

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Pengertian Judul

Judul laporan Dasar Program Perencanaan dan Perancangan Arsitektur (DP3A) yang diangkat adalah “**Balai Kesehatan dan Olahraga untuk Lanjut Usia Di Solo**”. Untuk dapat mengetahui pengertian judul diatas, maka diuraikan lebih dahulu pengertian atau definisi dari masing-masing komponen kata yang digunakan dalam menyusun judul tersebut:

a. Balai.

Gedung, rumah (umum), kantor, rumah (di lingkungan istana) (W.J.S.Poerwadarmita.Kamus Umum Bahasa Indonesia, Penerbit Balai pustaka,Jakarta,1995).

b. Kesehatan.

Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis.(Wikipedia Bahasa Indonesia/Kesehatan, 2013).

c. Olahraga.

Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani.(Wikipedia Bahasa Indonesia/Olahraga, 2013).

d. Lanjut.

Lanjut adalah telah lebih, meneruskan (W.J.S.Poerwadarmita.Kamus Umum Bahasa Indonesia, Penerbit Balai pustaka,Jakarta,1995).

e. Usia.

Usia adalah umur (W.J.S.Poerwadarmita.Kamus Umum Bahasa Indonesia, Penerbit Balai pustaka,Jakarta,1995).

f. Solo.

Solo atau Surakarta adalah Kota Surakarta merupakan salah satu kota yang cukup strategis dan memiliki peranan yang sangat penting dalam

proses pertumbuhan wilayah di Jawa Tengah pada khususnya dan di Indonesia pada umumnya.(RUTRK Kota Surakarta, 2007-2016).

1.2 Berdasarkan Pengertian judul

Jadi pengertian dari Balai Kesehatan dan Olahraga Untuk Lanjut Usia Di Solo adalah suatu wadah sebagai gedung kesehatan dan olahraga bagi lanjut usia di kota Solo yang menyelenggarakan kesehatan dan olahraga mengenai melatih daya tahan tubuh, antara lain: Fasilitas kesehatan dan fasilitas olahraga.

1.3 LatarBelakang

1.3.1 Solo Sebagai Kota Kreatif Berbasis Pelayanan Masyarakat Lanjut Usia.

Kemajuan di bidang kesehatan, meningkatnya sosial ekonomi masyarakat dan semakin meningkatnya pengetahuan masyarakat yang bermuara dengan meningkatnya kesejahteraan rakyat akan meningkatkan usia harapan hidup sehingga menyebabkan jumlah penduduk lanjut usia dari tahun ke tahun semakin meningkat. Jumlah lanjut usia Indonesia menurut sumber BPS pada tahun 2007, sebesar 18,96 juta jiwa dan meningkat menjadi 20.547.541 jiwa pada tahun 2009. Saat ini jumlah lansia sudah mencapai 28 juta jiwa atau sekitar delapan persen dari jumlah penduduk Indonesia. Diprediksi pada 2025, jumlah lansia membengkak menjadi 40 jutaan. Bahkan pada 2050 jumlah lansia diperkirakan mencapai 71,6 juta jiwa di Indonesia (Supratiwi, 2012).

Proses menua adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada lansia (Sumosadjuno, 1995).

Badan kesehatan dunia (WHO) menggolongkan lanjut usia menjadi 4 yaitu : (1) usia pertengahan (middle age) 45-59 tahun, (2) lanjut usia (elderly) 60-74 tahun, (3) lanjut usia tua (old) 75-90 tahun, dan (4) usia

sangat tua (very old) di atas 90 tahun. Menurut Depkes dikutip dari Azis (1994) lansia digolongkan menjadi menjadi 3 kelompok yaitu : (1) kelompok lansia dini (55-64 tahun), (2) kelompok lansia (65 tahun keatas), dan (3) kelompok lansia resiko tinggi (berusia lebih dari 70 tahun).

Hal-hal yang terjadi pada orang lanjut usia adalah diantaranya tulang-tulang mengalami demineralisasi dan akan lebih mudah patah, sendi dan otot rentan terhadap cedera, fungsi jantung dan peredaran darah akan berkurang elastisitas dan kekuatannya sehingga memicu penyakit jantung, diabetes, dan penyakit degeneratif lainnya. Obesitas yang biasanya dialami para lanjut usia menyebabkan mereka cenderung makan sedikit sehingga menyebabkan kekurangan nutrisi. Bagi orang yang lanjut usia, sering timbul rasa cemas, stres bahkan kadang-kadang terjadi depresi oleh karena berbagai macam sebab (Sumosardjuno,1995).

Menurut Handoko (1997), stress adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang. Stress yang terlalu besar dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungannya. Kondisi stres pada para lansia bisa diartikan sebagai kondisi yang tak seimbang, adanya tekanan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang biasanya tercipta ketika lansia tersebut melihat ketidaksepadanan antara keadaan dan sistem sumber daya biologis, psikologis, dan juga sosial yang erat kaitannya dengan respon terhadap ancaman dan bahaya yang dihadapi pada lanjut usia. Para lansia juga sangat rentan terhadap gangguan stres karena secara alamiah mereka telah mengalami penurunan kemampuan dalam mempertahankan hidup, menyesuaikan diri dengan lingkungannya, fungsi badan, dan kejiwaan secara alami (Haryadi, 2012).

Banyak faktor yang mempengaruhi keadaan stres pada lansia, antara lain perubahan kondisi kesehatan fisik yang menurun. Kondisi psikologi lebih berperan signifikan dalam memengaruhi tingkat stres pada lansia seperti sifat, kepribadian, cara pandang, dan juga tingkat pendidikannya. Adanya konflik keluarga serta kondisi lingkungan yang buruk juga bisa

menjadi pemicu stres bagi lansia. Stress dapat menimbulkan dampak negatif, misalnya: pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan berubah, tidak bisa tidur ataupun merokok terus menerus. Selain itu, stress juga dapat menyebabkan seseorang menjadi lebih sensitif/peka terhadap depresi (Haryadi, 2012).

Studi epidemiologi tentang depresi diantara lansia komunitas melaporkan tingkat yang sangat bervariasi mulai 2% hingga 44%. Gejala-gejala depresi dialami hampir 5-10% dari semua orang yang berumur lebih dari 60 tahun. Gejala depresi muncul akibat keterlambatan penyesuaian terhadap kehilangan baik pekerjaan, penghasilan, pasangan hidup, kemampuan fungsi fisik dan melemahnya silaturahmi dengan keluarga.

Beberapa tahun terakhir ini banyak dilakukan penelitian mengenai proses menua, yang hasilnya bahwa usaha untuk menanggulangi proses menua sebaiknya dilakukan sedini mungkin. Dan ternyata, latihan-latihan olahraga merupakan cara yang sangat baik untuk menanggulangi proses menua. Jantung, otak, dan seluruh badan mendapat keuntungan dari olahraga. Menurut American Academy of Family Physicians, hampir semua lansia dapat merasakan manfaat dari olahraga. Olahraga teratur dapat memberi efek rileksasi, memperbaiki suasana hati, memperkecil kemungkinan cedera, dan melindungi dari penyakit kronis (Sumosardjuno, 1995).

Olahraga merupakan salah satu cara penghilang stress yang baik. Berdasarkan artikel yang dipublikasikan oleh *Better Health Channel* (2011) berjudul *Healthy ageing - stay physically active* menyatakan bahwa aktivitas fisik (olahraga) dapat membantu orang tua menjaga independensi, sembuh dari penyakit dan mengurangi risiko penyakit. Massa otot dan kekuatan tulang dapat ditingkatkan dengan olahraga teratur. Berjalan, berenang, senam, dan bersepeda adalah semua bentuk latihan yang baik yang juga bisa bersosialisasi. Latihan beban juga dapat berguna. Selain itu, olahraga teratur bisa menjadi cara yang efektif untuk mengobati beberapa bentuk depresi, yang terjadi jika stres tidak tertangani. Aktivitas fisik

menyebabkan otak distimulasi dan menyebabkan perasaan kesejahteraan. Olahraga juga bisa menjadi pengobatan yang efektif untuk kegelisahan. Beberapa studi penelitian menunjukkan bahwa olahraga teratur mungkin sama efektifnya dengan perawatan lain seperti obat untuk meredakan depresi ringan (Better Health Channel, 2011).

Olahraga yang cocok untuk lansia adalah senam, yang dikenal adalah senam lansia. Pengertian senam lansia sendiri adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia yang dilakukan dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga. Senam lansia ini dirancang secara khusus untuk melatih bagian-bagian tubuh serta pinggang, kaki serta tangan agar mendapatkan peregangan bagi para lansia, namun dengan gerakan yang tidak berlebihan. Jika diperhatikan, senam lansia tidak membuat pesertanya banyak bergerak seperti olah raga erobik, tujuannya adalah agar stamina dan energi para lansia tidak terkuras habis. Senam lansia dilakukan dengan senang hati untuk memperoleh hasil latihan yang lebih baik yaitu kebugaran tubuh dan kebugaran mental, seperti lansia merasa berbahagia, senantiasa bergembira, bisa tidur lebih nyenyak, pikiran tetap segar. Terlebih karena senam lansia sering dilakukan secara berkelompok sehingga memberikan perasaan nyaman dan aman bersama sesama manusia lanjut usia lainnya dalam menjalani aktifitas hidup (Setiawan, 2012).

Melihat dari hasil penelitian sebelumnya bahwa olahraga untuk lansia termasuk senam adalah salah satu cara untuk bisa mengurangi stres, maka penulis ingin melakukan penelitian tentang senam dan pengaruhnya terhadap pengurangan stres terutama pada lanjut usia.

1.3.2 Belum Lengkapnya Pelayanan Masyarakat Lanjut Usia di Kota Solo.

Di Solo hanya terdapat 2 Panti Lanjut Usia antara lain : UPTD Panti Wreda Damar Bakti di Jl.Rajiman 620 Surakarta dan Panti Penyantunan Lanjut Usia Aisyah di Sumber Surakarta yang melayani masyarakat lansia, maka sangat besar peluang untuk membuka kesehatan dan olahraga yang program studinya belum ada untuk melayani masyarakat lansia di kota

Solo, dibutuhkan fasilitas-fasilitas lengkap untuk melayani masyarakat lansia antara lain : Fasilitas kesehatan dan olahraga masyarakat lansia di Solo.

1.4 Rumusan Masalah.

Adapun beberapa rumusan masalah dalam pembahasan ini adalah:

- a. Belum terwadahnya fasilitas kebugaran untuk lanjut usia secara terpadu.
- b. Perawatan kesehatan khusus lanjut usia.

1.5 Batasan Masalah.

Batasan masalah tugas akhir yang berjudul Balai Kesehatan dan Olahraga untuk Lanjut Usia Di Solo ini adalah sebagai berikut:

- a. Pembahasan lebih ditekankan pada fasilitas dan standar perancangan balai kesehatan dan olahraga untuk masyarakat lanjut usia di solo.
- b. Dalam pembahasan ini lebih menitik beratkan pada kajian disiplin ilmu arsitektur, yang memberi kesempatan pada disiplin ilmu lain untuk mendukung pembahasan.

1.6 Manfaat.

Manfaat yang diharapkan dengan hadirnya Balai Kesehatan dan Olahraga untuk Lanjut Usia Di Solo ini adalah:

- a. Sebagai tempat kesehatan dan olahraga bagi masyarakat lansia dalam membangun minat dan gairah hidup.
- b. Memberikan solusi yang berhubungan dengan kesehatan dan keleluasan gerak.

1.7 Tujuan.

Tujuan yang diharapkan dengan dengan hadirnya Balai Kesehatan dan Olahraga untuk Lanjut Usia Di Solo ini adalah:

- a. Menciptakan sebuah konsep perancangan desain arsitektur yang mampu mewadahi masyarakat lansia untuk ikut hidup sehat, menjaga stamina daya

tahan tubuh dalam membangun minat dan gairah hidup untuk masyarakat lansia Di Solo.

- b. Menciptakan sebuah konsep perancangan desain arsitektur yang mampu memberikan kesehatan dan keleluasaan gerak untuk masyarakat lansia di Solo.

1.8 Sasaran

Tempat kesehatan dan olahraga bagi masyarakat lansia dalam membangun minat dan gairah hidup dan memberikan solusi yang berhubungan dengan kesehatan dan keelusaan gerak untuk masyarakat lansia di Solo dan sekitarnya dalam satu bangunan atau gedung dan menyediakan fasilitas kesehatan dan olahraga khususnya untuk masyarakat lansia.

1.9 Lingkup Perancangan

- a. Lingkup Wilayah.

Di dalam perancangan Balai Kesehatan dan Olahraga untuk Lanjut Usia Di Solo ini harus tetap memperhatikan fungsi dan tata guna lahan yang ada, sehingga bangunan ini nantinya benar-benar fungsional dari segi letak dan tata guna lahan dan keberadaannya nanti tidak mengganggu lingkungan sekitar.

- b. Lingkup Materi.

Proses pembahasan maupun perencanaan yang dilakukan dalam perencanaan Balai Kesehatan dan Olahraga untuk Lanjut Usia Di Solo ini dibatasi oleh disiplin ilmu arsitektur, sehingga diharapkan pembahasan nantinya tidak meluas.

2.0 Metodologi Pencarian Data

Dalam penyusunan tugas akhir ini, penulis menggunakan beberapa metodologi dalam proses baik pengumpulan data hingga penganalisaan yang nantinya akan digunakan sebagai acuan dalam proses perancangan Balai

Kesehatan dan Olahraga untuk Lanjut Usia Di Solo, adapun metode yang dipakai adalah sebagai berikut:

a. Observasi Langsung.

Pengamatan langsung terhadap Balai kesehatan dan olahraga untuk Lanjut Usia di kawasan Solo Raya dan Yogyakarta, digunakan untuk mendapatkan data primer.

b. Analisis Dokumentasi.

Teknik ini digunakan untuk mendapatkan data sekunder yang dikumpulkan melalui penelusuran pustaka dari berbagai instansi terkait, seperti Balai kesehatan dan olahraga untuk lanjut usia serta sumber-sumber lain yang berhubungan dengan objek dan fokus perancangan.

c. Wawancara.

Penulis menanyakan informasi kepada informan tentang banyak hal yang sangat bermanfaat bagi perancangan lebih jauh dan dapat dilakukan berkali-kali sesuai dengan keperluan peneliti tentang kejelasan masalah yang dijelajahnya.

Seluruh data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis secara kuantitatif dan kualitatif serta akan disajikan dalam bentuk tabulasi maupun secara deskriptif.