

Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia di Kampung Kuma I Kecamatan Tabukan Tengah (Overview of Physical Activity of The Elderly in The Village of Kuma I District of Central Tabukan)

S. Simon, Y.L Tinungki, Y.E. Tuwohingide

Politeknik Negeri Nusa Utara

Abstrak: Aktivitas Fisik adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya, seperti berjalan, menari, mengasuh cucu, dan lain sebagainya. Aktivitas fisik yang bermanfaat untuk kesehatan lansia sebaiknya memenuhi kriteria FITT (*frequency, intensity, time, type*). Frekuensi adalah seberapa sering aktivitas dilakukan, berapa hari dalam satu minggu. Intensitas adalah seberapa keras suatu aktivitas dilakukan. Biasanya diklasifikasikan menjadi intensitas ringan, sedang, berat. Waktu mengacu pada durasi, seberapa lama suatu aktivitas dilakukan dalam satu pertemuan, sedangkan jenis aktivitas adalah jenis-jenis aktivitas yang dilakukan. Survey awal di kampung Kuma I terdapat 90 orang lansia. Tujuan Penelitian untuk mengetahui Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia di kampung Kuma I Kecamatan Tabukan Tengah. (Profil Kampung Kuma I Kecamatan Tabukan Tengah). Rancangan penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif dengan metode survey. penelitian ini dilakukan di Kampung Kuma I kecamatan Tabukan Tengah. Waktu penelitian dilakukan pada bulan juni, populasi pada penelitian ini adalah jumlah lansia sebanyak 90 orang dengan jumlah sampel 60 orang lansia, pengambilan data dilakukan dengan pengisian kuesioner. Hasil Penelitian yaitu gambaran aktivitas fisik pada lansia di kampung kuma I kecamatan tabukan tengah di temukan lansia dengan aktivitas ringan 22 orang (55%), dan lansia dengan aktivitas sedang 12 orang (30%) sedangkan lansia dengan aktivitas berat 6 orang (15%). Kesimpulan pada penelitian ini bahwa Tingkat aktivitas fisik pada lansia di Kampung Kuma I Kecamatan Tabukan Tengah ialah ringan sebanyak 22 rasponden (55%).

Kata Kunci: aktivitas fisik pada lansia

Abstract: Physical activity is any body movement requires energy to do, like walking, dancing, caring for grandchildren, and so forth. Physical activity is beneficial to the health of the elderly should meet the criteria of FITT (*frequency, intensity, time, type*). Frequency is how often the activity carried out, how many days in a week. Intensity is how hard an activity carried out. Intensity normally classified into mild, moderate, severe. Time refers to the duration, how long an activity done in one meeting, while the types of activity are the types of activities undertaken. Initial survey in the village of Kuma I are 90 elderly people. Objective to know the description of Physical Activity in the Elderly in the village of Kuma I Tabukan District of Central. (Profile Kampung Kuma I Tabukan District of Central). The study design used is descriptive research with survey method. This research carried out in the village of Kuma I Central Tabukan districts. The research was conducted in June, the population in this study is the number of elderly as many as 90 people with a total sample of 60 elderly, data retrieval is done by filling out the questionnaire. Research is an overview of physical activity in the elderly in the village Kuma I districts Tabukan middle is found elderly people with mild activity 22 (55%), and the elderly with moderate activity 12 (30%) whereas the elderly with strenuous activities 6 (15%), The conclusion of this research that the level of physical activity in the elderly in the village of Kuma I District of Central Tabukan is lighter by 22 respondent (55%).

Keywords: physical activity of the elderly

Salah satu indikator utama tingkat kesehatan masyarakat adalah meningkatnya usia harapan hidup. Dengan meningkatnya usia harapan hidup, berarti semakin banyak penduduk lanjut usia (lansia). Lanjut usia sering dikaitkan dengan usia yang sudah tidak produktif, bahkan diasumsikan menjadi beban bagi yang berusia produktif. Hal ini terjadi karena pada lansia secara fisiologis terjadi kemunduran fungsi-fungsi dalam tubuh yang menyebabkan lansia rentan terkena gangguan kesehatan. Namun demikian, masih banyak lansia yang kurang aktif secara fisik. Beberapa hal yang diduga menjadi penyebabnya adalah kurangnya pengetahuan tentang manfaat aktivitas fisik, seberapa banyak dan apa jenis aktivitas fisik yang harus dilakukan, terlalu sibuk sehingga tidak mempunyai waktu untuk melakukan olahraga, serta kurangnya dukungan dari lingkungan sosial (Nina, 2007).

Agar tetap sehat sampai tua, sejak muda seseorang perlu membiasakan gaya hidup sehat. Gaya hidup sehat dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang, melakukan aktivitas fisik/olahraga secara benar dan teratur. Hal ini tidak semudah yang dibayangkan. Gaya hidup sehat ini semestinya sudah dilakukan sejak masih muda sehingga ketika memasuki masa lansia seseorang dapat menjalani hidupnya dengan bahagia terhindar dari banyak masalah kesehatan (Sediaoetama, 2005). Menurut Syumanda (2009), melalui gaya hidup yang tidak baik dapat menimbulkan berbagai penyakit. Pola makan yang tidak baik, kebiasaan merokok dan kurangnya aktivitas fisik, aktivitas fisik yang serba praktis merupakan salah satu pemicu untuk timbulnya penyakit berbahaya seperti Diabetes Mellitus, Tekanan Darah Tinggi (hipertensi), Penyakit Jantung dan Stroke (Bustan, 2007).

Menurut data Badan Kesehatan Dunia tahun 2012 menunjukkan di seluruh dunia jumlah penduduk lansia sekitar 18,55 juta orang atau 7,78% dari total penduduk Indonesia. Jumlah lansia di Indonesia menjadi 15,1 juta jiwa pada tahun 2005 atau 7,2%. Di provinsi Sulawesi Utara penduduk lansia sebanyak 8,47%. Penduduk lansia di Kabupaten Kepulauan Sangihe dilihat dari usia 60-64 thn (58,76%) 65-69 thn (36,14%) 70-74 thn (25,74%) 75 thn 4,527%. Total lansia di Kabupaten Kepulauan Sangihe sebanyak 16,59%. Survey awal yang dilakukan oleh peneliti terdapat 90 orang lansia di Kampung Kuma Kecamatan Tabukan Tengah (Dinkes, Kabupaten Kepulauan Sangihe 2014).

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Gambaran aktivitas fisik pada lansia di kampung kuma kecamatan Tabukan tengah.

Metode

Rancangan penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif dengan metode survey, untuk melihat Gambaran aktivitas fisik pada lansia di kampung kuma I kecamatan tabukan tengah.

Penelitian ini akan dilaksanakan di Kampung Kuma I Kecamatan Tabukan Tengah. Waktu penelitian direncanakan dilakukan pada tanggal 01-06-2015.

Instrumen penelitian adalah kuisioner berupa pertanyaan yang diberikan pada lansia. Setiap jawaban ya diberi skor sesuai dengan hitungan PAL (*Physical Activity level*) untuk setiap aktivitas. Jawaban tidak diberi skor 0. dengan kriteria objektif:

- 1) Skor rata-rata 1,4-1,69 dikatakan aktifitas ringan
- 2) Skor rata-rata 1,70-1,99 dikatakan aktivitas sedang
- 3) Skor rata-rata 2,00-2,40 dikatakan aktivitas berat

Hasil

Distribusi responden berdasarkan kelompok umur

Tabel 1. Distribusi Responden berdasarkan kelompok umur

Kelompok umur	Jumlah	%
60-64 Thn	15	37,5%
65-69 Thn	10	25%
70-74 Thn	15	37,5%
Total	40	100

Berdasarkan tabel 1 maka dapat dilihat bahwa dari 40 responden yang diteliti, ditemukan golongan umur yang paling banyak yaitu 60-64 dan 70-74 tahun sebanyak 15 responden (37,5%).

Distribusi responden menurut jenis kelamin

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Jumlah	%
Laki-laki	21	52,5%
Perempuan	19	47,5%
Total	40	100

Berdasarkan tabel 2 maka dapat dilihat bahwa dari 40 responden yang diteliti, ditemukan golongan jumlah jenis kelamin yang paling banyak yaitu laki-laki sebanyak 21 responden (52,5%) dan perempuan sebanyak 19 responden (47,5%).

Distribusi responden menurut tingkat pendidikan

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan Pendidikan

Tingkat pendidikan	Jumlah	%
SD	22	55%
SMP	14	35%
SMA	4	10%
Total	40	100

Berdasarkan tabel 3 maka dapat dilihat bahwa dari 40 responden ditemukan golongan pendidikan yang paling tinggi yaitu SD sebanyak 22 orang (55%) dan pendidikan terendah adalah SMA sebanyak 4 orang (10%).

Distribusi responden berdasarkan tingkat aktivitas

Tabel 4. Distribusi responden berdasarkan tingkat aktivitas

Tingkat pengetahuan	Jumlah	%
Ringan	22	55%
Sedang	12	30%
Berat	6	15%
Total	40	100

Berdasarkan tabel 4 maka dapat dilihat bahwa dari 40 responden yang diteliti, ditemukan lansia dengan aktivitas ringan 22 orang (55%) dan lansia dengan aktivitas sedang 12 orang (30%) sedangkan lansia dengan aktivitas berat 6 orang (15%).

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian kelompok umur terbanyak ialah umur 60-64 dan 70-74 tahun yaitu sebanyak 15 responden dengan presentase (37,5%). Hal ini senada dengan penelitian tentang gambaran aktivitas fisik pada lansia yang dilakukan oleh Widyastuti di Kelurahan Brebes yang dilaksanakan tahun 2013 bahwa kelompok umur terbanyak ialah umur 61-65 tahun sebanyak 30 responden dengan presentase 50%. Ini berarti umur seseorang sangat berpengaruh terhadap aktivitas fisik setiap hari.

Menurut Philip (2000) semakin bertambahnya umur manusia, terjadi proses penuaan secara degeneratif yang akan berdampak pada perubahan pada diri manusia tidak hanya perubahan fisik tapi kognitif, perasaan, sosial dan seksual. Sesuai dengan kriteria usia menurut WHO bahwa lanjut usia ialah usia 60-74 tahun dan lanjut usia tua ialah usia 75-90 tahun, sedangkan lanjut usia sangat tua adalah 90 tahun ke atas. Menec (2003) menjelaskan bahwa kebahagiaan lansia juga dilihat melalui aktivitas kesehariannya dan akan terus menunjukkan peningkatannya ketika lansia melakukan peningkatan mutu dalam aktivitas yang dilakukan lansia dalam keseharian.

Responden pada penelitian ini yang terbanyak ialah lansia berjenis kelamin laki-laki persentasenya 52,5%. Hal ini berbeda dengan data berdasarkan WHO menyatakan bahwa jumlah penduduk lanjut usia wanita adalah pada umumnya lebih banyak dari pria. Hal ini mungkin disebabkan karena usia harapan hidup perempuan lebih lama dibandingkan dengan laki-laki. Semakin tinggi usia harapan hidup perempuan maka semakin lama kesempatan lansia perempuan untuk hidup. Hal ini dikarenakan laki-laki yang sering mengkomsumsi rokok 10 kali lebih banyak dibandingkan perempuan.

Distribusi responden menurut pendidikan yang paling banyak yaitu pendidikan SD. Rendahnya tingkat pendidikan lansia mungkin disebabkan oleh rendahnya kesempatan belajar. Pada waktu mereka masih berusia muda, sekolah masih jarang dan hanya orang-orang tertentu yang bisa bersekolah. Penelitian oleh Heri (dalam Suhartini, 2004) menunjukkan bahwa 49.8% dari penduduk lansia di Indonesia tidak pernah sekolah dan hanya tamat SD/ sederajat, Bahkan ada juga lansia yang tidak bersekolah sama sekali sehingga tidak bisa membaca dan menulis. Selain itu sarana pendidikan juga sangat terbatas, Sebagai akibatnya hanya sedikit dari mereka yang dapat mengenyam pendidikan tinggi. Kepribadian dan pola perilaku yang berkembang sepanjang kehidupan menentukan derajat keterikatan dan aktivitas pada masa lanjut usia (Potter & Perry, 2005).

Hasil penelitian berdasarkan tingkat aktivitas yang terbanyak pada tingkat aktivitas ringan sebanyak 16 responden dengan presentase (40%), dan pada aktivitas sedang sebanyak 10 responden dengan presentase (25%), sedangkan pada aktivitas berat sebanyak 14 responden dengan presentase (35%). Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian tentang gambaran aktivitas fisik lansia di Puskesmas Wawonasa Kecamatan Singkil Manado

pada bulan November-Desember (2012) yang dilakukan oleh Mayulu, hasil penelitian yang ditemukan dari 77 responden terdapat lansia yang melakukan aktivitas ringan sebanyak 18,2%, pada aktivitas fisik sedang sebanyak 55,8%, dan pada aktivitas berat sebanyak 26,0%. Hasil penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Wisyastuti di kelurahan Brebes tentang gambaran aktivitas fisik pada lansia di temukan dari 60 responden terdapat lansia yang melakukan aktivitas ringan sebanyak 43%, pada aktivitas sedang sebanyak 32%, dan pada aktivitas berat sebanyak 25%.

Dari penelitian ini dapat dilihat bahwa responden lebih banyak melakukan aktivitas ringan dari pada aktivitas sedang dan berat. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya, seperti berjalan, menari, mengasuh cucu, dan lain sebagainya. Sedangkan olahraga merupakan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur serta melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani disebut olahraga (Farizati, 2006).

Presentase Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia di Kampung Kuma I Kecamatan Tabukan Tengah. Masuk dalam kategori Ringan dengan presentasen terbanyak 55%.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan tujuan penelitian tentang Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia, disimpulkan bahwa Aktivitas Fisik pada Lansia di Kuma I Kecamatan Tabukan Tengah tergolong dalam kategori Ringan di mana (55%) lanjut usia di kampung kuma melakukan aktivitas ringan.

Saran

Bagi Lokasi Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi masyarakat di kampung kuma I khususnya bagi lanjut usia tentang pentingnya aktivitas fisik.

Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan pengembangan pendidikan dimasa yang akan datang khususnya perkembangan ilmu keperawatan dan menambah literatur perpustakaan.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat melanjutkan penelitian ini ditempat lain dengan jumlah sampel yang lebih banyak, variabel lebih luas, dan dengan metode penelitian yang lain agar hasil yang didapatkan lebih baik dan memuaskan.

DAFTAR RUJUKAN

- Ambardini, R.L. 2009. *Aktivitas Fisik pada Lanjut Usia*. Jakarta: EGC.
- Atmojo, T. 2005. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Edisi 3. Jakarta: EGC.
- Bandiyah. 2009. *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nulia Medika.
- Bustan. 2007. *Aktivitas fisik untuk Kesehatan Jantung*. Jakarta: Acran
- Farizati. 2006. *Panduan Kesehatan Olahraga Bagi Petugas Kesehatan*. Depkes RI.
- Hadi, H. 2003. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Geriatri*. Edisi 4. Yogyakarta.
- Kathy, Gunter. 2009. *Healthy, Active Aging: Physical Activity Guidelines for Older Adult*. Oregon State University.
- Notoatmodjo. 2005. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, W. 2008. *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Edisi ke 3. Jakarta: EGC.
- Nurhidayah. 2011. *Olahraga Sumber Kesehatan*. Indonesia Publishing House.
- Nursalam. 2001. *Tingkatan usia*. Jakarta.
- Sediaoetama. 2005. *Aktivitas Olahraga pada Lansia*. Jakarta: <http://indonesianursing.com/p=19>. diakses 9 juni 2015.
- Setiabudhi. 2002. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Smeltzer, S.C., and Bare, B.G. 2002 *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Edisi 8 vol. 2. Jakarta: EGC.
- Suprajitno. 2005 *Keperawatan Gerontik*. Edisi 2. Yogyakarta.
- Syumanda. 2009. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Watson, Roger, E. 2003. *Perawatan Pada Lansia*. Jakarta: EGC.
- WHO. 2010. *Physical Activity: In Guide Community Preventive Service*, (<http://repository.usu.ac.id/>), diakses 9 juni 2015
- widyastuti. 20013 *gambaran aktivitas fisik pada lansia di Kelurahan Brebes*, Fakultas Kesehatan Masyarakat: Universitas Negeri Semarang.
- Aysah. 2009. *Gambaran aktivitas Fisik pada usia lanjut*, Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia.