampuan masing-masing. Waktu yang ditempuh dengan jarak 1 mil tersebut dicatat dan dimasukkan ke interval kebugaran. Tingkat kebugaran jasmani sampel berdasarkan tabel dan waktu yang ditempuh.

Teknik Analisis data

Analisis data menggunakan uji statistik deskriptif dan uji hipotesis menggunakan uji parametrik meliputi *Paired Sample T-Test* karena data berdistribusi normal.

Tabel 1. Interval tingkat kebugaran jasmani

No	Kategori	Waktu (menit)
1	Baik sekali	< 14:06
2	Baik	14:06 – 15:12
3	Sedang	15:13 – 16:18
4	Kurang	16:19 – 17:18
5	Kurang Sekali	> 17:18

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah skor hasil pengukuran variabel yang diteliti berdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*.

Tabel 2: Hasil Uji Normalitas *Pre-test* dengan Uji *Kolmogorov - Smirnov*

Kategori Data	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>			Pemahaman
	Statistik	D f	(sig.)	
Senam Orhiba (<i>treatment</i>)	0,448	3 9	0,98 8	Normal

Dari tabel 2 di atas, diperoleh nilai (sig.) = 0,988 > nilai (α) = 0,05 (0,988 > 0,05), berarti data normal. Setelah data berdistribusi normal. Data di analisis menggunakan uji t paired sampel.

Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample T Test Sebelum dan Setelah Pelatihan

	Rerata±SB Sebelum Pelatihan	Rerata±SB Setelah Pelatihan	Beda Rerata±SB	Persentase (%)	p
1 Mile Walking Test (menit)	00:16:23 ±00:00:52	0:14:55 ±0:01:01	0:01:28 ±0:00:31	8,95	0,00

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil uji *paired sample t-test* untuk rerata penurunan waktu tempuh dalam 1 mile walking test dengan nilai $p=0,00$ ($p<0,05$), yang berarti terdapat peningkatan kebugaran jasmani yang signifikan pada sampel penelitian setelah mendapatkan pelatihan senam orhiba. Peningkatan yang terjadi sebesar 8,95%. Data hasil penelitian berupa waktu yang ditempuh oleh sampel dengan jarak 1 mil. Semakin sedikit waktu yang ditempuh menandakan semakin bagus kebugaran jasmani yang dimiliki oleh sampel. Prediksi norma kebugaran jasmani berdasarkan waktu tempuh dapat di konversi pada tabel 1.

Pembahasan

Peningkatan Kebugaran Jasmani Lansia setelah Pelatihan Senam Orhiba

Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* pada sampel penelitian setelah diberikan pelatihan senam orhiba terjadi penurunan waktu tempuh saat melakukan 1 mile walking test dengan nilai $p = 0,00$ ($p<0,05$) yang berarti setelah mendapatkan pelatihan senam orhiba 3 kali seminggu selama 4 minggu terjadi peningkatan kebugaran jasmani pada lansia. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian dari Aidin (2014), dimana pada lansia yang rutin melaksanakan senam, lansia dapat berjalan lebih jauh serta memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik. Senam orhiba merupakan aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh. Latihan fisik dapat meningkatkan kebugaran bila memenuhi syarat frekuensi intensitas durasi dan tipe latihan.

Gerakan pada senam orhiba terdiri dari satu jenis gerakan yaitu gerakan *sirkumduksi* pada *shoulder* dengan *humeral joint* sebagai poros gerakan. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan tempo dan intensitas tertentu yaitu dengan dosis 3 kali dalam seminggu selama 4 minggu sehingga dapat meningkatkan kinerja kardiovaskular. Penekanan pada gerakan berulang dan intensitas yang dilakukan berkaitan dengan peningkatan kebugaran jasmani lansia, sedangkan bentuk gerakan yang dilakukan dalam senam ini lebih kepada perbaikan pernapasan sesuai dengan fungsi dan manfaat awal dari senam Orhiba ini. Tes 1 mil walk yang menggunakan jalan kaki merupakan tes kebugaran jasmani yang paling cocok untuk lansia (daripada cooper atau MFT) dan yang diukur adalah waktu yang dicapai selama jalan 1 mil, semakin cepat waktu yang dibutuhkan berarti semakin bagus kebugaran yang dimiliki dan dalam hal ini menyangkut kebugaran jantung dan paru bukan kekuatan kaki dalam melangkah ataupun berjalan.

SIMPULAN

Dari hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari senam Orhiba terhadap kebugaran jasmani lansia anggota Yayasan Orhiba Gianyar dengan peningkatan 8,95%

SARAN

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani lansia, dapat menggunakan aktivitas fisik berupa senam Orhiba dengan durasi 3 kali seminggu, Untuk pengembangan penelitian selanjutnya, dapat dilakukan pada sampel laki-laki dan perempuan dan pada rentang usia yang berbeda untuk mengetahui efek senam orhiba berdasarkan jenis kelamin dan usia

DAFTAR PUSTAKA

- Aidil. 2014. *Perbandingan Jarak Tempuh Uji Jalan 6 Menit Antara Lansia Yang Rutin Ikut Senam Lansia Dengan Lansia Yang Tidakn Rutin Senam*. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung.
- Al Amin, M. 2017. *Klasifikasi Kelompok Umur Manusia Berdasarkan Analisis Dimensi Fraktal Box Counting Dari Citra Wajah Dengan Deteksi Tepi Canny*. MATHunesa (Jurnal Ilmiah Matematika), 2(6).
- Darmojo, B. 2006. *Buku Ajar Geriatri: Ilmu Kesehatan Lanjut Usia*. Edisi 3, Jakarta: Bala Penerbit FKUI.
- Depkes RI. 2003. *Indikator Indonesia Sehat 2010 dan Pedoman Penetapan. Indikator Provinsi Sehat dan Kabupaten/Kota Sehat*. Jakarta : Departemen Kesehatan RI.
- Dewi, S. K., Kusnanto, H., & Pramantara, I. D. P. 2017. *Status Partisipasi dan Kualitas Hidup Peserta Pos Pelayanan Terpadu Lanjut Usia*, 11(1), 28–40.
- Eime, R. M., Sawyer, N., Harvey, J. T., Casey, M. M., Westerbeek, H., & Payne, W. R. 2014. *Integrating public health and sport management: Sport participation trends 2001 – 2010*. Sport Management Review. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.05.004>
- Firmansyah, H. 2015. *Hubungan Antara Tingkat Intelligensi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani*. S1 thesis, Universitas Pendidikan Indonesia. <http://repository.upi.edu/17037/>
- Garatachea, N., & Lucia, A. 2013. *Genes , physical fitness and ageing*. *Ageing Research Reviews*, 12(1), 90–102. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2012.09.003>
- Kurniawan, A. 2011. *SPSS: Serba-Serbi Analisis Statistic dengan Cepat dan Mudah*. Jasakom. Jakarta.
- Mulyadi, A., & Rifki, M. 2021. *Pengaruh Senam Terhadap Kebugaran Jasmani Lansia*. *Jurnal Stamina*, 4(3), 113-124. Retrieved from <http://stamina.ppi.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/762>
- Sri, W. 2013. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta Apikes*. Surakarta : Citra Medika
- Suroto. 2004. *Pengertian Senam, Manfaat Senam, dan Urutan Gerakannya*. Universitas Diponegoro.
- Yuliyana, R. 2022 *Peningkatan Kesegaran Jasmani Lansia Melalui Senam Lansia Di Panti Jompo Embung Fatimah Tanjungpinang*. *Jurnal pengabdian kepada masyarakat Anugerah bintang*. Vol 3 no 1 tahun 2022. <https://ejurnal.anugerahbintang.ac.id/index.php/JPMAB/article/view/127>