

NASKAH PUBLIKASI

**GAMBARAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA DI DUKUH
NGEBEL, TAMANTIRTO, KASIHAN, BANTUL, YOGYAKARTA**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana
Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun oleh
FEBRY DWY SAPUTRO
20140320102

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2018

HALAMAN PENGESAHAN NASKAH PUBLIKASI

**GAMBARAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA DI DUKUH NGBEL,
TAMANTIRTO, KASIHAN, BANTUL, YOGYAKARTA**

Disusun oleh :

FEBRY DWY SAPUTRO

20140320102

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal 22 Mei 2018

Dosen Pembimbing

Dosen Penguji



Nurvita Risdjana, S.Kep., Ns., M. Sc.
NIK : 19831021201404173159



Azizah Khoiriyati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK : 19790904200410173063

Mengetahui,

**Kaprodi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**




Shanti Wardaningsih, S. Kep., Ns., M. Kep., Sp. Kep Jiwa

NIK : 19790722200204 173 058

GAMBARAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA DI DUKUH NGBEL, TAMANTIRTO, KASIHAN, BANTUL, YOGYAKARTA

Nurvita Risdiana¹, Febry Dwy Saputro²

Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK UMY¹
Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK UMY²

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl. Brawijaya Tamantirto, Kasihan, Bantul,
Daerah Istimewa Yogyakarta 55184

Email: saputrofebry808@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Pertambahan usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat aktivitas fisik pada lansia. Menurunnya tingkat aktivitas fisik dapat berpengaruh pada perburukan kualitas hidup lansia. **Tujuan Penelitian:** Mengetahui gambaran tingkat aktivitas fisik pada lansia di Dukuh Ngebel, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta. **Metode Penelitian:** Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* dan analisa data menggunakan *univariat*. Sampel penelitian berjumlah 75 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Instrumen penelitian menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire* dan *Metaboliq Equivalent*. **Hasil penelitian:** Tingkat aktivitas fisik berdasarkan instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* menunjukkan mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 34 responden, sedangkan berdasarkan instrumen *Metaboliq Equivalent*, mayoritas memiliki tingkat aktivitas sedang sebanyak 39 responden. **Kesimpulan:** Mayoritas lansia di dukuh Ngebel memiliki tingkat aktivitas fisik sedang. Lansia diharapkan dapat mempertahankan atau bahkan meningkatkan aktivitas fisik guna memperoleh kualitas hidup yang baik.

Kata Kunci: lansia, aktivitas fisik

ABSTRACT

Background. Aging was one factor that influences the level of physical activity in the elderly. Decreasing the level of physical activity can affect the deterioration of the quality of life of the elderly. **Objective.** To know the description of physical activity level in elderly in Ngebel, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta. **Methods.** This study was descriptive quantitative design with cross-sectional approach. The sample of this research was 75 respondents by total sampling technique. The research instrument used GPAQ and MET. The data was analyzed by unvaried. **Result.** Physical activity level by GPAQ showed that the respondent had moderate physical activity as much as 34 respondents. MET instrument had the result that the majority had moderate activity level with 39 respondents. **Conclusion:** The majority of elderly in Ngebel have moderate level of physical activity. Elderly are expected to maintain or even increase physical activity in order to obtain a good quality of life.

Keywords: elderly, physical activity

Pendahuluan

Aktivitas fisik merupakan semua gerakan yang dihasilkan oleh gerak kontraksi dan relaksasi pada otot rangka tubuh sehingga mengakibatkan tubuh bergerak aktif (*World Health Organization* (WHO, 2010). Aktivitas fisik menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi derajat kesehatan (Notoatmodjo, 2003). Aktivitas fisik berdasarkan tingkatannya dibagi menjadi aktivitas fisik rendah, sedang, dan berat (Bauman *et al.*, 2012). Aktivitas fisik yang dilakukan dalam tingkat sedang dan berat dapat bermanfaat untuk menjaga kesehatan jantung, mencegah terjadinya kanker, dan menjaga kesehatan secara keseluruhan (WHO, 2015). Aktivitas fisik yang rendah dapat meningkatkan resiko terkena penyakit tidak menular, penyakit jantung koroner, kanker payudara dan kanker usus besar, serta dapat mengakibatkan perpendekan pada angka usia harapan hidup manusia (*National Institutes of Health* (NIH, 2013).

Lansia merupakan salah satu populasi yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah (*Health People*, 2010). Berdasarkan Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia, lansia merupakan seseorang yang telah berusia 60 tahun. Menurut Kemenkes RI (2015), persebaran penduduk lansia di Indonesia tertinggi terdapat di Yogyakarta dengan presentase jumlah lansia sebesar 13,4% dan terendah terdapat di Papua dengan presentase 2,8%. Di Yogyakarta lansia dengan usia antara 55- 64 tahun mengalami kurang aktivitas fisik sebesar 31,1%, lansia usia 65-74 sebesar 41,5%, dan lansia usia diatas 75 tahun mengalami kurang aktivitas fisik sebesar 65% (Risksdas DIY, 2007).

Hal tersebut terjadi karena pertambahan usia menyebabkan penurunan fungsi tubuh yang membuat seseorang akan mengurangi kegiatannya dan cenderung memilih untuk bersantai (Cvecka *et al.*, 2015). Evaluasi aktivitas fisik pada lansia merupakan hal yang penting untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Tingkat aktivitas fisik yang menurun seiring bertambahnya usia, kemungkinan akan berefek buruk pada kualitas hidup lansia (Perfil, 2012).

Metode

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel dengan *total sampling*. Responden dalam penelitian ini berjumlah 75 orang yang berusia diatas 60 tahun. Pengambilan data dilakukan dengan melakukan wawancara menggunakan instrumen GPAQ dan MET. Analisis data dilakukan dengan bantuan aplikasi *Microsoft Office Excel* tahun 2010.

Hasil

1. Karakteristik responden

Tabel 1. Gambaran karakteristik responden

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin		
	Laki- laki	27	36
	Perempuan	48	64
	Total	75	100
2	Usia		
	60- 74 tahun (<i>Eldery</i>)	44	58.7
	75- 90 tahun (<i>Old</i>)	26	34.6
	Diatas 90 tahun (<i>Very Old</i>)	5	6.7
	Total	75	100
3	Pekerjaan		
	Tidak Bekerja	40	53.4
	Pensiunan	6	8
	Buruh	16	21.4
	IRT	3	4

Petani	5	6.6
Tukang Ojek	1	1.3
Pemulung	1	1.3
Penjual	3	4
Total	75	100

Sumber; Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 1 distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 48 responden (64%). Karakteristik responden berdasarkan usia di dominasi oleh responden dengan rentang usia 60 - 74 tahun sebanyak 44 responden (58.7%). Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan didominasi oleh responden yang tidak bekerja sebanyak 40 responden (53.3%).

2. Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik pada Lansia di Dukuh Ngebel Berdasarkan Instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ)

Tabel 2. Tingkat aktivitas fisik berdasarkan instrumen GPAQ pada lansia di dukuh Ngebel

Tingkat Aktivitas Fisik	Frekuensi (n)	Mean Nilai GPAQ		Persentase (%)
		Aktif (%)	Sedentary (%)	
Berat	14	81.2	18.8	18.7
Sedang	34	64.1	35.9	45.3
Ringan	27	21.1	78.9	36
Total	75			100

Sumber; Data Primer 2

Tabel 4. Tingkat aktivitas fisik responden berdasarkan jenis kelamin dengan instrumen GPAQ

Jenis kelamin	Mean Tingkat Aktivitas Fisik	Frekuensi (n)	Mean Nilai GPAQ		Presentase (%)
			Aktif (%)	Sedentary (%)	
Laki-laki	Sedang	27	52.9	47.1	36
Perempuan	Sedang	48	50.9	49.1	64
Total	100	75			

Sumber; Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa hasil penelitian menunjukkan responden laki-laki dan responden perempuan memiliki tingkat aktivitas fisik sama, yaitu tingkat aktivitas fisik sedang. Responden laki-laki sebanyak

Berdasarkan tabel 2 mayoritas lansia usia diatas 60 tahun memiliki tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 34 responden (45.3%) dengan rata-rata waktu aktif 64.1% dan waktu *sedentary* 35.9%.

3. Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Pada Lansia di Dukuh Ngebel Berdasarkan Instrumen *Metabolic Equivalent* (MET)

Tabel 3. Tingkat aktivitas fisik berdasarkan instrumen MET pada lansia di dukuh Ngebel

Tingkat Aktivitas Fisik	Frekuensi (n)	Mean \pm SD (MET)	Presentase (%)
Tinggi	29	9787 \pm 8688.65	38.7
Sedang	39	1926 \pm 649.19	52
Rendah	7	343 \pm 227.23	9.3
Total	75		100

Sumber; Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa dari 75 responden, mayoritas memiliki tingkat aktivitas sedang sebanyak 39 responden (52%) dengan rata-rata MET \pm SD adalah 1.926 \pm 649.19.

4. Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Dukuh Ngebel Menurut Instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) Berdasarkan Jenis Kelamin

27 responden (36%) dengan rata-rata nilai GPAQ sebesar 52.9% waktu untuk aktif dan sebesar 47.1% waktu untuk *sedentary*, sedangkan responden perempuan berjumlah 48 responden (64%) dengan rata-rata nilai

GPAQ sebesar 50.9% waktu untuk aktif dan sebesar 49.1% waktu untuk *sedentary*.

5. Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik pada Lansia di Dukuh Ngebel Menurut Instrumen *Metabolic Equivalent* (MET) Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 5. Tingkat aktivitas fisik responden berdasarkan jenis kelamin dengan instrumen MET

Jenis kelamin	Mean Tingkat Aktivitas Fisik	Frekuensi (n)	Mean±SD (MET)	Persentase (%)
Laki-laki	Tinggi	27	5952.1 ± 7771.7	36
Perempuan	Tinggi	48	4180.3 ± 5991.5	64
Total		75		100

Sumber; Data Primer 2018

Berdasarkan pada tabel 5 hasil penelitian menunjukkan bahwa responden laki - laki dan responden perempuan memiliki tingkat aktivitas fisik yang sama, yaitu tingkat aktivitas fisik tinggi. Responden laki- laki berjumlah 27 responden (36%) dengan rata-rata MET ± SD adalah 5952.1 ± 7771.7, sedangkan responden perempuan berjumlah

48 responden (64%) dengan rata-rata MET ± SD adalah 4180.3 ± 5991.

6. Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Dukuh Ngebel Menurut Instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) Berdasarkan Pekerjaan.

Tabel 6. Tingkat aktivitas fisik berdasarkan pekerjaan dengan instrumen GPAQ

Pekerjaan	Mean Tingkat Aktivitas Fisik	Frekuensi (n)	Mean Nilai GPAQ		Persentase (%)
			Aktif (%)	<i>Sedentary</i> (%)	
Tidak Bekerja	Sedang	40	40.1	59.9	53.3
Pensiunan	Ringan	6	19.6	80.4	8
Buruh	Sedang	16	68.4	31.6	21.3
IRT	Sedang	3	61	49	4
Petani	Sedang	5	71	39	6.7
Ojek	Sedang	1	65	35	1.3
Pemulung	Berat	1	81	19	1.3
Penjual	Sedang	3	45	55	4
Total		75			100

Sumber; Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 6 hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden merupakan lansia yang tidak bekerja rata- rata memiliki tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 40 responden (53.3%) dengan rata – rata nilai GPAQ sebesar 40.1% waktunya

untuk aktif dan sebesar 59.9% waktunya untuk *sedentary*.

7. Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Menurut Instrumen *Metabolic Equivalent* MET Berdasarkan Pekerjaan.

Tabel 7. Tingkat aktivitas fisik berdasarkan pekerjaan dengan instrumen MET

Pekerjaan	Mean Tingkat Aktivitas Fisik	Frekuensi (n)	Mean \pm SD (MET)	Persentase (%)
Tidak Bekerja	Sedang	40	2314.56 \pm 1617.19	53.3
Pensiunan	Sedang	6	2272.33 \pm 1951.22	8
Buruh	Tinggi	16	9899 \pm 10359.72	21.3
IRT	Sedang	3	2662 \pm 205.36	4
Petani	Tinggi	5	8023 \pm 6345.60	6.7
Ojek	Sedang	1	2.151 \pm 0	1.3
Pemulung	Berat	1	29493 \pm 0	1.3
Penjual	Berat	3	5673 \pm 4105.33	4
Total		75		100

Sumber; Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 7 hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden merupakan lansia yang tidak bekerja dengan rata – rata memiliki tingkat aktivitas fisik

sedang sebanyak 40 responden (53.3%) dengan rata- rata MET \pm SD adalah 2314.56 \pm 1617.19.

Pembahasan

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa pada penelitian ini dari 75 responden yang berusia diatas 60 tahun, sebagian besar responden memiliki rentang usia 60-74 tahun yang dikategorikan *elderly* (WHO, 2016). Menurut *British Heart Foundation* (2014) usia menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap tingkat aktivitas fisik seseorang. *Elderly* atau lansia merupakan fase akhir seseorang dimana tubuh mulai mengalami penurunan fungsi. Penurunan dapat terjadi pada massa otot dan fungsi neuromuskular sehingga menyebabkan aktivitas fisik pada lansia berkurang (Cvecka *et al.*, 2015).

Berdasarkan tabel 2 dan 3 hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas lansia di desa Ngebel memiliki tingkat aktivitas fisik sedang. Hal ini dikarenakan setelah memasuki usia lansia tubuh seseorang sudah tidak mampu melakukan kegiatan yang berat sehingga kegiatan harus dibatasi agar tidak terlalu membebani tubuh. Ini sesuai dengan pendapat dari Pavlova *et al.* (2014) bahwa ketika memasuki masa penuaan seseorang akan

selalu diikuti dengan perubahan pada sistem fisiologis yang akan mempengaruhi perburukan pada aktivitas gerakannya, sehingga hasil dari penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat aktivitas responden dalam kategori sedang. Penelitian ini sesuai dengan penelitian Yudhanti (2016) terhadap 37 lansia di balai pelayanan sosial Tresna Werdha Yogyakarta, menyebutkan mayoritas lansia memiliki tingkat aktivitas fisik sedang, yaitu sebanyak 21 lansia (56.8%). Hal ini menunjukkan bahwa semakin meningkat usia seseorang, tingkat aktivitas fisik akan menjadi tidak terlalu tinggi, meskipun dalam penelitian ini aktivitas fisik pada lansia termasuk kategori sedang, dimana menurut WHO (2010) aktivitas fisik kategori sedang sudah termasuk kategori yang bagus.

b. Jenis Kelamin

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa pada penelitian ini mayoritas responden adalah lansia yang memiliki jenis kelamin perempuan. Menurut *British Heart Foundation* (2014) jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat

mempengaruhi seseorang dalam melakukan tingkat aktivitas fisik. Hal ini dikarenakan laki- laki memiliki fisik yang lebih kuat dibandingkan dengan perempuan. Ketika lahir laki-laki memiliki ukuran lebih panjang dan lebih berat, memiliki kapasitas vital lebih besar, proporsional jantung dan paru-paru yang lebih besar dari pada perempuan (Hands *et al.*, 2016).

Berdasarkan tabel 4 hasil penelitian menunjukkan antara jenis kelamin laki- laki dan perempuan memiliki tingkat aktivitas fisik sedang, sedangkan pada tabel 4.5 dimana pengukuran tingkat aktivitas fisik berdasarkan MET, menunjukkan bahwa responden laki- laki dan responden perempuan memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi. Dari kedua tabel ini dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik lansia laki- laki dan perempuan memiliki tingkat aktivitas fisik yang sama. Hal ini di karenakan baik responden laki- laki maupun perempuan memiliki kegiatan harian yang hampir sama. Sebagian besar pasangan responden mengatakan, mereka sudah sama- sama tidak bekerja, sehingga kegiatan di rumah biasanya dilakukan bergantian antara responden laki- laki dan perempuan dan sering kali melakukan olahraga jalan kaki bersama di pagi hari. Sebagian responden juga. Selain itu, sebagian responden perempuan juga banyak yang tinggal sendiri, sehingga mereka perlu bekerja untuk mencukupi kebutuhan mereka sendiri. Hal ini membuat responden perempuan memiliki tingkat aktivitas fisik yang berat layaknya responden laki- laki.

c. Pekerjaan

Berdasarkan tabel 1 mayoritas responden merupakan lansia yang tidak berkerja. Seseorang ketika memasuki usia lansia akan mengalami penurunan fungsi tubuh yang akan membuat seorang lansia mulai mengalami perubahan peran termasuk peran dalam bekerja. Pada usia ini seseorang akan memasuki masa pensiun sehingga peran lansia untuk bekerja sebagai

pencari nafkah cenderung akan digantikan oleh sang anak yang sudah tumbuh dewasa. Menurut Hurlock (2012) anak yang sudah mencapai usia dewasa akan memiliki tugas perkembangan untuk menikah dan mulai bekerja. Hal ini mengakibatkan mayoritas lansia di dukuh Ngebel hanya memiliki kegiatan sebatas aktivitas di lingkungan rumah saja seperti, menyapu, mencuci, memasak, mengasuh cucu dan kegiatan rumah lainnya. Tidak bekerja menjadi salah satu faktor yang membuat rendahnya kesejahteraan pada lansia (BPS, 2015).

Berdasarkan tabel 7 dan 8, hasil penelitian menunjukkan bahwa rata - rata lansia di dukuh Ngebel memiliki tingkat aktivitas fisik yang sedang dan berat walaupun memiliki perbedaan pada jenis pekerjaan. Meskipun banyak lansia yang sudah tidak bekerja namun mereka masih aktif beraktivitas di rumah. Beberapa lansia mengatakan meski sudah tidak bekerja mereka tetap ingin berguna dan tidak menjadi membebani keluarga. Bekerja diyakini dapat membawa lansia pada kebahagiaan. Menurut Lupton *et al.* (2010) menyebutkan masuknya lansia ke dunia kerja membuat lansia tetap aktif dan merasa lebih sejahtera.

2. Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Lansia di dukuh Ngebel berdasarkan Instrumen GPAQ

Aktivitas fisik berdasarkan instrumen GPAQ dibagi berdasarkan 4 topik pertanyaan, yaitu aktivitas fisik saat belajar/bekerja (P1 - P6), aktivitas transportasi (P7 - P9), aktivitas rekreasi atau olahraga (P10 - P15), dan aktivitas *sedentary* (P17). Keempat topik pertanyaan ini akan mewakili pertanyaan untuk semua aktivitas yang dilakukan responden.

Pertanyaan nomor 1-6 (P1 - P6) merupakan pertanyaan terkait aktivitas fisik saat belajar/bekerja, pada penelitian didapatkan hasil bahwa lansia di dukuh Ngebel memiliki jenis pekerjaan yang bervariasi. Pekerjaan tersebut yaitu buruh,

petani, penjual, tukang ojek, pemulung, IRT, pensiunan dan ada yang sudah tidak bekerja. Pekerjaan-pekerjaan lansia tersebut merupakan jenis pekerjaan yang memiliki kecenderungan untuk bekerja part-time (< 35 jam perminggu). Dikarenakan fisik dan tenaga yang mengalami penurunan, lansia sudah tidak mampu lagi untuk bekerja terlalu keras dan terlalu lama (Lailiyah *et al.*, 2018). Pekerjaan buruh, petani, dan pemulung merupakan pekerjaan yang cukup banyak membutuhkan aktivitas fisik. Kebutuhan fisik yang lumayan besar untuk pekerja ini membuat kecenderungan lansia untuk bekerja *part-time* atau semampunya saja. Hal ini sesuai dengan penelitian Sumarsono (2015) yang menjelaskan bahwa kondisi fisik yang mengalami penurunan dan hubungan keluarga yang masih dekat membuat lansia tidak perlu secara penuh mencurahkan waktunya untuk bekerja.

Pertanyaan nomor 7-9 (P7-P9) terkait aktivitas transportasi aktif, didapatkan bahwa mayoritas lansia di dukuh Ngebel melakukan transportasi aktif seperti berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke warung, masjid dan pergi ke pasyandu lansia. Lokasi warung dan masjid yang terbilang cukup dekat membuat lansia memilih jalan kaki atau bersepeda. Beberapa lansia juga mengatakan karena tidak dapat menggunakan sepeda motor dan tidak adanya anggota keluarga yang mengantar sehingga membuat lansia memilih berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat. Selain itu beberapa lansia juga mengatakan lebih memilih berjalan kaki karena untuk berolahraga agar badan tidak kaku. Hal ini sejalan dengan penelitian Junaidi (2011) yang menyatakan bahwa berjalan kaki dengan intensitas rendah seperti berjalan dengan jarak dekat pun dapat berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani pada kelompok lanjut usia. Memasukan kegiatan berjalan kaki ke dalam kehidupan sehari-hari dapat meningkatkan kualitas hidup di kalangan

orang tua dan memperpanjang usia lansia (Zhao, 2015)

Pertanyaan nomor 10-15 (P10 - P15) terkait aktivitas rekreasi atau olahraga, didapatkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden sering melakukan aktivitas olahraga berjalan kaki di pagi hari dengan berkeliling di lingkungan dukuh Ngebel. Sebagian responden ada yang melakukan aktivitas olahraga satu minggu sekali ketika kegiatan senam yang diadakan di RT mereka dan ditambah senam ketika posyandu lansia yang diadakan satu bulan sekali. hanya melakukan kegiatan olahraga rata-rata 1 bulan sekali, yaitu ketika posyandu lansia. Penyelenggaraan pelatihan kesehatan yang ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani seperti acara olahraga dan rekreasi merupakan strategi yang baik untuk lansia (Nowak, 2014). Olahraga sebaiknya perlu dilakukan secara rutin pada lansia agar tubuh lansia tetap sehat, tidak kaku dan pegal-pegal. Olahraga juga dapat membuat pikiran lansia lebih segar dan mengurangi tingkat stres pada lansia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bethell (2010) yang menyatakan bahwa olahraga yang teratur merupakan pengobatan paling efektif untuk mengobati berbagai macam penyakit, mempertahankan kebugaran fisik dan serta meningkatkan kualitas hidup lansia.

Pertanyaan nomor 16 terkait aktivitas *sedentary*, didapatkan hasil bahwa rata-rata responden melakukan aktivitas *sedentary* selama 2,5 jam per hari. Perilaku *sedentary* merupakan aktivitas fisik yang hanya melakukan kegiatan seperti berbaring, duduk, menonton televisi, menggunakan komputer dan hiburan berbasis layar lainnya (Jaspinder, 2015). Mayoritas lansia di dukuh Ngebel memiliki aktivitas *sedentary* yang rendah/ sedikit. Responden mengatakan lebih nyaman ketika tubuh aktif melakukan kegiatan daripada berdiam. Berhubung tubuh lansia mudah lelah, ketika melakukan kegiatan lansia sering berhenti

sebentar untuk beristirahat kemudian dilanjutkan kembali. Responden biasanya menghabiskan waktu untuk melakukan aktivitas *sedentary* dengan cara menonton tv atau duduk- duduk di depan rumah. Menurut Jaspinder (2015) kebiasaan melakukan aktivitas *sedentary* dapat memberikan kontribusi untuk semua penyebab kematian, salah satunya berhubungan dengan penyakit kardiovaskuler.

3. Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Lansia di dukuh Ngebel berdasarkan Instrumen MET

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui pada penelitian ini bahwa tingkat aktivitas fisik lansia di dukuh Ngebel di dominasi oleh lansia dengan tingkat aktivitas fisik sedang. Tingkat aktivitas sedang diartikan sebagai semua aktivitas yang dilakukan dalam 1 minggu terakhir dengan nilai MET mencapai 600- 3000 MET menit/minggu. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa responden dengan tingkat aktivitas fisik tinggi berada di posisi kedua terbanyak setelah responden dengan tingkat aktivitas fisik sedang. Tingkat aktivitas fisik tinggi merupakan semua aktivitas yang dilakukan dalam 1 minggu dengan nilai MET melebihi 3000 MET. *Metabolic Equivalent* (MET) merupakan ukuran energi yang dikeluarkan seseorang untuk beraktivitas (WHO, 2016).

Tingkat aktivitas fisik sedang dan tinggi termasuk dalam tingkatan aktivitas yang baik apabila dilakukan. Hal ini sesuai dengan penelitian Simanullang *et al.* (2012) semakin cukup aktivitas fisik akan meningkatkan status kesehatan lansia, sedangkan aktivitas fisik yang semakin tidak cukup dapat menimbulkan beberapa penyakit pada lansia. Oleh sebab itu, tingkat aktivitas fisik pada lansia di dukuh Ngebel perlu dipertahankan dan ditingkatkan. Rekomendasi aktivitas yang baik untuk lansia seperti melakukan aktivitas fisik *aerobic* dengan intensitas sedang minimal selama 150 menit/ minggu

atau setidaknya melakukan aktivitas fisik *aerobic* dengan intensitas tinggi selama 75 menit/minggu serta dengan menghindari waktu duduk yang lama (WHO, 2015). Aktivitas fisik yang cukup dan dilakukan secara rutin akan membantu lansia untuk mencapai berkualitas hidup yang baik (Lee *et al.*, 2012).

Berdasarkan tabel 3, hasil penelitian menunjukkan hanya sebanyak 7 responden (9.3%) yang masih memiliki tingkat aktivitas fisik ringan. Tingkat aktivitas fisik rendah merupakan aktivitas fisik dengan nilai < 600 MET menit/minggu (WHO, 2010). Hal ini dikarenakan pekerjaan yang dilakukan lansia juga sebatas kegiatan dirumah yang merupakan kegiatan ringan dan tidak membutuhkan banyak energi. Apabila tidak memiliki kegiatan, lansia juga cenderung hanya berdiam diri dirumah, seperti duduk duduk di depan rumah dan menonton tv. Banyak jenis penyakit yang bisa muncul akibat aktivitas fisik yang kurang, seperti penyakit jantung koroner, penyakit diabetes tipe 2, kanker payudara, serta dapat mengakibatkan perpendekan pada angka usia harapan hidup manusia (*National Institutes of Health*, 2013).

A. Kekuatan Dan Kelemahan

1. Kekuatan

- a. Penelitian ini dilakukan dengan cara berkunjung dari rumah ke rumah.
- b. Penelitian ini menggunakan teknik *total simple*.
- c. Kuisioner GPAQ telah dimodifikasi sesuai dengan keadaan yang ada di Indonesia
- d. Penelitian dilakukan dengan wawancara sehingga memudahkan lansia untuk mengisi kuisioner

2. Kelemahan

- a. Penelitian kurang dapat memastikan frekuensi, intensitas dan seberapa lama melakukan aktivitas fisik dikarenakan hanya menggunakan

kuesoner berdasarkan laporan individu.

- b. Instrumen penelitian bukan instrumen khusus untuk lansia, melainkan instrumen untuk usia secara general, dari remaja hingga lansia.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat di ambil kesimpulan bahwa mayoritas lansia di dukuh Ngebel, Tamantirto, Kasihan, bantul, Yogyakarta memiliki tingkat akktivitas fisik sedang.

Saran

1. Lansia Dukuh Ngebel
Responden diharapkan dapat lebih meningkatkan aktivitas fisik guna mencapai kualitas hidup yang baik.
2. Kepala Dukuh Ngebel
Penelitian ini diharapkan dapat menjadi reverensi untuk kepala dukuh dalam membuat kegiatan yang bermanfaat bagi kesehatan lansia.
3. Peneliti Selanjutnya
Penelitian ini hanya menggunakan kuisoner dan diisi berdasarkan laporan individu, agar hasil lebih akuran pengukuran aktivitas fisik bisa menggunakan alat pedometer dan accelerometer.

Daftar Pustaka

- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J. F., & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380, 258-271.
- Bethell, H. (2010). The Health Benefits Of Exercise For Older People. *Midlife and Beyond*. 539-544
- British Heart Foundation National Centre. (2014). Physical Activity for Children and Young People. *Physical Activity Health*. United Kingdom.
- Cvecka, J., Tirpakova, V., Sedliak, M., Kern, H., Mayr, W., Hamar, D. (2015). Physical activity in elderly. *Eur J Transl Myol - Basic Appl Myol*, 25 (4), 249-252
- Lailiyah, P.I., Rohmawati, N., Sulistiyani. (2018). *Status Gizi dan Kualitas Hidup Lansia yang Tinggal Bersama Keluarga dan pelayanan Sosial Tresna werdha*. Karya Tulis Ilmiah Strata 1, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember.
- Lee, I.M, Shiroma, E.J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S.N., Katzmarzyk, P.T. (2012). 'Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy', *The Lancet*, 380: 21929
- Hands, B., Parker, H., Larkin, D., Cantell, M., Rose, E. (2016). Male and Female Differences in Health Benefits Derived from Physical Activity: Implications for Exercise Prescription. *Journal of Women's Health, Issues & Care*, 5: 4
- National Institutes of Health. (2013). Impact of Physical Inactivity On the World's Major Non Communicable Diseases. *Lancet*: 4 - 5
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan*. Edisi Revisi. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Nowak, P.F. (2014). Amateur Sports of the Elderly: A Chance for Health and a Higher Quality of Life. *Advances in Aging Research*, 3, 222- 229
- Pavlova, I., Vovkanych, L., Vynogradskyi, B. (2014). Physical activity of elderly people, *Fizjoterapia*, 33

- Perfil J. (2012). *Trindade da atividade física habitual de idosos residentes na zona urbana e rural do município de São Jerônimo da Serra – PR [Monografia]*. Estrato de Escrita Científica 1, Universidade Estadual de Londrina, Centro de Educação Física e Esporte. Londrina: UEL
- Yudhanti, E. (2016). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Demensia Pada Lansia Di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur*. Karya Tulis Ilmiah Strata 1, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.
- World Health Organization. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva.
- World Health Organization. (2015). *Fact Sheet Physical Activity Global Recommendation on Physical Activity for Health*. Copenhagen
- World Health Organization. (2016). *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*. Department of Chronic Diseases and Health Promotion Surveillance and Population-Based Prevention. Geneva.
- Zhao, W., Ukawa, S., Kawamura, T., Wakai, K., Ando, M., Tsushita, K., Tamakoshi, A. (2015). Health Benefits of Daily Walking on Mortality Among Younger-Elderly Men With or Without Major Critical Diseases in the New Integrated Suburban Seniority Investigation Project: A Prospective Cohort Study. *J Epidemiol*, 25(10), 609- 616