



Pengaruh Penerapan Panduan Perilaku *Caring* terhadap Peningkatan Perilaku *Caring* Mahasiswa di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran
(Rizka Aisyah, Aat Sriati, Valentina B.M.L)

Kompetensi Perawat Hemodialisis
(Irma Hermalia, Krisna Yetti, M. Adam)

Gambaran Penggunaan dan Tingkat Kecanduan Internet pada Siswa-Siswi SMA X di Jatinangor
(Dian Dewi Novianti, Aat Sriati, Ahmad Yamin)

Upaya Pasien dan Keluarga Penderita TB Paru dalam Mempertahankan Status Gizi :
Studi Kualitatif
(Nur Lailatul Masruroh, Anggraini Dwi Kurnia, Nur Melizza)

Tingkat Aktivitas Fisik pada Lansia di Provinsi Jawa Barat, Indonesia
(Heni Purnama, Tia Suhada)

Gambaran Kontrol Diri Penggunaan *Smartphone* pada Siswa Sekolah Menengah Atas dan Sederajat di Kecamatan Jatinangor
(Wulan Selvia Andriani, Aat Sriati, Ahmad Yamin)

Gambaran Harga Diri Pasien Diabetes Mellitus yang Mengalami Ulkus Diabetik di Rumah Perawatan Luka Bandung
(Hermin Setiorini, Tuti Pahria, Titin Sutini)

JURNAL KEPERAWATAN KOMPREHENSIF	VOL. 5	NO. 2	Hal. 64-126	Bandung Juli 2019	ISSN 2354-8428 e-ISSN 2598-8727
------------------------------------	--------	-------	-------------	-------------------------	--

TINGKAT AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA DI PROVINSI JAWA BARAT, INDONESIA

Heni Purnama¹, Tia Suahta²

¹Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan PPNI Jawa Barat

E-mail: zuma1123@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan dan mengurangi risiko beberapa penyakit, dan yang paling terpenting adalah dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang. **Tujuan:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi kegiatan fisik pada lansia di panti jompo di Provinsi Jawa Barat. **Metode:** Penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional* yang dilakukan di dua panti jompo di Provinsi Jawa Barat Indonesia dengan menggunakan tehnik total sampling. Aktifitas fisik lansia di ukur dengan menggunakan International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF) versi bahasa Indonesia. Hasil: Penelitian ini melibatkan 58 lansia, dan jumlah lansia pria dan wanita sama jumlahnya (50%). Tingkat pendidikan yang paling umum dicapai oleh peserta adalah Sekolah Dasar (41,4%) dan tidak memiliki pendidikan (37,9%). Mayoritas peserta memiliki aktivitas fisik sedang (77,6%), dan hanya 15,5% memiliki aktivitas fisik yang rendah. Kesimpulan: Panti Jompo memiliki banyak kegiatan yang tersedia untuk para lansia, namun, masih ada beberapa lansia yang tidak berpartisipasi dalam program yang ada di panti. Dengan ini penyedia layanan kesehatan harus merancang kegiatan yang lebih tepat untuk meningkatkan jumlah partisipasi lansia dalam kegiatan/olahraga sehari-hari.

Kata kunci: Aktivitas fisik, lansia, Indonesia

Abstract

Background: Physical activities can improve health and reduce the risk of several disease development, and most importantly, it can improve quality of life. **Purpose:** The purpose of this study was to identify physical activities among older people in nursing homes in West Java Province. **Method:** A cross-sectional study was conducted at two nursing homes in West Java Province Indonesia using total sampling. Individuals were assessed using the Bahasa version of International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF). **Results:** The study included 58 elderly people, male and female were equal in number (50%). The most prevalent educational levels attained by the participants were elementary school (41.4%) and has no education (37.9%). The majority of the participants has had moderate physical activities (77.6%), and 15.5 % has had low physical activities. **Conclusion:** Nursing homes have a lot of activities available for the elderly people, however, there are still some number of the elders who did not participate in their program. Health care providers should design more appropriate activities to improve the participation number of elderly people in daily exercise

Keywords: Physical-activity, older-people, Indonesia

PENDAHULUAN

Angka usia harapan hidup di Indonesia meningkat dari 68,6 tahun di 2004 menjadi 70,6 tahun di 2009 dan pada tahun 2030 diprediksikan meningkat lagi menjadi 72,2 tahun (Badan Pusat Statistika, 2013). Berdasarkan hasil sensus penduduk pada tahun 2016 jumlah lansia di Indonesia mencapai 22,04 juta jiwa dan diprediksikan pada tahun 2020 mencapai 27,08 juta jiwa, tahun 2025 mencapai 33,69 juta jiwa dan pada tahun 2030 mencapai 40,95 juta jiwa (Kemenkes RI, 2017). Pada lansia terjadi proses penuaan yang mengakibatkan lansia akan mengalami penurunan pada berbagai jaringan, organ dan sistem tubuh. Diantaranya sistem muskuloskeletal, sistem saraf, sistem kardiovaskular dan sistem respirasi. Penurunan pada sistem muskuloskeletal menyebabkan penurunan fleksibilitas otot dan sendi, penurunan fungsi kartilago, berkurangnya kepadatan tulang dan penurunan kekuatan otot yang mengakibatkan lansia mengalami penurunan kemampuan aktivitas fisik (Pudjiastuti & Budi, 2005).

Aktivitas fisik adalah keadaan manusia bergerak dimana usaha tersebut membutuhkan energi untuk dapat memenuhi kebutuhan hidupnya. Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari (Fatmah, 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh Fitri, (2018) di Kabupaten Grobogan dengan jumlah 46 lansia, menunjukkan bahwa lansia yang memiliki aktivitas ringan sebanyak 21 (45,7%), aktivitas sedang 13 (28,3%) dan aktivitas berat 12 (26,0%). Menurut penelitian Effendi D A, Mardijana, & Dewi, (2014) di Jember dengan jumlah 43 lansia menunjukkan

bahwa lansia yang memiliki aktivitas rendah sebanyak 24 (56%), aktivitas sedang 14 (33%) dan aktivitas berat 5 (12%). Sedangkan menurut penelitian Sipayung, Siregar, & Nurmaini, (2018) di Medan dengan jumlah 120 lansia menunjukkan bahwa lansia yang memiliki aktivitas rendah 51 (42%), aktivitas sedang 44 (37%) dan aktivitas berat 25 (21%). Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa sebagian besar lansia hanya beraktivitas ringan dalam kehidupan sehari-harinya. Sedangkan dampak dari kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu pemicu untuk timbulnya penyakit berbahaya seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung stroke dan demensia (Bustan, 2007).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*

Lokasi penelitian ini dilakukan di 2 Panti Werdha yang ada di provinsi Jawa Barat. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2019. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan teknik *total sampling*, dengan kriteria inklusi: (1) Lansia yang berusia ≥ 60 tahun, (2) Lansia yang mampu berkomunikasi verbal dengan baik, dan (3) Lansia yang masih mampu beraktivitas sehari-hari. Sedangkan kriteria eksklusi yang di gunakan adalah: (1) Lansia yang memakai kursi roda, (2) Lansia dengan gangguan pendengaran, (3) Lansia dengan gangguan jiwa.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah versi bahasa Indonesia dari International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF) yang dibuat oleh Booth pada tahun 1996, keusisioner IPAQ telah divalidasi di 14 pusat di 12 negara yang telah terstandarisasi secara internasional dengan tingkat validitas ($r=0,40$) dan reliabilitas yang cukup besar yaitu 0,70-0,87.

Kuesioner IPAQ- SF terdiri dari 7 pertanyaan berdasarkan aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden selama 7 hari terakhir. Data selanjutnya diolah menggunakan panduan IPAQ scoring protocol dengan bantuan IPAQ automatic report sehingga didapatkan data aktivitas fisik yaitu IPAQ menggunakan MET (metabolic equivalents of task) sebagai satuan. Skor MET yang digunakan untuk perhitungan sebagai berikut: Berjalan= 3.3 MET, Aktivitas sedang= 4.0 MET dan Aktivitas tinggi= 8.0 MET; yang dikalikan dengan intensitas dalam menit dan hari, lalu dijumlahkan sehingga didapatkan skor akhir untuk aktivitas fisik.

Analisa data yang di gunakan adalah analisa univariat, yaitu dengan menghitung distribusi frekuensi.dari variabel.

HASIL PENELITIAN

Hasil yang di dapatkan dalam penelitian ini adalah dengan jumlah total responden sebanyak 58 orang.

Tabel 1.
Frekuensi Distribusi Responden berdasarkan Demografik Data (n=58)

Karakteristik	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Usia		
60-69	24	41,4
70-79	20	34,5
>80	14	24,1
Jenis Kelamin		
Laki – Laki	29	50,0
Perempuan	29	50,0
Pendidikan		
Tidak Sekolah	22	37,9
SD	24	41,4
SMP	5	8,6
SMA	4	6,9
PT	3	5,2
Total	58	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden yang terbanyak berada pada rentan usia 60-69 (41,4%) dan direntan berikutnya pada usia 70-79 (34,5%) sedangkan yang berusia >80 sebanyak (24,1%). Kemudian jenis kelamin dalam penelitian ini antara laki-laki dan perempuan berimbang yaitu (50%). Sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SD (41,4%) dan tidak sekolah (37,9%) sedangkan tingkat pendidikan di perguruan tinggi (5,2%).

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Physical Activity Lansia (n=58)

Kategori Aktivitas Fisik	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Rendah	9	15,5
Sedang	45	77,6
Tinggi	4	6,9
Total	58	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia sebagian besar responden (77,6%) beraktivitas fisik sedang dan hanya 6,9%) yang memiliki aktivitas tinggi.

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Physical Activity Responden berdasarkan demografik data lansia (n=58)

Karakteristik	Physical Activity (%)		
	Rendah (%)	Sedang (%)	Tinggi (%)
Usia			
60-69	1 (1,7)	19 (32,8)	4 (6,9)
70-79	5 (8,6)	15 (25,9)	0 (0,0)
>80	3 (5,2)	11 (19,0)	0 (0,0)
Jenis Kelamin			
Laki- Laki	2 (3,4)	25 (43,1)	2 (3,4)
Perempuan	7 (12,1)	20 (34,5)	2 (3,4)

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa yang paling banyak melakukan aktivitas tingkat sedang pada responden yaitu responden yang berusia 60 – 69 tahun sebanyak (32,8%) dan usia 70 – 79 tahun sebanyak (25,9%) dan yang memiliki aktivitas tinggi hanya (6,9%) pada rentan usia 60 – 69 tahun. Kemudian berdasarkan jenis kelamin, laki – laki lebih banyak melakukan aktivitas sedang sebanyak (43%) dibandingkan dengan perempuan sebanyak (34,5%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan hasil bahwa sebagian besar lansia memiliki tingkat physical activity yang sedang (77,6%), physical activity rendah (15,5%) dan physical activity yang tinggi (6,9%) Hasil penelitian ini juga di dukung oleh penelitian Silalahi, Hastono, & Kridawati, (2017), hasil penelitiannya menunjukkan bahwa sebagian besar respondenya memiliki aktivitas sedang (71,4%) dari total responden 110 lansia.

Usia responden dalam penelitian ini sebagian besar merupakan lanjut usia yang berumur 60 -69 tahun, yaitu sebanyak (41,4%), dan 70-79 (34,5%). Usia dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi physical activity. Menurut Potter & Perry (2005) mengatakan bahwa semakin tinggi usia seseorang maka aktivitas fisik semakin menurun, usia seseorang menunjukkan tanda kemauan dan kemampuan ataupun bagaimana seseorang bereaksi terhadap ketidak mampuan melaksanakan aktivitas sehari – hari. Pada kelompok usia diatas 85 tahun lebih banyak membutuhkan bantuan pada satu atau lebih aktivitas dasar sehari – hari. Hal ini juga bisa dilihat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa karakteristik responden dilihat dari segi usia hanya sebagian kecil

responden (6,9%) yang memiliki tingkat physical activity tinggi dan berada pada rentan usia 60 – 69 tahun.

Kemungkinan lain yang dapat mempengaruhi hasil dari penelitian ini adalah karakteristik kegiatan yang ada dilokasi penelitian. Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan pada saat bulan suci Ramadhan (bulan puasa bagi umat Islam). Pada bulan-bulan biasa responden memiliki beberapa kegiatan terjadwal seperti karaoke yang dilakukan dalam 1 kali dalam seminggu dengan durasi 2 jam, membuat kesenian kerajinan tangan yang dilakukan 2 kali dalam seminggu dengan durasi 2 jam, memainkan alat musik degung yang dilakukan 1 kali dalam seminggu dengan durasi 2 jam yang dilakukan di aula dan olahraga senam yang biasanya dilakukan tiga kali dalam seminggu dengan durasi 30 menit yang dilakukan dilapangan yang membuat responden berjalan dari wismanya menuju lokasi. Selama bulan Ramadhan kegiatan-kegiatan tersebut tidak dilakukan sehingga responden tidak terlalu banyak aktivitas sehingga terjadi penurunan frekuensi physical activity.

KESIMPULAN

Setiap layanan panti jompo atau panti whrena memiliki kegiatan yang tersedia dan terjadwal untuk para penghuninya, namun, dalam hal ini masih ada beberapa lansia yang tidak berpartisipasi dalam program yang telah di agendakan, sehingga tingkat physical activity sebagian besar dalam kategori sedang. Dengan ini penyedia layanan kesehatan terutama petugas yang ada di panti wherda harus merancang kegiatan yang lebih tepat untuk meningkatkan jumlah partisipasi lansia dalam kegiatan/olahraga sehari-hari.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada STIKep PPNI Jawa barat yang telah memberikan

support dana penelitian dan memberikan dukungan kepada peneliti untuk terus mengembangkan diri.

REFERENSI

- Badan Pusat Statistika (2013). Staistik Indonesia: Statistical year book of Indonesia 2013. Badan Pusat Statistik. Retrieved from <https://www.bps.go.id/publication/2013/05/01/c15e0fccfd3d035e6746a3b4/statistik-indonesia-2013.html>
- Booth, M.L. (2000). Assessment of Physical Activity: An International Perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71 (2): s114-20.
- Bustan. (2007). *Aktivitas Fisik untuk Kesehatan Jantung*. Jakarta: Acran.
- Effendi D A, Mardijana, & Dewi. (2014). *Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Kejadian Demensia pada Lansia*. Pustaka Kesehatan, 2.
- Fatmah. (2011). *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: Erlangga
- Fitri. (2018). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Karangrejo Kecamatan Gabus Kabupaten Grobogan*. Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana.
- Kemenkes RI. (2017). *Analisis Lansia di Indonesia*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik* (keempat). Jakarta: EGC.
- Pudjiastuti, & Budi. (2005). *Fisioterapi pada Lansia*. Jakarta: Egc.
- Silalahi, Hastono, & Kridawati. (2017). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif pada Lansia di Cita Sehat Yogyakarta*. Bidang Ilmu Kesehatan, 9.
- Sipayung, Siregar, & Nurmaini. (2018). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 pada Perempuan Usia Lanjut Di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Bulan Medan Tahun 2017*. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 2.