

MENJADI TUA DAN SEHAT (STUDI FENOMENOLOGI LITERASI HIDUP SEHAT LANSIA DI CLUB RENANG OASIS BANDUNG)

Jenny Ratna Suminar¹ dan Retasari Dewi²

¹Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Padjadjaran, Bandung

²Program Studi Hubungan Masyarakat, Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Padjadjaran, Bandung

Email : ¹jenny.suminar@unpad.ac.id ; ²retasari.dewi@unpad.ac.id

Abstract

Healthy Indonesia 2025 paradigm has been launched by the Ministry of Health more than ten years ago. One of the purpose of this program is to initiate health-oriented for all Indonesian citizens. The goals of Indonesian Healthy 2025 is to make all Indonesian become qualified citizens with healthy paradigm. Healthy life can be obtained by sport. One objective of Indonesia in 2025 is the increase life expectancy for elderly people in a healthy condition. The phenomenon of elderly people who actively exercising in Oasis swimming club in Bandung are interesting to observed. This research using qualitative tradition with a phenomenological approach. These results indicate that the motive elderly healthy behavior through sport swimming is to maintain health in order to live independently and do not bother the family. Information on healthy behavior and exercise swim was obtained from a friend, a doctor, find your own from reading and from family. While the meaning of healthy living for the elderly is regular exercise, in this case swimming, because sports are best suited to the condition of the body of the elderly.

Keywords: Information, Literacy, Healthy, Phenomenology, Qualitative

Abstrak

Paradigma Indonesia sehat 2025 yang telah dicanangkan pemerintah melalui Departemen Kesehatan lebih dari sepuluh tahun lalu merupakan tujuan seluruh warga negara Indonesia yang harus diupayakan dalam pencapaiannya. Sasaran Indonesia Sehat 2025 adalah upaya menjadi warga negara yang berkualitas dengan hidup sehat. Untuk mendapatkan hidup sehat ini bisa diperoleh dari olah raga. Salah satu tujuan Indonesia 2025 adalah meningkatkan angka harapan hidup sehingga di masa depan orang lanjut usia di Indonesia akan bertambah, namun demikian usia yang lanjut diharapkan dalam kondisi sehat. Fenomena orang lanjut usia yang aktif berolah raga di club renang Oasis di Bandung menjadi menarik untuk dikaji melalui penelitian dengan menggunakan tradisi kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa motif orang lanjut usia berperilaku sehat melalui olahraga berenang adalah untuk menjaga kesehatan agar bisa hidup mandiri dan tidak merepotkan keluarga. Informasi mengenai perilaku hidup sehat dan olah raga berenang diperoleh dari teman, dokter, mencari sendiri dari bacaan dan dari keluarga. Sedangkan makna hidup sehat bagi para orang lanjut usia adalah melakukan olahraga rutin, dalam hal ini berenang, karena olah raga yang paling cocok untuk kondisi tubuh usia lanjut.

Kata Kunci: Literasi, Informasi, Kesehatan, Fenomenologi, Kualitatif

1. Pendahuluan

Paradigma Indonesia sehat 2025 yang telah dicanangkan pemerintah melalui Departemen Kesehatan lebih dari sepuluh tahun lalu merupakan tujuan seluruh warga negara Indonesia yang harus diupayakan dalam pencapaiannya. Sasaran Indonesia Sehat

2025 adalah upaya menjadi warga negara yang berkualitas dengan hidup sehat di antaranya dengan olah raga. Hal ini berlaku bagi seluruh warga termasuk untuk para orang yang lanjut usia. Informasi dan perilaku sehat untuk saat ini merupakan hal yang tidak sulit karena berbagai sumber informasi serta fasilitas untuk

berperilaku sehat sudah banyak dan mudah diakses.

Sekumpulan orang lanjut usia hampir setiap pagi melakukan aktifitas olah raga renang di Oasis klub renang yang ada di Kota Bandung sebagai sarana untuk berperilaku sehat. Kolam renang Oasis yang terletak di jalan Lombok Bandung merupakan salah satu fasilitas olah raga yang berada di kompleks stadion Siliwangi Bandung yang biasa disebut juga sebagai Siliwangi *waterpark*. Memiliki 3 kolam renang, dimana terdapat 1 kolam renang utama berukuran standar dengan kedalaman 1,2 hingga 2,5 meter dan satu kolam anak-anak serta satu kolam rendah.

Pemandangan hampir di setiap pagi tepatnya mulai pukul 06.00 sejumlah orang yang didominasi orang-orang lanjut usia melakukan olah raga berenang mandiri secara rutin tanpa didampingi pelatih. Ibu Intan (63 tahun) salah seorang yang rutin melakukan olah raga ini ternyata sudah melakukan kegiatan ini lebih dari 3 tahun. Menarik untuk dikaji mengenai apa dan bagaimana motivasi orang lanjut usia melakukan aktifitas berenang ini karena memerlukan 'modal' yang tidak kecil. Untuk bisa sampai di kolam renang Oasis ini Ibu Intan harus naik ojeg dari rumahnya di daerah Arcamanik daerah Badung Timur dan membayar tidak murah untuk olah raga disini terlebih sebagai anggota club Oasis.

Fenomena inilah yang ingin ditelaah apa dan bagaimana motivasi para orang lanjut usia ini melakukan aktifitas olah raga khususnya berenang serta bagaimana mereka mendapatkan informasi mengenai hidup sehat dengan olah raga di usia lanjut dan tentu saja bagaimana mereka memaknai hidup sehat.

Sehat adalah dambaan semua orang, tapi tidak semua orang berperilaku yang mengindikasikan keinginan untuk sehat bahkan sebaliknya. Hal itu pula lah yang membuat pemerintah peduli dengan mencanangkan Indonesia Sehat 2025. Ada pun visi Indonesia Sehat 2025 sebagaimana yang diundangkan oleh Departemen Kesehatan RI yaitu, "keadaan masyarakat Indonesia di masa depan

atau visi yang ingin dicapai melalui pembangunan kesehatan dirumuskan sebagai: lingkungan yang kondusif bagi terwujudnya keadaan sehat jasmani, rohani maupun sosial, yaitu lingkungan yang bebas dari kerawanan sosial budaya dan polusi, tersedianya air minum dan sarana sanitasi lingkungan yang memadai, perumahan dan pemukiman yang sehat, perencanaan kawasan yang berwawasan kesehatan, serta terwujudnya kehidupan masyarakat yang memiliki solidaritas sosial dengan memelihara nilai-nilai budaya bangsa." Berdasarkan presentasi dari Prof. DR. dr. Nila F. Moeloek (Menteri Kesehatan RI) dalam Materi Rapat Kerja Kesehatan Nasional Regional Tengah: "Pembangunan Kesehatan Menuju Indonesia Sehat" tahun 2015 di Denpasar, Bali.

Perilaku masyarakat yang diharapkan dalam Indonesia Sehat 2025 adalah perilaku yang bersifat proaktif untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan; mencegah risiko terjadinya penyakit; melindungi diri dari ancaman penyakit dan masalah kesehatan lainnya; sadar hukum; serta berpartisipasi aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat, termasuk menyelenggarakan masyarakat sehat dan aman (*safe community*).

Dalam Indonesia Sehat 2025 diharapkan masyarakat memiliki kemampuan menjangkau pelayanan kesehatan yang bermutu dan juga memperoleh jaminan kesehatan, yaitu masyarakat mendapatkan perlindungan dalam memenuhi kebutuhan dasar kesehatannya. Pelayanan kesehatan bermutu yang dimaksud adalah pelayanan kesehatan termasuk pelayanan kesehatan dalam keadaan darurat dan bencana, pelayanan kesehatan yang memenuhi kebutuhan masyarakat serta diselenggarakan sesuai dengan standar dan etika profesi.

Diharapkan dengan terwujudnya lingkungan dan perilaku hidup sehat, serta meningkatnya kemampuan masyarakat dalam memperoleh pelayanan kesehatan yang bermutu, maka akan dapat dicapai derajat

kesehatan individu, keluarga dan masyarakat yang setinggi-tingginya.

Tujuan pembangunan kesehatan menuju Indonesia Sehat 2025 adalah meningkatnya kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar peningkatan derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya dapat terwujud, melalui terciptanya masyarakat, bangsa dan negara Indonesia yang ditandai oleh penduduknya yang hidup dengan perilaku dan dalam lingkungan sehat, memiliki kemampuan untuk menjangkau pelayanan kesehatan yang bermutu, secara adil dan merata, serta memiliki derajat kesehatan yang setinggi-tingginya di seluruh wilayah Republik Indonesia. Sasaran pembangunan kesehatan yang akan dicapai pada tahun 2025 adalah meningkatnya derajat kesehatan masyarakat, yang ditunjukkan oleh indikator dampak yaitu: (1) Meningkatnya Umur Harapan Hidup (UHH) dari 69 tahun pada tahun 2005 menjadi 73,7 tahun pada tahun 2025; (2) Menurunnya Angka Kematian Bayi dari 32,3 per 1.000 kelahiran hidup pada tahun 2005 menjadi 15,5 per 1.000 kelahiran hidup pada tahun 2025; (3) Menurunnya Angka Kematian Ibu dari 262 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2005 menjadi 74 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2025; dan (4) Menurunnya prevalensi gizi kurang pada balita dari 26% pada tahun 2005 menjadi 9,5% pada tahun 2025

Berdasarkan latarbelakang yang telah dipaparkan sebelumnya, peneliti merumuskan masalah penelitian dengan sebuah pertanyaan, “Bagaimana Makna Sehat bagi Orang Lanjut Usia Penyuka Olahraga Renang?”

2. Kajian Pustaka dan Kerangka Pemikiran

2.1. Teori Konstruksi Sosial

Teori yang memberi arahan dalam menjelaskan fenomena perilaku sehat orang lanjut usia adalah Teori Konstruksi sosial (social construction) merupakan sebuah teori sosiologi kontemporer yang dicetuskan oleh Peter L. Berger dan Thomas Luckmann. Menurut kedua orang ahli sosiologi ini, teori

konstruksi sosial dimaksudkan sebagai satu kajian teoretis dan sistematis mengenai sosiologi pengetahuan (penalaran teoretis dan sistematis), dan bukan sebagai suatu tinjauan historis mengenai perkembangan disiplin ilmu. Oleh karena itu teori ini tidak memfokuskan pada hal-hal semacam tinjauan tokoh, pengaruh, dan sejenisnya, tetapi lebih menekankan pada tindakan manusia sebagai aktor yang kreatif dan realitas sosialnya.

Dalam menjelaskan paradigma konstruktivis, realitas sosial merupakan konstruksi sosial yang diciptakan oleh individu. Individu adalah manusia bebas yang melakukan hubungan antara manusia yang satu dengan yang lain. Individu menjadi penentu dalam dunia sosial yang dikonstruksi berdasarkan kehendaknya. Individu bukanlah korban fakta sosial, namun sebagai mesin produksi sekaligus reproduksi yang kreatif dalam mengkonstruksi dunia sosialnya (dalam Bungin, 2010: 4).

Teori ini berpendirian untuk lebih menghadirkan konsepsi dasar tentang sosiologi pengetahuan yang memperoleh realitas *sui generis* (istilah kunci Durkheim). Realitas merupakan hasil ciptaan manusia kreatif melalui kekuatan konstruksi sosial terhadap dunia sosial di sekelilingnya. Max Weber melihat realitas sosial sebagai perilaku sosial yang memiliki makna subyektif. Oleh karena itu, perilaku memiliki tujuan dan motivasi. Berger dan Luckmann mengatakan bahwa realitas sosial terdiri dari tiga macam, yaitu realitas objektif, simbolik, dan subjektif. Realitas objektif terbentuk dari pengalaman di dunia objektif yang berada di luar diri individu dan realitas itu dianggap sebagai suatu kenyataan. Realitas simbolik merupakan ekspresi simbolik dari realitas objektif dalam berbagai bentuk. Sedangkan realitas subjektif adalah realitas yang terbentuk sebagai proses penyerapan kembali realitas objektif dan simbolik ke dalam individu melalui proses internalisasi (dalam Bungin, 2010: 4-5).

Melalui teori konstruksi sosialnya, Berger dan Luckmann menaruh perhatian pada

kajian mengenai hubungan antara pemikiran manusia dan konteks sosial tempat pemikiran itu timbul, berkembang, dan dilembagakan.

Alfred Schutz, salah satu tokoh fenomenologi dalam ilmu-ilmu sosial. Schutz dipandang sebagai murid dari Edmund Husserl-pendiri aliran fenomenologi di Jerman. Atas dasar itu, tidak heran manakala pemikiran Berger dikatakan terpengaruh oleh pemikiran fenomenologi. (Bahkan banyak kalangan menyebut teori konstruksi sosial Berger dan Luckmann sebagai salah satu bidang dari fenomenologi).

2.2. Konsep Sehat

Pengertian Sehat Menurut Ahli WHO, “Sehat adalah kondisi normal seseorang yang merupakan hak hidupnya. Sehat berhubungan dengan hukum alam yang mengatur tubuh, jiwa, dan lingkungan berupa udara segar, sinar matahari, diet seimbang, bekerja, istirahat, tidur, santai, kebersihan serta pikiran, kebiasaan dan gaya hidup yang baik.” Selama beberapa dekade, pengertian sehat masih dipertentangkan para ahli dan belum ada kata sepakat dari para ahli kesehatan maupun tokoh masyarakat dunia. Akhirnya *World Health Organization (WHO)* membuat definisi universal yang menyatakan bahwa pengertian sehat adalah suatu keadaan kondisi fisik, mental, dan kesejahteraan sosial yang merupakan satu kesatuan dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kecacatan.

Pada dasarnya Paradigma sehat bertujuan pada pembangunan kesehatan yang bersifat holistic melalui upaya yang lebih difokuskan pada peningkatan, pemeliharaan, dan perlindungan kesehatan. Jadi, tidak hanya terfokus pada pemulihan atau penyembuhan orang sakit.

Hal berbeda yang paling mendasar antara Paradigma Sehat dan Paradigma Sakit adalah, Paradigma sakit hanya terfokus pada upaya penyembuhan orang sakit untuk kembali ke keadaan sehat. Sedangkan Paradigma sehat, lebih memfokuskan pada upaya untuk membuat orang sehat tetap dalam

keadaan sehat melalui tindakan promotif dan preventif (pencegahan), namun juga tetap tidak mengesampingkan tindakan kuratif dan rehabilitatif jika memang diperlukan.

Jika menilik arti yang lebih luas, Paradigma sehat bukan hanya merujuk pada kesehatan fisik, namun juga kesehatan mental. Seperti yang disebutkan oleh organisasi kesehatan dunia WHO, bahwa ada 2 komponen penting yang menjadi satu kesatuan dalam mendefinisikan arti sehat sebenarnya, yaitu Sehat Jasmani yang lebih menekankan pada fungsi fisiologis tubuh yang berjalan normal, dan Sehat Mental yang lebih menekankan pada keadaan mental yang stabil tanpa adanya tekanan berlebihan. WHO juga menggambarkan kriteria yang dimiliki oleh seseorang yang sehat mental antara lain adalah selalu santai, dan merasa puas terhadap apa yang ada pada dirinya, dapat bergaul dengan baik, toleransi, tidak mudah tersinggung, serta dapat mengontrol keadaan emosi pada dirinya sendiri, seperti tidak mudah takut, benci, dan bijaksana.

Menurut Undang-undang di Indonesia sendiri, yaitu UU Pokok Kesehatan No. 9 Th.1960 pada Bab I Pasal 2 menjelaskan tentang makna dari kata sehat itu sendiri, yaitu merupakan keadaan yang meliputi kesehatan jasmani, rohani, dan sosial, yang artinya bukan hanya terbebas dari penyakit, kecacatan, atau kelemahan. Kesehatan juga merupakan kesejahteraan fisik, jiwa dan aspek sosial yang memungkinkan seseorang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi.

Indeks Pembangunan Manusia Indonesia dari tahun ke tahun meningkat, walaupun saat ini Indonesia masih berada pada ranking 108 dari 187 negara di dunia. Pembangunan manusia pada dasarnya adalah upaya untuk memanusiaikan manusia kembali. Adapun upaya yang dapat ditempuh harus dipusatkan pada seluruh proses kehidupan manusia itu sendiri, mulai dari bayi dengan pemberian ASI dan imunisasi hingga lanjut usia, dengan memberikan jaminan sosial. Kebutuhan-kebutuhan pada setiap tahap kehidupan harus

terpenuhi agar dapat mencapai kehidupan yang lebih bermartabat.

3. Metode Penelitian

Penelitian ini akan menggunakan tradisi fenomenologi yang termasuk pada penelitian kualitatif dengan mengacu pada tujuan penelitian sebagaimana telah disampaikan pada bagian terdahulu yaitu:

- (1). Untuk mendapatkan deskripsi mengenai motif orang lanjut usia berperilaku sehat melalui olah raga.
- (2). Untuk mendapatkan analisis mengenai bagaimana orang lanjut usia mendapatkan informasi mengenai hidup sehat melalui olah raga.
- (3). Untuk memperoleh konstruksi makna hidup sehat melalui olah raga.

Metode Kualitatif digunakan sebagai upaya untuk menjelaskan fenomena sosial dari sudut para orang lanjut usia sebagai subjek penelitian. Penelitian kualitatif (*qualitative research*) menurut Strauss dan Corbin (dalam Basrowi dan Sukidin, 2002:1) adalah jenis penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang tidak dapat dicapai dengan menggunakan prosedur-prosedur statistik atau dengan cara kuantifikasi lainnya.

Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bertujuan memperoleh pemahaman yang otentik mengenai pengalaman orang-orang, sebagaimana dirasakan orang-orang bersangkutan. Salah satu ciri penelitian kualitatif adalah bahwa tidak ada hipotesis yang spesifik pada saat penelitian dimulai; hipotesis justru dibangun selama tahap-tahap penelitian, setelah diuji atau dikonfrontasikan dengan data yang diperoleh peneliti selama penelitian tersebut. Penelitian kualitatif dapat memungkinkan peneliti memadukan simbol dan interaksi, mengambil peran yang pihak yang diamati, memasuki dunia sosial tersebut, merekam berbagai situasi perilaku, menggunakan perubahan dan proses, dan membuat konsep-konsep yang lebih terarah.

Tradisi studi Fenomenologis menurut Creswell adalah: "*Whereas a biography*

reports the life of a single individual, a phenomenological study describes the meaning of the live experiences for several individuals about a concept or the phenomenon" (Creswell, 1998: 51).

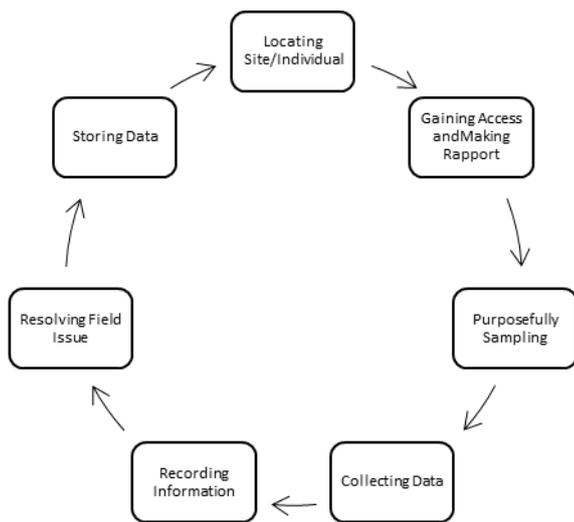
Dengan demikian, studi dengan pendekatan fenomenologis berupaya untuk menjelaskan makna pengalaman hidup sejumlah orang tentang suatu konsep atau gejala, termasuk di dalamnya konsep diri atau pandangan hidup mereka sendiri.

Littlejohn menyebutkan "*phenomenology makes actual lived experience the basic data of reality*" (Littlejohn, 1996: 204), jadi fenomenologi menjadikan pengalaman hidup yang sesungguhnya sebagai data dasar dari realita. Dengan mengutip pendapat Richard E. Palmer, Littlejohn lebih jauh menjelaskan bahwa fenomenologi berarti membiarkan segala sesuatu menjadi nyata sebagaimana aslinya, tanpa memaksakan kategori-kategori peneliti terhadapnya. Seorang ilmuwan yang "objektif" menghipotesiskan sebuah struktur tertentu dan kemudian memeriksa apakah struktur tersebut memang ada; seorang fenomenolog tidak pernah membuat hipotesis, tetapi menyelidiki dengan saksama pengalaman langsung yang sesungguhnya untuk melihat bagaimana tampaknya. Dia memberi contoh untuk mengetahui apa itu cinta, seseorang tidak perlu bertanya kepada psikolog, melainkan dia harus mengalami sendiri: "*Phenomenology means letting things become manifest as what they are, without forcing our own categories on them. An "objective" scientist hypothesizes a particular structure and then looks to see if it is there; a phenomenologist never hypothesizes, but carefully examines actual lived experience to see what it looks like. If you want to know what love is, you would not ask the psychologist; you would tap into your own experience of love*" (Littlejohn, 1996: 204).

Demikian halnya dalam penelitian ini mengungkap makna pengalaman hidup yang disadari orang lanjut usia mengenai hidup sehat melalui olah raga.

Dari tujuan yang telah ditetapkan tersebut maka disusunlah rancangan penelitian sesuai dengan kaidah metode penelitian yang digunakan. Ada pun rancangan yang dipakai mengacu dari apa yang dikatakan Creswell dengan langkah-langkah yang digambarkan sebagai berikut:

Prosedur pengumpulan data penelitian dengan tradisi fenomenologi dapat mengikuti anjuran Creswell yang disebut “A Data Collection Circle” (Cresswell, 1998: 109-135). Tentu saja prosedur ini hanya berupa sebuah pedoman yang bisa dilakukan, bahkan peneliti kualitatif lainnya dapat menambahkan pengalamannya sebagai sebuah pedoman bagi peneliti berikutnya.



Gambar1. Lingkaran Pengumpulan Data (A Data Collection Circle) (Creswell, 1998:110)

Dalam studi kualitatif dengan tradisi fenomenologi terdapat empat teknik untuk mengumpulkan data, yaitu: “*Observation (ranging from nonparticipant to partisipant), Interviews (ranging from semistructured to open-ended), Documents (ranging from private to public), Audio Visual Materials (including materials such as photographs, compact disks and videotapes*” (Creswell, 1998:120).

Untuk sebuah studi fenomenologis, kriteria informan yang baik adalah : “*all individuals studied represent people who have*

experienced the phenomenon” (Creswell, 1998:118). Jadi lebih tepat memilih informan yang benar-benar memiliki kapabilitas karena pengalamannya dan mampu mengartikulasikan pengalaman dan pandangannya tentang sesuatu yang dipertanyakan. Walau demikian ada beberapa kriteria yang peneliti tetapkan dalam penelitian ini, yaitu:

- (1).Usia 60 tahun atau lebih
- (2).Anggota club Oasis lebih dari 1 tahun, dan
- (3).Rutin melakukan aktivitas berenang (minimal 3 kali dalam seminggu).

Dari kriteria inilah, peneliti menentukan lima orang yang menjadi *key informants* yang terdiri dari tiga perempuan dan dua laki-laki dengan *range* usia dari 60 – 71 tahun.

4. Hasil dan Pembahasan

Dalam Indonesia Sehat 2025, lingkungan strategis pembangunan kesehatan yang diharapkan adalah lingkungan yang kondusif bagi terwujudnya keadaan sehat jasmani, rohani maupun sosial, yaitu lingkungan yang bebas dari kerawanan sosial budaya dan polusi, tersedianya air minum dan sarana sanitasi lingkungan yang memadai, perumahan dan pemukiman yang sehat, perencanaan kawasan yang berwawasan kesehatan, serta terwujudnya kehidupan masyarakat yang memiliki solidaritas sosial dengan memelihara nilai-nilai budaya bangsa (Depkes RI, 2009). Perilaku masyarakat yang diharapkan dalam Indonesia Sehat 2025 adalah perilaku yang bersifat proaktif untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, mencegah resiko terjadinya penyakit, melindungi diri dari ancaman penyakit dan masalah kesehatan lainnya, sadar hukum, serta berpartisipasi aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat, termasuk menyelenggarakan masyarakat sehat dan aman (safe community) (Depkes RI, 2009). Pengertian kesehatan menurut UU Kesehatan RI Nomor 36 tahun 2009 bab 1 pasal 1 yaitu “Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun

sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis.”

4.1 Gambaran Umum Subyek Penelitian

Penelitian ini memfokuskan pada perilaku anggota club renang Oasis dalam memaknai olah raga renang. Peneliti melakukan wawancara kepada lima orang anggota Oasis yang secara rutin melakukan olah raga renang (minimal seminggu 4 kali), telah melakukan olah raga ini setidaknya 3 tahun terakhir dengan usia sekitar 60 tahun ke atas. Kebanyakan dari mereka berenang dilakukan pagi hari yaitu jam 06.00 dimana merupakan waktu awal dibukanya jam operasional kolam renang. Menarik memperhatikan para perenang “tua” ini karena beberapa di antara mereka berjalan tidak lagi selincah orang muda akan tetapi jika melihat aktivitas berenangnya sangat mengagumkan. Beberapa di antara mereka berenang selama hampir satu jam setiap turun ke kolam, berenang dengan gaya bebas, gaya punggung dan sedikit yang melakukan dengan gaya katak dengan jumlah lintasan yang dilewati sekitar 10 kali lintasan yang jarak satu lintasan adalah 50 meter. Cukup menakjubkan untuk ukuran usia mereka yang 60 tahun ke atas.



Gambar 2. Kolam Renang Siliwangi Jalan Menado Bandung

Untuk menemui dan melakukan wawancara dengan narasumber dapat dikatakan tidak terlalu sulit karena peneliti merupakan anggota dari club renang Oasis sehingga sering bertemu ketika melakukan aktivitas berenang. Para anggota club renang ini seringkali berinteraksi pada saat di kolam renang ketika rehat sejenak setelah melakukan berenang satu lintasan biasanya mengambil nafas sambil bertegur sapa satu sama lain. Kebiasaan di sini jika ada yang hadir yang wajah baru terlihat biasanya disapa dan ditanya mengenai nama serta identitas lainnya sehingga memudahkan untuk saling bersapa. Interaksi akan dilanjutkan di ruang ganti, terutama ketika selesai berenang biasanya sambil antri kamar mandi biasanya digunakan ngobrol untuk saling mengenal lebih jauh. Bahkan di kamar mandi perempuan yang peneliti tentu saja sering bergabung terjadi transaksi jual beli dimana ada beberapa orang ibu yang membawa barang jualan.

Para anggota club renang ini, setelah beres berenang lalu mandi, beberapa di antara mereka ada yang langsung pulang namun ada pula di antara mereka duduk-duduk berkumpul sambil mengobrol dan sarapan pagi dengan bekal masing-masing dibuka dan dimakan bersama.



Gambar 3. Beberapa anggota Club Oasis setelah berenang berkumpul

Narasumber atau informan dalam penelitian ini lima orang yang merupakan anggota klub Berenang Oasis Bandung, yaitu:

- (1).Ibu Intan (64 tahun)
- (2).Ibu Hayati (67 tahun)
- (3).Bapak Suryono (64 tahun)
- (4).Ibu Sri Wahyuni (60 tahun)
- (5).Bapak Yosef (71 Tahun)

Berikut gambaran dari setiap narasumber:

- a. Ibu Intan yang biasa disapa dengan oma Brandon ini adalah ibu dari dua orang anak dan nenek dari dua orang cucu bertempat tinggal di perumahan Arcamanik Endah. Berenang adalah olah raga yang sudah dilakukannya secara rutin sekitar 5 tahun terakhir, dimana sebelumnya olahraga yang secara periodik dilakukannya adalah tenis yang sesekali diselingi dengan berenang.
- b. Ibu Hayati adalah ibu dari empat orang anak yang kesemuanya sudah berkeluarga dan tinggal tidak di Bandung sehingga sehari-hari tinggal di rumah bersama suami di daerah Kiara Condong tepatnya gang Soma. Olah raga berenang dilakukannya lima kali dalam seminggu yang dirasakannya sebagai sebuah kebutuhan yang telah dijalannya lebih dari enam tahun ini.
- c. Bapak Suryono seorang wiraswasta yang aktif berolahraga renang karena ajakan sang istri yang telah terlebih dahulu

melakukannya secara rutin. Walaupun harus menempuh waktu sekitar 1,5 jam perjalanan dari rumahnya di daerah bandung Timur menuju kolam renang Oasis ini Pak Sur menjalaninya seminggu empat kali.

- d. Ibu Sri Wahyuni ibu dari 4 orang anak ini bergabung sebagai anggota perkumpulan renang Oasis sejak 2013. Berawal dari upaya untuk menyembuhkan penyakit asmanya yang acap kali kambuh, ia dianjurkan dokter untuk berenang selain diberi obat-obatan. Selain itu Ibu Sri diajak temannya yang menyarankan meninggalkan obat-obatan dengan cara olahraga teratur. Pada mulanya Ibu Sri sama sekali tidak bisa berenang, ia mengambil les privat hampir 4 bulan untuk bisa berenang tapi untuk bisa berenang seperti sekarang ini ia mengakui berlatih hampir satu tahun. Ia mengakui lumayan sulit untuk mendapatkan keberanian berenang di kolam yang cukup dalam. Saat ini Ibu Sri tidak lagi tergantung obat-obatan (semprotan) untuk penyakit asmanya dengan rutin seminggu 4 kali melakukan berenang walaupun harus menjalani perjalanan sekitar 1,5 jam dari rumah tinggalnya di sekitar Pasirjati Bandung sebelah timur.
- e. Bapak Yosef, ayah dari 4 orang anak dan kakek dari 8 cucu serta memiliki 1 cicit ini sangat disiplin dengan olah raga renang yang dijalannya lebih dari 5 tahun ini. Berawal dari rasa sakit yang dirasakan di bagian belakang badan dan diagnosa dokter adalah ada syaraf kejepit sehingga disarankan untuk berenang selain mengkonsumsi obat-obatan.

4.2 Motivasi Olah raga Berenang

Membicarakan motivasi *key informants* dalam menjalankan aktivitas olah raga berenang ini cukup menarik. Informant pertama yaitu Ibu Intan sebetulnya sudah lama (lebih dari 10 tahun) melakukan aktivitas berenang dengan rutin satu minggu sekali yang

dilakukannya di kolam renang di daerah Jalan Setyabudhi Bandung. Namun sesungguhnya olah raga yang digelutinya secara lebih serius karena frekuensinya lebih sering adalah tenis lapang yang bisa dijalaninya seminggu dua kali masing-masing tiga jam yang dirasakannya lebih menyenangkan karena tenis dilakukan dengan adanya unsur permainan. Sejalan dengan bertambah usia dan berat badan yang bertambah membuat olah raga tenis menjadi hal yang membuat Ibu Intan kesakitan di bagian kaki dan ketika dikonsultasikan kepada dokter, ia disarankan berhenti tenis dan beralih olah raga berenang. “Saya *kan gendut...* jadi kalau tenis *udah ga* bisa lari lagi padahal main tenis yaa ... harus lari *kan*. *Lagian* kaki *udah ga* kuat *nahan* berat badan terlalu lama. Jadi selain saran dokter untuk *brenti* tenis juga badan *udah ga* kuat *aja*”.¹

Begitu pernyataan Ibu Intan ketika ditanya mengapa beralih dari tenis menjadi berenang yang sekarang rutin dilakukan 3 sampai 4 kali dalam seminggu. Olah raga ini disadari menjadi kebutuhan untuk menjaga kesehatan sehingga pengorbanan yang dikeluarkan dirasa bukan sebagai beban bahkan ia merasa perlu dibela-bela untuk dijalani. Ibu Intan yang bertempat tinggal di perumahan Arcamanik di daerah Bandung Timur untuk bisa datang ke kolam renang Oasis yang berlokasi di jalan Menado menggunakan motor ojeg yang disewa untuk mengantarnya. Biasanya ia berangkat dari rumah jam 05.30 agar bisa sampai di kolam jam 06.00, berenang sekitar satu jam dengan gaya yang biasa dilakukannya adalah gaya katak.

Menjadi anggota Oasis sejak empat tahun lalu, ketika mendapat kabar dari seorang teman yang terlebi dahulu berenang di Oasis memberi tahu bahwa kolam renang ini terbuka untuk umum dan siapa pun bisa jadi anggota dengan biaya yang lebih ekonomis dibanding jika masuk kolam secara harian atau

bayar setiap kedatangan. Bahkan sekarang Ibu Intan mengajak suami melakukan olah raga berenang secara bersama-sama.

Hal yang sama dengan Ibu Intan dalam melakukan berenang adalah Bapak Suryono yang awalnya melakukan olah raga lain (jalan pagi dan badminton). Ia memilih berenang setelah mencoba ikut istrinya yang terlebih dahulu berenang dan merasakan manfaat dan kecocokan dari olah raga ini. “*Kayanya* olah raga renang paling cocok untuk orang seusia saya yang sudah 64 tahun. Kenapa? Karena berenang *ga* ada hentakan, sesusia saya *kan* harus menghindar hentakan biar *ga* cedera. Saya baru dua tahun ini berenang... tapi *udah* ngerasa enak badannya, malah kalau *ga* renang rasanya *ga* seger gitu. Dan olah raga ini murah *lah* ya kalau jadi *member*”.²

Bapak Suryono yang wirausahawan ini melakukan aktivitas renang seminggu minimal tiga kali, biasanya berangkat dari rumah di sekitaran Pasirjati jam 05.15 sehingga jam 06.00 sudah siap di kolam.

Sedangkan *informants* lainnya memiliki latar belakang yang hampir sama yaitu untuk terapi kesehatan yang disarankan oleh dokter karena adanya masalah kesehatan seperti yang diungkapkan Ibu Sri (Istri pak Suryono) yang punya penyakit asma. Sebelum rutin berenang, ia ketergantungan menggunakan obat semprot pentolin ketika asmanya kambuh. Kemudian diajak teman kantor untuk berenang di Kolam renang Siliwangi dan ia mencobanya hingga sekarang yang dikatakannya sebagai sesuatu yang patut disyukuri. Setelah rutin berenang, obat semprotan ini sudah tidak digunakan lagi walaupun ia selalu menyiapkan untuk berjaga-jaga. Ibu Sri awalnya sama sekali belum pernah berenang dan belajar dengan cara les privat hampir satu tahun dengan mengeluarkan biaya tambahan untuk guru lesnya. “ Saya memang agak penakut, jadi lama belajar renangnya” Begitu menurut Ibu Sri, namun sekarang ia berenang sekitar 45 menit dengan gaya bebas yang sudah cukup

¹ Hasil wawancara dengan Ibu Intan

² Hasil wawancara dengan Bapak Suryono

lancar. Begitu juga pak Yosef yang oleh dokter didiagnosa syaraf kejepit sehingga selain ada obat-obatan yang harus dikonsumsi disarankan untuk berenang. Sampai sekarang pak Yosef memang masih harus disiplin untuk makan obat tapi bukan untuk syaraf kejepitnya yang menurutnya sudah terasa nyaman. Obat yang dimakan saat untuk penyakit lain yang diidapnya. Ia merasa senang berenang di Oasis selain untuk mengurangi rasa sakit di bagian belakang punggungnya juga sebagai ajang untuk bersilaturahmi dengan teman-teman sesama anggota disini. Ia seringkali membawa bekal makanan dan minuman hangat untuk dibuka dan dimakan bersama.

Dari lima orang *key informants* yang diwawancara melakukan olah raga renang sebagai kebutuhan sebagai komplemen dari pengobatan atas sakit yang dideritanya. Sebagaimana *key informant* Ibu Sri yang menderita asma sejak lama yang selalu menyediakan obat semprotan jika tiba-tiba penyakitnya kambuh, begitu pula *informant* lainnya yaitu pak Yosef yang awalnya berenang sebagai terapi yang disarankan dokter karena syaraf kejepit yang sama persis seperti yang dialami informant ibu Hayati. Sedangkan dua *informants* lainnya yaitu Ibu Intan dan bapak Suryono melakukan olah raga berenang secara rutin adalah untuk menjaga stamina dan kesehatan dan karena olah raga lain yang sebelumnya dijalani dirasakan sudah tidak cocok lagi dengan kondisi mereka saat ini. “Saya sekitar 4 tahun lalu didiagnosa osteo porosis tulang dan sendi oleh dokter, waktu itu mah susah mau jalan... sebetulnya kerasa sakit udah lama, tapi ditahan. Tapi lama kelamaan kan ga kuat sampai ke dokter dan dibilang yaitu tadi. Waduuuhh sakiit banget ibu ga kuat jalan sendiri. Terus dokter sarankan coba berenang biar otot kuat. Nah dari situlah ibu cari kolam renang yang cocok. Ketemu lah disini... sampai sekarang dah berenang terus”.³

Ibu Hayati awalnya tidak bisa berenang sama sekali oleh karena itu melakukan latihan

dengan pelatih yang dilakukannya hampir setiap hari selama hampir 7 bulan. Tentu saja dengan penyakitnya tersebut Ibu Hayati mengonsumsi obat yang diresepkan oleh dokternya yang sebetulnya hingga sekarang masih harus dilakukannya. Namun ketika olah raga renang yang dilakukannya secara rutin hampir empat tahun belakang ini dirasakan bahwa penyakitnya sudah sangat berkurang sehingga ia tidak membeli obat tanpa sepengetahuan dokter. Ibu empat anak dan nenek dari 8 cucu ini sekarang berenang antar 5 atau 6 kali dalam seminggu, berangkat dari rumah di seputar daerah Kiara condong dengan menyetir mobil sendiri terlihat sangat sehat dan energik.

Dari pemaparan di atas dapatlah dikatakan bahwa dari *key informants* penelitian ini, mereka punya latar belakang berolah raga renang adalah sebagai berikut:

No	Informan	Motivasi
1	Ibu Intan	Menjaga stamina dan kesehatan, olah raga yang paling ideal untuk orang usia lanjut.
2	Bapak Suryono	Menjaga kesehatan, renang olah raga yang paling cocok untuk usia 60 tahun atau lebih
3	Ibu Sri Wahyuni	Mengobati penyakit (asma)
4	Ibu Hayati	Mengobati penyakit (syaraf kejepit)
5	Bapak Yosef	Mengobati penyakit (syaraf kejepit) dan bisa silaturahmi (tambah teman)

Tabel 1. Matriks Motivasi Informan untuk Berenang

a. Makna Olahraga

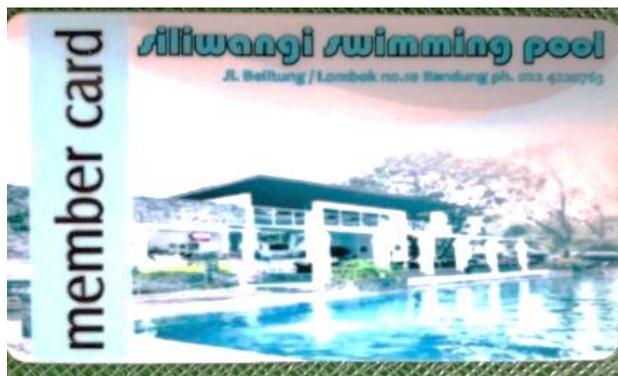
Olah raga sebagai kegiatan fisik baik secara perorangan maupun berkelompok biasanya dikaitkan dengan tujuan kesehatan merupakan kebutuhan semua orang termasuk orang dengan usia lanjut. Pada penelitian ini dimana memfokuskan pada olah raga renang yang dilakukan para individu dengan usia 60 tahun atau lebih mengelaborasi bagaimana mereka melakukan olah raga ini dan upaya serta kondisi apa saja yang harus mereka persiapkan untuk melakukannya.

³ Hasil wawancara dengan Ibu Hayati

Bagi kelima informan penelitian ini, olah raga menjadi kebutuhan yang bisa jadi sama dengan kebutuhan seperti makan dan minum. Mereka tidak ragu untuk menyisihkan biaya yang tidak sedikit untuk mendukung menjalani kegiatan olah raga berenang ini. Beberapa hal yang diperlukan untuk bisa menjalankan aktivitas ini di antaranya:

- (1). Membayar biaya berenang dengan menjadi anggota club Oasis hampir dua juta per tahun
- (2). Pakaian renang yang selama setahun bisa berganti 2 sampai 4 kali karena digunakan hampir setiap hari sehingga baju atau celana renang cepat rusak terlebih terkena efek kaporit
- (3). Asesoris lainnya seperti kacamata renang, penutup telinga, dan yang lainnya.

Di samping itu juga waktu yang disisihkan untuk melakukan ini yang harus pagi-pagi sekali dari rumah yang rata-rata berjarak tidak dekat dari rumah masing-masing. Mereka harus menyediakan waktu perjalanan sekitar 30 menit hingga satu jam perjalanan.



Gambar 4. Kartu Anggota Club Oasis

Upaya dan usaha yang dilakukan informan untuk melakukan olah raga renang ini tentu saja bukan hal yang mudah dan murah, namun mereka menyadari akan hasil yang dirasakannya sehingga mereka dengan sukarela menjalaninya hingga saat ini ada yang sudah bertahan dari dua hingga lima tahun.

Bapak Yosef, Ibu Hayati, dan Ibu Intan yang sudah menjalani olah raga ini sebagai anggota dari club Oasis sekitar empat tahun lebih. Sedangkan Ibu Sri sudah tiga tahun berjalan dan suaminya yaitu bapak Suryono menginjak tahun kedua.

“Buat saya berenang adalah olah raga yang jadi kebutuhan hidup... udah kaya makan sama minum aja, saya 6 kali seminggu ke kolam sini. Kalau ga renang badan malah sakit-sakit. Itu kalo saya diajak liburan sama anak, saya mah selalu bawa peralatan renang biar dimana aja kalau ada kolam saya bisa tetep berenang. Hahah... kata cucu-cucu saya, saya ini nenek gaul karena suka renang. Mereka malah ada yang ga bisa renang”⁴

Begitu ungkapan Ibu Hayati mengenai olah raga renang ini yang sama juga disampaikan oleh bapak Yosef, Ibu Intan, Ibu Sri, dan bapak Suryono bahwa mereka rela mengeluarkan biaya serta meluangkan waktu untuk selalu berenang di kolam renang Siliwangi sebagai anggota dari club Oasis bahkan ketika bepergian ke luar kota mencari kesempatan untuk bisa berenang. “Saya mah sering kali nolak lah kalau diajak pergi-pergi sama anak untuk liburan, sayang ninggalin renang”. Begitu pendapat Pak Yosef mengenai olah raga ini, hal yang sama diungkapkan Ibu Sri: “saya beruntung bisa berenang jadi ga kambuh lagi asma saya yang seringkali membuat saya tersiksa”.

Dari ungkapan para informan ini dapat dikatakan bahwa mereka sama dalam memaknai olah raga renang adalah sebagai sebuah kebutuhan hidup sehingga dengan suka rela mengeluarkan biaya dan meluangkan waktu khusus untuk melakukannya.

b. Makna Sehat

Sehat adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Kesehatan harus dilihat sebagai satu kesatuan yang utuh terdiri dari unsur-unsur fisik, mental, dan sosial dimana di dalamnya ada kesehatan jiwa yang menjadi bagian dari integral kesehatan. *World*

⁴ Hasil wawancara dengan Ibu Hayati

Health Organization (WHO) membuat definisi universal yang menyatakan bahwa pengertian sehat adalah suatu keadaan kondisi fisik, mental, dan kesejahteraan sosial yang merupakan satu kesatuan dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kecacatan.

Informan pada penelitian ini adalah mereka yang usianya tidak muda lagi yaitu antara 60 hingga 71 tahun. Mereka menyadari bahwa mereka bukan lagi orang muda yang lincah dan bebas beraktivitas apa pun, sehingga dengan kesadarannya ini pula mereka memiliki keinginan bisa beraktivitas dan menikmati hidup bahkan sebagian dengan sadar menyatakan menjalani sisa umur yang mungkin tidak lama lagi. Namun mereka semua sama ingin hidup mandiri tidak merepotkan orang lain termasuk anak cucu mereka. Untuk hal itulah mereka berupaya tetap sehat walau beberapa di antara mereka memiliki penyakit tetapi tetap berupaya untuk bisa sehat dan beraktivitas secara mandiri. "Buat saya hidup udah ga lama lagi... umur kan udah segini, tapi saya ga mau nyusahin anak cucu. Maunya mah sehat terus... makanya saya berenang rutin disini. Kesehatan itu penting, mustinya yang muda-muda harus mikir ini jangan udah tua baru kepikir mau sehat. Kita punya banyak duit tapi teu sehat mah pan ga bisa dinikmati hidup yaa".⁵

Itulah pernyataan Pak Yosef yang usianya sudah 71 tahun tetapi masih sangat baik berenang bahkan ia sering kali menjadi tempat bertanya beberapa ibu dan bapak di kolam renang mengenai cara berenang yang baik. Hal yang sama diungkap Pak Suryono: "Sehat ini modal hidup... bukan hanya orang yang sudah berumur seperti saya yang harus sehat tapi semua orang. Dan untuk sehat itu salah satunya adalah dengan olah raga... makanya saya ingin menyarankan sama orang-orang muda yang ga suka olah raga, ayoo karena olah raga itu investasi dalam hidup kita. Jangan tunggu kena sakit dulu baru nyesel kenapa ga dari dulu olah raga..."

Kelima informan penelitian ini menyatakan bahwa sehat adalah sesuatu yang penting yang harus diperjuangkan bahkan ada yang harus mengeluarkan dana yang sangat besar untuk mendapatkan kesehatan itu. Sehat seringkali dirasakan sangat penting ketika seseorang dalam kondisi sakit dan kelima informan yang usianya tidak muda lagi dimana kondisi tubuh tidak lagi kuat mereka betul-betul menyadari akan pentingnya menjaga kesehatan agar hidup bisa berkualitas hingga akhir hayatnya.

5. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan mengenai makna olah raga khususnya berenang dan makna mengenai sehat dari para informan yang berusia 60 tahun atau lebih ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Motif para orang lanjut usia ini dalam menjalani perilaku hidup sehat dengan olah raga berenang adalah untuk menjaga kesehatan agar bisa hidup mandiri tidak merepotkan orang lain (anak dan cucu) walaupun dengan kondisi tidak sekuat ketika muda dan ada penyakit yang diderita.
- 2) Informasi mengenai perilaku hidup sehat, dan olah raga berenang diperoleh dari teman, dokter, mencari sendiri dari bacaan dan dari keluarga (istri)
- 3) Makna hidup sehat bagi para orang lanjut usia adalah melakukan olah raga rutin dalam hal ini berenang karena olah raga yang paling cocok untuk kondisi tubuh usia lanjut.

Daftar Pustaka

- Basrowi dan Sukidin. 2002. *Metode Penelitian Kualitatif: Perspektif Mikro*. Surabaya: Insan Cendikia.
- Berger, Peter L dan Thomas Luckmann. 1990. *Tafsir Sosial atas Kenyataan, Risalah Tentang Sosiologi Pengetahuan*. Penerj. Hasan Basari. Jakarta: LP3ES.

⁵ Hasil wawancara dengan Bapak Yosef

Bungin, Burhan. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta: Gajah Mada Press.

Creswell, John W., 1998, *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Traditions*, USA: Sage Publications Inc.

Undang-Undang:

UU Pokok Kesehatan No. 9 Th.1960

UU Kesehatan RI Nomor 36 tahun 2009

Situs:

Depkes RI. 2009. “Rencana Pembangunan Jangka Panjang Bidang Kesehatan 2005 – 2025.dalam <http://www.depkes.go.id> diakses 1 Maret 2017.

Kementrian Kesehatan RI. 2010. “Rencana Strategis Kementrian Kesehatan tahun 2010 – 2014” dalam <http://www.depkes.go.id>. diakses 1 Maret 2017

Materi Kuliah Umum:

Prof. DR. dr. Nila F. Moeloek (Menteri Kesehatan RI). 2015. Materi Rapat Kerja Kesehatan Nasional Regional Tengah: “Pembangunan Kesehatan Menuju Indonesia Sehat”. Denpasar.

