

**PEMANFAATAN WAKTU LUANG (*LEISURE*) DALAM AKTIVITAS
KEHIDUPAN SEHARI-HARI LANSIA DI POSYANDU KEDUNG GOBYAK
DESA SOBOKERTO KECAMATAN NGENEMPLAK BOYOLALI**

Ninik Nurhidayah

Politeknik Kesehatan Surakarta Jurusan Okupasi Terapi

Abstract: *Elders, Leisure Time.* Utilization of leisure time is quite essential for the elders' life. Those activities may diminish and even eliminate the sense of incompetency and adjacent to it, the ability to perform this activities also promoting a comfort life condition. The research aimed to reveal the utilization of leisure time in the elders' daily routine. The research was conducted in Kedung Gobyak Community Health Centre, Sobokerto, Ngenemplak, Boyolali. A qualitative designed research which involving elder population in surrounding area of Kedung Gobyak Community Health Centre, Sobokerto, Ngenemplak, Boyolali. Five elders were chosen as part of purposive sampling technique continued with data collection process trough in-depth interview, subjects' observation and documentation. Thematic data analysis was used as the data analysis method according to each founded themes. The research depicts the various activities of the elders' during their leisure time such as sedentary activities (watching electronic media of entertainment, relaxation or sitting back without doing any activities), chatting or mingle with peers, light exercise, joining the community events and mild activities. Most of the respondents reported sitting back as their first preference. The utilization of leisure time is principal and valuable for elders to support their performance in the daily routine.

Keywords: *Elders, Leisure Time*

Abstrak: **Lansia, Waktu Luang (*Leisure*).** Aktivitas pemanfaatan waktu luang atau sering juga disebut dengan *leisure* sangat penting bagi kehidupan para lansia. Aktivitas ini akan dapat mengurangi, bahkan menghilangkan timbulnya kondisi ketidakmampuan, dan menciptakan kehidupan yang nyaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemanfaatan waktu luang (*leisure*) dalam aktivitas kehidupan sehari-hari pada lansia di posyandu Kedung Gobyak Desa Sobokerto Kecamatan Ngenemplak Boyolali. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Populasi adalah lansia yang hidup di wilayah posyandu Kedung Gobyak Desa Sobokerto Kecamatan Ngenemplak Boyolali. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel lima orang lansia. Pengumpulan data dengan teknik wawancara mendalam, observasi dan dokumentasi. Analisis data menggunakan metode tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas-aktivitas yang dilakukan pada saat waktu luang adalah duduk santai (sembari menikmati media elektronik, istirahat atau sekedar duduk), berbincang-bincang/ ngobrol, gerak badan, mengikuti kegiatan kemasyarakatan, dan beraktivitas ringan. Aktivitas yang dilakukan oleh seluruh partisipan adalah duduk santai. Penelitian ini menunjukkan bahwa pemanfaatan waktu luang sangat penting dan bermakna bagi para lansia dalam aktivitas kehidupan sehari-harinya

Kata Kunci: Lansia, Waktu Luang (*Leisure*)

PENDAHULUAN

Angka harapan hidup penduduk Indonesia telah meningkat dalam beberapa dekade terakhir ini. Peningkatan tersebut adalah 45,7 tahun pada tahun 1970 menjadi 58,7 tahun pada tahun 1990 dan pada tahun 2010 menjadi 71,7. Selain itu jumlah dan proporsi kelompok lanjut usia (lansia) di negara Indonesia juga menunjukkan kecenderungan yang meningkat, yaitu 5,3 juta jiwa atau 4,48% pada tahun 1971, 12,7 juta jiwa atau 6,56% pada tahun 1990 dan meningkat tajam menjadi 28,8 juta jiwa atau 11,34% pada tahun 2010 (Kuntjoro, 2002).

Pada 2025, jumlah penduduk Indonesia diproyeksikan mencapai 273 juta jiwa. Hampir seperempat dari jumlah penduduk itu, atau sekitar 62,4 juta jiwa tergolong kelompok manusia lanjut usia (lansia). Bahkan, jika menggunakan model proyeksi penduduk PBB, jumlah lansia pada 2050 menjadi dua kali lipat atau sekitar 120 juta jiwa lebih (BAPPENAS, 2007). Namun peningkatan angka harapan hidup, dan proporsi kelompok lansia tampaknya belum diimbangi dengan kualitas hidup lansia yang cukup baik. Berbagai masalah fisik, psikologik dan sosial akan muncul akibat proses degeneratif yang muncul seiring dengan menuanya seseorang (Dewi *et al.*, 2007).

Tingkat kepentingan aktivitas waktu luang berbeda-beda bagi seseorang bila dilihat dari aspek yang berbeda. Pada orang dewasa termasuk lansia, masalah waktu dan sumber daya keuangan seperti pekerjaan yang mahal dan tanggungjawab terhadap keluarga dapat menghalangi seseorang untuk menikmati pentingnya

aktivitas yang bersifat menyenangkan (Knox, 2000).

Keseimbangan antara aktivitas kehidupan sehari-hari dengan aktivitas yang bersifat rekreasi, tidak hanya dinyatakan oleh suatu satuan waktu, akan tetapi lebih berdasarkan pada keteraturan dalam pencapaian aktivitas. Dengan kata lain bahwa keseimbangan tersebut ditentukan dari jumlah aktivitas-aktivitas tersebut. Karakteristik sosial dan budaya akan berpengaruh besar dalam pemanfaatan waktu luang, sehingga secara mutlak atau relatif, sulit ditentukan berapa lama jumlah rata-rata waktu yang digunakan untuk aktivitas yang bersifat rekreasi (Hasselkus, 1998).

Faktor yang dapat berpengaruh antara lain: pola hidup, kondisi fisik, kondisi kognitif, kondisi emosional, kondisi lingkungan (fisik dan sosial/budaya), kondisi ekonomi, tipe kepribadian, pekerjaan, usia, jenis kelamin, keluarga, waktu, tingkat pendidikan, kesempatan dan pilihan (Ravertz 1996).

Desa Sobokerto Kecamatan Ngemplak Boyolali merupakan rintisan desa binaan untuk pengabdian masyarakat Jurusan Okupasi Terapi Poltekkes Surakarta. Berdasarkan survey singkat terdapat populasi lansia yang cukup banyak. Posyandu Kedung Gobyak Desa Sobokerto Kecamatan Ngemplak Boyolali merupakan salah satu tempat kegiatan para lansia di Desa Sobokerto. Kegiatan yang dilakukan adalah penyuluhan, terapi aktivitas, terapi kelompok, terapi kognitif, senam lansia dan lain-lain yang dilakukan oleh mahasiswa praktek. Di posyandu ini belum pernah dilakukan penelitian tentang

pemanfaatan waktu luang (*leisure*) dalam aktivitas kehidupan sehari-hari pada lansia. Oleh karena itu akan dilakukan penelitian tentang pemanfaatan waktu luang (*leisure*) dalam aktivitas kehidupan sehari-hari pada lansia di posyandu Kedung Gobyak Desa Sobokerto Kecamatan Ngemplak Boyolali.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan strategi *embedded case study* (studi kasus). Sumber data yang dimanfaatkan dalam penelitian ini meliputi dokumen produk pemanfaatan waktu luang (*leisure*) dan informan atau nara sumber. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Kriteria dalam pengambilan sampel antara lain: Lansia di Posyandu Kedung Gobyak Desa Sobokerto Kecamatan Ngemplak yang berusia lebih dari 60 tahun dan mempunyai komunikasi yang baik. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam, mencatat dokumentasi, kuisioner dan observasi. Uji kepercayaan data menggunakan tri angulasi dan *member check*. Proses analisis dengan metode tematik.

HASIL PENELITIAN

Hasil yang diperoleh pada kelima partisipan di wilayah posyandu Kedung Gobyak Desa Sobokerto Kecamatan Ngemplak Boyolali menunjukkan bahwa, tipe-tipe aktivitas yang dipilih para lansia untuk mengisi waktu luangnya adalah duduk santai, berbincang-bincang atau ngobrol, gerak badan, kegiatan kemasyarakatan, beraktivitas ringan dan menikmati pekerjaan. Masing-masing akan diuraikan sebagai berikut:

1. Duduk santai

Aktivitas ini dilakukan oleh seluruh partisipan (lima lansia di wilayah posyandu Kedung Gobyak Desa Sobokerto Kecamatan Ngemplak Boyolali) dalam mengisi waktu luangnya. Mereka menghabiskan minimal 15 menit hingga berjam-jam untuk sekedar duduk santai. Mereka ada yang cuma duduk saja, tanpa suatu aktivitas yang jelas, dan ada yang duduk santai sambil menikmati media elektronik (televisi dan radio), yang kesemuanya itu tergantung perasaan dan fasilitas yang ada pada mereka.

a. Sekedar duduk

Bagi lansia yang pasif, biasanya hanya duduk saja, tidak ada tujuan yang jelas, hanya untuk menghabiskan waktu saja, seperti pernyataan berikut: "... Ya hanya begini saja cuma duduk-duduk saja ..." (Mbah Wkr, 16 Januari 2013). Namun bagi lansia yang masih aktif, aktivitas duduk dilakukan untuk mendapatkan sesuatu, misalnya untuk menghilangkan rasa capek setelah bekerja.

b. Duduk menikmati media elektronik (televisi & radio)

Aktivitas duduk santai ada yang dilakukan sambil mendengarkan radio, menonton televisi (TV), dengan tiduran atau hanya duduk saja. Semua itu tergantung dari individu masing-masing dan fasilitas yang tersedia. Bagi mereka yang tidak mempunyai media elektronik akan cenderung duduk saja atau mencari teman. Tapi bagi para lansia yang memiliki fasilitas tersebut dapat menikmatinya sambil duduk santai.

Televisi dan radio adalah salah satu media elektronik yang saat sekarang ini hampir ada di setiap rumah. Dari hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar mereka menonton TV pada waktu sore hingga malam hari (hingga tidur). Mereka menonton TV di

rumah, kadang sendiri, kadang bersama orang dekat seperti keluarga dan kadang juga dengan tetangga bahkan ada yang sengaja menikmatinya di tempat tetangga. Tujuan mereka menonton TV tidak lain adalah untuk mendapatkan hiburan, agar hati mereka merasa senang.

Ada lansia yang jarang menggunakan fasilitas tersebut walaupun ia memilikinya, demikian juga sebaliknya, orang akan pergi ke tempat tetangga yang memiliki fasilitas tersebut untuk ikut menikmatinya bersama-sama.

Aktivitas duduk santai di lingkungan rumah sering mereka lakukan (setiap hari). Antara partisipan satu dengan yang lain berbeda dalam bersama siapa mereka berduduk santai. Terdapat lansia yang memilih sendiri, ada juga yang menghabiskannya dengan bercengkrama bersama keluarga.

Aktivitas duduk santai ini tidak mereka kerjakan dalam waktu bersamaan. Ada yang melakukan saat pagi hari, siang dan ada yang sore, bahkan sebagian dari mereka juga mengerjakan aktivitas ini pada malam hari. Bahkan ada lansia yang karena usia dan kondisi kesehatannya, menghabiskan waktu dari pagi sampai sore hanya untuk duduk-duduk santai di depan rumah.

2. Berbincang-berbincang /ngobrol

Aktivitas ngobrol ini mereka lakukan di lingkungan rumah, tempat tetangga dan kadang-kadang di lingkungan kerja mereka (sawah). Orang yang diajak untuk berbicara antara lain adalah anggota keluarga (istri, anak, cucu dan sanak saudara), tetangga, teman dari desa lain dan kadang-kadang orang asing yang baru kenal. Hal yang mereka bicarakan bermacam-macam. Ada yang membahas tentang pekerjaan, hobi, dan ada pula yang membicarakan kondisi

lingkungan mereka.

Aktivitas ini mereka lakukan karena untuk menjaga keharmonisan hubungan antar mereka, untuk bertukar informasi dan untuk mendapatkan ketenangan hati, menghilangkan rasa kesepian.

3. Gerak badan

Sebagian kecil lansia melakukan aktivitas gerak badan. Aktivitas ini biasa dilakukan saat ada kegiatan di posyandu lansia. Mereka melakukan aktivitas ini untuk mendapatkan kesegaran, menjaga kondisi fisik mereka yang semakin tua agar tidak mudah sakit-sakitan. Aktivitas ini juga untuk mendapatkan hiburan berupa pemandangan suasana alam.

4. Kegiatan kemasyarakatan

Kegiatan kemasyarakatan seperti pengajian, PKK maupun posyandu adalah salah satu acara yang mereka gunakan untuk hiburan, ajang tukar informasi dan merekatkan tali persaudaraan di antara mereka. Mereka mendapatkan rasa senang saat berkumpul bersama dengan teman maupun tetangga.

5. Beraktivitas ringan

Aktivitas ini adalah bentuk aktivitas yang pada intinya seseorang tidak mau untuk hanya berdiam diri saja, dalam artian ingin selalu beraktivitas, apapun yang penting tubuhnya bergerak dan kalau bisa menghasilkan sesuatu. Misalnya membersihkan kebun, mencari kayu, menanam pohon dan sebagainya. Aktivitas berkebun banyak dilakukan di desa terutama yang masih mempunyai kebun atau pekarangan yang luas termasuk sawah, sehingga mereka juga memanfaatkan lahan tersebut untuk bercocok tanam dengan menggunakan peralatan seperlunya.

Mereka akan mendapatkan suatu kepuasan tersendiri dengan melihat hasil

tanaman mereka. Rasa senanglah yang membuat seseorang akan meluangkan waktu, melakukan segala hal untuk mendapatkannya.

PEMBAHASAN

Dari hasil analisis dengan menggunakan metode tematik menunjukkan bahwa lansia yang hidup di wilayah posyandu Kedung Gobyak Desa Sobokerto Kecamatan Ngemplak Boyolali, Propinsi Jawa Tengah dengan kondisi masih mandiri dan menggunakan waktu luangnya dengan aktivitas *leisure* pasif dan aktif, tapi cenderung pada aktivitas *leisure* pasif, diantaranya: duduk santai (sembari menikmati media elektronik, menikmati kesenian, istirahat atau sekedar duduk), berbincang-bincang atau ngobrol, gerak badan, mengikuti kegiatan kemasyarakatan, dan beraktivitas ringan. Aktivitas yang paling sering mereka kerjakan pada saat mempunyai waktu luang adalah duduk santai. Sarana dan prasarana yang digunakan dalam pemanfaatan waktu luang bervariasi sesuai dengan fasilitas yang dimiliki seperti televisi, radio, dan peralatan berkebudayaan.

Penelitian lain yang dilakukan di Kotamadya Bogor (2002) menunjukkan bahwa jenis aktivitas yang rata-rata dilakukan oleh lansia laki-laki adalah aktivitas yang bersifat santai (mengobrol, nonton TV, membaca) yaitu selama $503,6 \pm 167,8$ menit perhari atau 34,9% dari waktu sehari sementara waktu yang banyak digunakan untuk lansia perempuan adalah tidur yaitu $501,6 \pm 73,2$ menit atau 34,8% dari waktu sehari (Rosmalina, 2002).

Di London, hasil General Household Survey (1983) menunjukkan bahwa aktivitas *leisure* pasif yang paling

banyak dilakukan oleh laki-laki dan perempuan (90%) adalah menonton televisi. Rata-rata seseorang menonton televisi 26 jam setiap minggunya. Acara yang paling digemari para laki-laki adalah acara olah raga terutama sepak bola, rugby dan cricket. Olah raga yang lain seperti tenis, bowls, snooker dan atletik kadang juga mereka nikmati khususnya pada saat ada perlombaan-perlombaan tertentu seperti Olimpiade. Membaca adalah hiburan yang terutama sekali tetapi tidak eksklusif bagi wanita, karena pria juga melakukannya. Bacaan yang sering mereka baca adalah majalah-majalah atau koran-koran. Bermain judi juga dilakukan oleh laki-laki dan perempuan tetapi dengan cara yang berbeda. Sedangkan aktivitas-aktivitas *leisure* lain yang dikerjakan juga oleh kebanyakan orang diantaranya: makan keluar, menari atau dansa, mendengarkan musik dan mengunjungi/ pergi main ke tempat teman (Ravertz, 1996).

Hasil General Household Survey (1990) menunjukkan bahwa aktivitas *leisure* aktif yang paling marak adalah jalan-jalan. Aktivitas itu dilakukan oleh seseorang baik pria maupun wanita dan dari berbagai usia, mulai dari anak-anak hingga lansia. Olah raga lain yang populer adalah renang, *snooker*, *keep fit*, bersepeda atau mengayun sepeda, *dart*, *golf* dan *bowling*. Lari, bulutangkis dan sepak bola adalah aktivitas yang biasa digemari oleh laki-laki yang berusia 30-an tahun. Aktivitas yang lain yang biasa dilakukan oleh laki-laki adalah berkebun (dilakukan sendiri), sedangkan bagi kaum wanita adalah kerajinan tangan. Sedangkan aktivitas yang bersifat pengembangan atau berlatih keahlian sedikit digemari, seperti paduan suara dan orkes, fotografi dan klub seni dan

beberapa aktivitas yang sifatnya menikmati sendiri seperti menikmati burung atau mengkoleksi sesuatu (Ravertz, 1996).

Aktivitas relaksasi dan menghabiskan waktu biasa dilakukan oleh lansia Australia, hal ini dilakukan sebagai keterlibatan pada aktivitas leisure. Pengalaman tentang kebebasan beraktivitas sangat diperlukan dalam mendefinisikan aktivitas leisure yang dilakukan dengan penuh kesadaran (Sellar & Boshoff, 2006).

Dari beberapa penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat kesamaan dan perbedaan tema penggunaan aktivitas waktu luang pada lansia. Tema yang sama dengan penelitian ini adalah bahwa lansia menggunakan waktu luangnya untuk beraktivitas menonton televisi (duduk santai), ngobrol, berkunjung ke tempat tetangga atau taman (sosialisasi), dan berkebun. Hal tersebut di pengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya: karena faktor waktu, kondisi fisik, keberadaan fasilitas, perasaan dan pengalaman bekerja.

Hasil penelitian di Inggris (Social Trends, 1994), pensiunan (laki-laki) mempunyai waktu 90 jam per minggu untuk aktivitas waktu luang dan pensiunan perempuan mempunyai 70 jam per minggu. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat banyak waktu yang dapat mereka gunakan untuk mendapatkan kesenangan, mengingat keterlibatan aktivitas penggunaan waktu luang sangat penting bagi kesehatan fisik, psikologi dan sosial (Taylor, 2003).

Dengan bertambahnya usia, kondisi fisik akan cenderung semakin melemah sehingga mereka akan mengerjakan aktivitas sesuai dengan kapasitas kemampuan mereka (Rogers &

Holm, 2008). Aktivitas-aktivitas leisure terutama yang tergolong dalam kategori leisure pasif akan sangat mudah mereka lakukan, karena tidak banyak membutuhkan energi dan keterampilan, seperti menonton televisi dan berbincang-bincang dengan tetangga atau teman (Knox, 2000).

Dari hasil observasi didapatkan informasi bahwa sebagian besar mempunyai televisi, tentunya di daerah yang lebih maju televisi akan menjadi kebutuhan primer. Hal ini menjadi suatu indikasi bahwa setiap orang paling tidak sudah dapat menikmati acara pada televisi, sehingga tidak heran aktivitas menonton televisi dilakukan oleh banyak orang dalam mengisi waktu luangnya.

Elemen penting dalam aktivitas *leisure* adalah dapat menyenangkan kondisi pikiran (Ravertz, 1996), aktivitas-aktivitas yang mereka pilih dalam mengisi waktu luang, tidak lain adalah untuk mencari kesenangan (Trombly, 2008), sehingga perasaan akan berperan dalam menentukan aktivitas yang menyenangkan.

Pengalaman pekerjaan sebelumnya dapat mempengaruhi pemilihan aktivitas leisure (Ravertz, 1996). Seorang lansia yang masih mempunyai sawah akan tetap mengolah dan memanfaatkannya untuk bertani. Kegiatan ini selain untuk mencari hasil, juga digunakan untuk mengisi waktu yang cenderung banyak memiliki waktu luang. Mereka juga dapat merasakan kesenangan dan kepuasan dengan derajad tersendiri dalam melihat hasil tanaman yang tumbuh dengan subur.

Tema yang berbeda dengan penelitian yang lain diantaranya: membaca, golf, dart, bowling, snooker, renang, craft dan judi. Hal itu dikarenakan faktor: jenis kelamin, keluarga, tingkat

pendidikan, uang dan industri, latar belakang budaya dan pilihan. Meskipun ada literatur yang menyebutkan bahwa terdapat sedikit perbedaan pada pemilihan aktivitas leisure yang dikarenakan faktor jenis kelamin dan sosiodemografi (Kronlöf, dkk, 2005), akan tetapi kenyataannya faktor ini tidak dapat diabaikan. Hasil General Household Survey di London (1983) menunjukkan bahwa aktivitas membaca lebih sering dilakukan wanita dari pada pria. Literatur yang lain menunjukkan bahwa leisure bagi kebanyakan wanita cenderung berfokus di lingkungan atau di dalam rumah. Bagi kaum pria hampir sama dengan kaum wanita, yaitu berfokus pada aktivitas rumah tangga seperti yang dilakukan setiap harinya, tetapi mereka juga akan menghabiskan waktu di luar lingkungan rumah seperti aktivitas olah raga (baik aktif maupun pasif), pergi ke pub atau menjadi anggota suatu organisasi (Green, 1995). Para lansia, terutama lansia wanita, lebih banyak menggunakan waktunya untuk mengasuh cucu apabila kedua orang tuanya sedang bekerja (Withnall dkk, 2006).

Para lansia yang masih mempunyai beban keluarga, masalah pekerjaan dapat mengurangi kebebasan untuk menikmati pentingnya aktivitas yang bersifat rekreasi (Glantz & Richman, 2001). Hasil penelitian yang dilakukan di Kecamatan Paciran, Surabaya memberikan gambaran tentang ciri masyarakat tradisional yaitu, riwayat pendidikan rendah (95,1 %) (Indawati, 2005), sehingga tidak heran apabila masyarakat desa terutama para lansia jarang meluangkan waktunya untuk aktivitas membaca.

Pola aktivitas *leisure* dipengaruhi oleh kondisi status perekonomian secara umum antara kota tempat tinggal dengan

masing-masing individu. Keuangan sering menyediakan kesempatan untuk mendapatkan hal yang diinginkan, sedangkan industri akan menyediakan fasilitas. Dengan adanya fasilitas yang disediakan oleh berbagai industri yang bergerak di bidang leisure, akan tercipta banyak pilihan bentuk aktivitas yang menyenangkan (Ravetz, 1996). Ketersediaan fasilitas berbeda pada setiap daerah, dan akan sangat jauh berbeda antara daerah tertinggal dengan daerah yang maju. Penelitian yang dilakukan di kecamatan Pacitan, Surabaya memberikan gambaran ciri masyarakat tradisional yaitu kondisi ekonomi kurang (Indawati, 2005), sehingga walaupun terdapat fasilitas dan berbagai tawaran aktivitas leisure, mereka akan menghabiskan pendapatan dengan proporsi yang besar pada keperluan/kebutuhan pokok, seperti makanan, bahan bakar dan penerangan, pakaian dan transportasi, dan agar semua kebutuhan itu seimbang, mereka akan menunda untuk berbelanja sesuatu yang tidak begitu penting (Giddens, 1993).

Karakteristik petunjuk sosial, aturan, kepercayaan, norma dan kebiasaan yang diperoleh masyarakat berpengaruh terhadap cara pikir dan kebiasaan suatu kelompok, sehingga akan berpengaruh juga dalam memilih, menentukan dan merasakan aktivitas yang bersifat menyenangkan dan memuaskan (Giddens, 1993; Willard & Spackman, 1998; Ravetz, 1996; Hanson & Jones, 2002). Banyak bentuk kebiasaan baru yang timbul menjadi budaya yang memasyarakat seperti, berkumpul dengan keluarga atau arisan keluarga, berbagi makanan, berbincang-bincang, menari dan menikmati musik. Akan tetapi penerimaan budaya dalam masyarakat berbeda-beda (Ravetz, 1996; Hanson & Jones, 2002).

Aktivitas yang membudaya di suatu daerah belum tentu familiar di lain daerah, seperti halnya permainan *golf*, *dart* dan *bowling* akan terasa asing bagi para lansia yang hidup di daerah kurang maju dan aktivitas-aktivitas itu juga belum pernah dilakukan oleh para lansia di daerah yang dijadikan tempat penelitian.

Salah satu konsep pembelajaran tentang *leisure* adalah pilihan. Seseorang akan memanjakan dirinya dengan aktivitas yang dapat membuatnya merasakan kebebasan. *Leisure* secara alami adalah mengerjakan sesuatu tanpa adanya paksaan dalam melakukannya, sehingga seseorang akan bebas memilih apa yang akan dikerjakannya. Waktu *leisure* adalah waktu yang digunakan dalam aktivitas terpilih atau tidak beraktivitas (Ravertz, 1996).

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas-aktivitas yang mereka lakukan pada saat waktu luang adalah duduk santai (sembari menikmati media elektronik, istirahat atau sekedar duduk), ngobrol, gerak badan, mengikuti kegiatan kemasyarakatan, dan beraktivitas ringan. Aktivitas yang dilakukan oleh seluruh partisipan adalah duduk santai. Hasil penelitian ini terdapat kesamaan dan perbedaan bentuk aktivitas dengan penelitian yang lain baik di dalam maupun di luar negeri. Bentuk kesamaan aktivitas *leisure* pasif antara lain: menonton televisi (duduk santai), berbincang-bincang atau ngobrol, berkunjung ke tempat tetangga atau teman (sosialisasi). Sedangkan bentuk kesamaan aktivitas *leisure* aktif antara lain: berkebun. Perbedaan bentuk aktivitas *leisure* diantaranya: di negara maju, aktivitas *leisure* aktif yang dipilih lansia adalah *golf*, *dart*, *bolwling*, *snooker*,

renang, dan aktivitas *leisure* pasif yang dipilih adalah kerajinan tangan (*craft*), membaca dan judi. Sedangkan pada penelitian ini, aktivitas *leisure* pasif yang dipilih adalah duduk santai (istirahat atau sekedar duduk), berbincang/ngobrol, serta mengikuti kegiatan kemasyarakatan. Aktivitas *leisure* aktif yang dilakukan adalah gerak badan dan beraktivitas ringan.

Berdasarkan hasil penelitian, maka terdapat saran bagi lansia, bagi kader posyandu lansia maupun bagi peneliti selanjutnya. Saran-saran tersebut antara lain:

1. Bagi lansia

Upaya-upaya yang dapat dilakukan oleh individu pada saat memasuki masa lansia agar dapat mencapai kondisi *success aging* dan *wellness* antara lain: mengikuti kegiatan posyandu lansia, menerapkan pola hidup aktif, mencari kesibukan yang disenangi dan menjaga kebugaran tubuh dengan berolahraga yang teratur dan terukur yang di dukung makanan yang bergizi seimbang dan tidak berlebihan.

2. Bagi kader posyandu lansia

Bagi posyandu diharapkan dapat memberikan kegiatan-kegiatan yang rekreatif dan kreatif yang sesuai dengan kebutuhan lansia, misalnya senam untuk lansia, edukasi tentang pengetahuan kesehatan lansia dan pola hidup aktif serta konsultasi bagi lansia.

3. Untuk peneliti selanjutnya

Perlu diadakan penelitian serupa dengan jumlah sampel yang lebih banyak pada wilayah/daerah yang lebih luas/heterogen serta memperhatikan berbagai variabel yang mempengaruhi pemanfaatan waktu luang lansia dalam aktivitas kehidupan sehari-hari yang mereka pilih. Selain itu, penelitian

selanjutnya juga harus memperhatikan faktor-faktor yang dapat menyebabkan adanya bias penelitian.

DAFTAR RUJUKAN

- Badan Perencanaan Pembangunan Nasional.(2007). Jumlah Lansia 2025 Diproyeksikan 62,4 Juta Jiwa. Jakarta, 12 November 2007. Diakses 15 September 2011 dari http://persreleaseforumjakartauntu.kperindunganlansiadigelardibappe nas_2008112314259_1064_0.pdf
- Glantz, C.G & Richman, N. (2001). Leisure activities. In occupational therapy: Practice skill for physical dysfunction. St. Louis: Mosby
- Hanson, C. (2002). Restoring competence in leisure pursuits. Dalam Trombly, C.A & Radomski, M.V 6th edition. Occupational Therapy for Physical Dysfunction. USA: Lippincott Williams & Wilkins
- Hasselkus, B.R. (1998). Aging and Health. Dalam Hopkins, H.L., dan Smith, H.D 10th edition. Willard and Spackman's Occupational Therapy. USA: J.B.Lippincott company
- Hurlock. (2002). Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan: Jakarta. Erlangga.
- Indawati, Rachmah. (2005). Identifikasi beberapa faktor yang berkaitan dengan banyaknya lansia di Kabupaten Lamongan (studi eksplorasi data). Retrieved at friday, Mei 19, 2006, dari <http://adln.lib.unair.ac.id/go.php>.
- Kuntjoro, Z.S. (2002). Masalah kesehatan jiwa lansia. Diakses 4 Desember 2010 dari: http://www.epsikologi.com/epsi/lanjutuisa_detail.asp?id=182-17k-
- Knox, S.H. (2000). Play and leisure in Pedretti & Marry (2000). Occupational Therapy Practice Skill for physical Dysfunction 5th . Mosby Inc. Lorraine Williams.
- Ravertz, C .(1996). Leisure. In Wilson, M. (1996). Occupational therapy in short-term psychiatry. USA: Churchill Livingstone
- Rosmalina, Yuniar. (2002). Kecukupan energi dan protein pada lansia. Retrieved at June 24, 2013, dari <http://digilib.litbang.depkes.go.id/go.php>.
- Sellar, Ben., & Boshoff, Kobie. (2006). Subjective leisure experiences of older Australians. Retrieved at friday, July 14, 2006, dari <http://www.blackwell-synergy.com/doi/abs>.
- Taylor, Jackie. (2003). Women's leisure activities, their social stereotype and some implication for identity. in The british journal of occupational therapy. Oslo: Scandinavian University Press.
- Trombly, C.A & Radomski, M.V. (2008). Occupational Therapy for Physical Dysfunction 6th edition. USA: Lippincott Williams & Wilkins
- Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 Pasal 1 ayat 2 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia.