BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kebahagiaan dapat dimaknai sebagai suatu kondisi psikologis yang ditandai oleh tingginya rasa puas, ketenangan batin, serta perasaan senang terhadap kehidupan yang dijalani, disertai dengan rendahnya tingkat kekecewaan, kecemasan, dan kesedihan. Kebahagiaan menjadi salah satu bentuk harapan yang dimiliki setiap individu, karena pada dasarnya setiap orang mendambakan kehidupan yang penuh kebahagiaan sepanjang perjalanan hidupnya.

Menurut Lukman (2008), kebahagiaan setiap individu bergantung pada bagaimana seseorang memaknai dan memahami arti kebahagiaan itu sendiri. Kebahagiaan dapat dicapai ketika kebutuhan hidup seseorang terpenuhi, dan setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam mencapainya. Ada yang bekerja untuk memperoleh penghasilan dan meraih kesuksesan karir, ada yang berkeluarga untuk memenuhi kebutuhan akan cinta serta kasih sayang, dan ada pula yang menempuh pendidikan untuk memenuhi kebutuhan akan ilmu pengetahuan. Beragam upaya tersebut pada dasarnya bermuara pada satu tujuan yang sama, yaitu mencapai kebahagiaan.

Setiap individu pada dasarnya memiliki keinginan untuk menjalani kehidupannya dengan penuh kebahagiaan hingga akhir usia. Namun, ketika memasuki masa lanjut usia, tingkat kebahagiaan yang dirasakan dapat berbeda-

beda. Sebagian lansia mampu mempertahankan perasaan bahagia, sementara sebagian lainnya justru mengalami penurunan kebahagiaan (Suardiman, 2011).

Menurut Kusumiati (2009), proses menua merupakan suatu tahapan alami yang disertai dengan penurunan fungsi fisik, psikologis, dan sosial pada individu. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan yang dapat memengaruhi kualitas hidup lansia. Oleh karena itu, menjadi lanjut usia tidak hanya berarti bertambahnya umur, tetapi juga bagaimana seseorang mampu mempertahankan dan meningkatkan mutu kehidupannya.

Banyak lansia yang belum memiliki pengetahuan maupun pemahaman yang memadai mengenai pentingnya menjaga aktivitas fisik meskipun telah memasuki usia lanjut. Sebagian lansia beranggapan bahwa melakukan aktivitas fisik pada usia mereka justru dapat menimbulkan risiko bagi kesehatan. Selain itu, kurangnya motivasi serta minimnya dukungan dari lingkungan sekitar menjadi faktor yang turut menghambat lansia untuk tetap aktif secara fisik.

Lansia perlu menyesuaikan berbagai aktivitas sehari-hari agar tidak mudah merasa jenuh ketika menghabiskan waktu di rumah (Suryatika & Pramono, 2019). Tingkat kebahagiaan pada lansia dipengaruhi oleh beragam faktor, di antaranya keterlibatan dalam aktivitas fisik, kondisi ekonomi, usia, kegiatan keagamaan, budaya, relasi sosial, kemampuan memaafkan, kualitas hidup, menjaga silaturahmi, kondisi kesehatan, status pernikahan, serta hubungan yang harmonis dengan keluarga (Diponegoro & Mulyono, 2015).

Dalam upaya meningkatkan kualitas hidup para lansia, Yayasan Gudiseju menyelenggarakan kegiatan Posyandu Lansia yang dilaksanakan satu kali setiap

bulan. Antusiasme dan semangat yang tinggi dari para lansia dalam mengikuti kegiatan ini menjadi salah satu alasan utama mengapa program tersebut dapat terus berjalan dan bertahan hingga saat ini.

Yayasan Gudiseju, yang berdiri pada 30 November 2015, meyakini bahwa pelaksanaan kegiatan Posyandu Lansia dapat membantu mengurangi kejenuhan yang sering dialami oleh para lansia. Melalui kegiatan ini, para lansia memiliki kesempatan untuk berinteraksi dan bersosialisasi satu sama lain, sehingga mampu menumbuhkan rasa kebersamaan serta meningkatkan semangat pada lansia untuk beraktivitas bersama individu lain.

Ketua Yayasan Gudiseju, Prof. Dr. Nuraini, M.S., menyampaikan bahwa banyak lansia mengalami penurunan kualitas hidup akibat minimnya aktivitas fisik dan terbatasnya interaksi sosial yang mereka Jalani dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun demikian, hingga saat ini Yayasan Gudiseju belum memiliki variasi kegiatan lain yang secara khusus ditujukan bagi lansia, selain dari program Posyandu Lansia.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh dari pemberian variasi permainan aktivitas fisik terhadap kebahagiaan lansia yang mengikuti kegiatan Posyandu Lansia di Yayasan Gudiseju. Adapun penelitian ini dituangkan dalam judul: "Pengaruh Variasi Permainan Aktivitas Fisik Terhadap Kebahagiaan Lansia".

1.2 Identifikasi Masalah

Bertolak dari latar belakang masalah tersebut, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang muncul, yaitu:

1. Menurunnya motivasi lansia untuk melakukan aktivitas fisik yang disebabkan oleh keterbatasan fisik, kondisi kesehatan, serta minimnya akses terhadap fasilitas pendukung aktivitas fisik.
2. Adanya pandangan di kalangan lansia bahwa aktivitas fisik tidak lagi penting dilakukan atau bahkan dianggap berisiko bagi kesehatan mereka.
3. Kurangnya pengetahuan lansia mengenai manfaat aktivitas fisik, baik dari segi kesehatan fisik maupun kebahagiaan psikologis.
4. Belum diketahui apakah penerapan program variasi permainan aktivitas fisik dapat memberikan pengaruh terhadap tingkat kebahagiaan lansia yang menjadi anggota Posyandu Lansia di Yayasan Gudiseju.

1.3 Pembatasan Masalah

Mengingat terdapat berbagai faktor yang dapat memengaruhi tingkat kebahagiaan lansia, salah satunya yaitu aktivitas fisik, maka peneliti membatasi ruang lingkup penelitian ini dengan berfokus pada topik yang berjudul "Pengaruh Variasi Permainan Aktivitas Fisik Terhadap Kebahagiaan Lansia". Penelitian ini difokuskan untuk meneliti apakah ada pengaruh yang didapat dari pemberian variasi permainan aktivitas fisik terhadap kebahagiaan lansia.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah variasi permainan dalam aktivitas fisik berpengaruh terhadap tingkat kebahagiaan lansia yang menjadi anggota Posyandu Lansia di Yayasan Gudiseju?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh variasi permainan dalam aktivitas fisik terhadap tingkat kebahagiaan lansia yang tergabung sebagai anggota Posyandu Lansia di Yayasan Gudiseju.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat, antara lain:

1. Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi atau acuan bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pengaruh variasi permainan aktivitas fisik terhadap kebahagiaan lansia.
2. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga serta meningkatkan kebahagiaan lansia melalui keterlibatan dalam aktivitas fisik yang bervariasi dan menyenangkan.