

KAMPURUI JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT

<https://www.ejournal.lppmunidayan.ac.id/index.php/kesmas>

e-ISSN: 2549-6654
P-ISSN: 2338-610x

Keywords: *physical fitness, elderly, physical activity*

Kata kunci: kebugaran jasmani, lansia, aktivitas fisik

Korespondensi Penulis:
riskadivya@gmail.com



PENERBIT

Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Dayanu Ikhsanuddin

Alamat: Jl. Sultan Dayanu Ikhsanuddin No. 124,
Baubau 93724

Kebugaran Jasmani Lansia di Kecamatan Denpasar Barat Tahun 2019

I Nyoman Tripayana

Program Studi Ilmu Keperawatan, Institut
Teknologi dan Kesehatan Bali, Denpasar,
Indonesia

Dikirim: 6/3/2020

Direvisi: 9/3/2020

Disetujui: 14/3/2020

ABSTRACT

Aging people will reduce their ability to perform daily physical activities that can affect their independence. Doing regular activities for the elderly will be able to maintain and improve the health and fitness of the elderly. 65.1% of the elderly who were independent in physical activity had good fitness and 43.9% of the elderly who were independent in physical activities had less fitness. This study aims to determine the physical fitness picture of the elderly. This research was conducted by descriptive design with survey type. The elderly population is estimated to reach 35.270 people (13.33%) in 2018. Samples were selected by multistage random sampling. The results of calculations using the sample formula obtained a sample of at least 96 elderly samples that meet the requirements. This research was carried out in three villages and one village in the West Denpasar sub-district in January 2019. Data collection was carried out with the ups and downs of the Harvard bench and questionnaires. The results of our study show that generally there are more (51.04%) elderly people who are unfit compared to those who are fit (48.96%). The conclusion that can be drawn from this study is that more elderly people who are not fit, elderly men are more fit than women, and elderly people who work are more fit than those who do not work.

INTISARI

Pada orang yang mengalami penambahan usia akan menurunkan kemampuannya dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari yang dapat mempengaruhi kemandiriannya. Melakukan aktivitas yang teratur bagi lansia akan dapat menjaga dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran lansia. Sebesar 65,1% lansia yang mandiri dalam aktivitas fisiknya memiliki kebugaran yang baik dan sebesar 43,9% lansia yang mandiri dalam aktivitas fisik memiliki kebugaran yang kurang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kebugaran jasmani lansia. Penelitian ini menggunakan rancangan *deskriptif* dengan jenis *survey*. Populasi lansia diperkirakan mencapai 35.270 jiwa (13,33%) pada tahun 2018. Sampel dipilih dengan cara *multistage random sampling*. Hasil perhitungan dengan menggunakan rumus sampel didapatkan sampel minimal 96 lansia yang memenuhi persyaratan. Penelitian ini dilaksanakan di tiga desa dan satu kelurahan di kecamatan Denpasar Barat pada bulan Januari 2019. Pengumpulan data dilakukan dengan tes naik turun bangku *Harvard* dan pengisian kuesioner. Hasil penelitian ini menunjukkan gambaran bahwa secara umum lebih banyak (51,04%) lansia yang tidak bugar dibandingkan dengan yang bugar (48,96%). Kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini adalah lansia lebih banyak yang tidak bugar, lansia laki-laki lebih banyak yang bugar daripada yang perempuan, dan lansia yang bekerja lebih banyak yang bugar daripada yang tidak bekerja.

1. PENDAHULUAN

Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) yang disebabkan oleh meningkatnya umur harapan hidup. Lansia di Indonesia jumlahnya diperkirakan mencapai 24,49 juta jiwa pada tahun 2018 (Badan Pusat Statistik, 2018). Jumlah lansia di Bali diperkirakan 441 ribu jiwa (10,5%) pada tahun 2018 (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2018), di tahun 2018 jumlah lansia mencapai 12.580 jiwa (1,38%) dari jumlah penduduk di Kota Denpasar (Badan Pusat

statistik Kota Denpasar, 2018). Kecamatan Denpasar Barat memiliki jumlah penduduk terbanyak kedua untuk yang berusia lebih dari 50 tahun yaitu diperkirakan mencapai 35.270 jiwa (13,33%) pada tahun 2018 (Disdukcapil, 2018).

Pertambahan populasi lansia ini membuat pemerintah merumuskan kebijakan dan program yang mendukung lansia. Adapun beberapa undang-undang dan peraturan yang memuat tentang lansia, seperti Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lansia dan Peraturan Pemerintah Nomor 43 Tahun 2004 tentang Pelaksanaan Upaya Peningkatan Kesejahteraan Lanjut Usia (Kementerian Kesehatan RI, 2013). Selain itu Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2016 Tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019 yang bertujuan untuk mencapai lansia yang sehat, mandiri, aktif, produktif dan berdayaguna bagi keluarga dan masyarakat (Kementerian Kesehatan RI, 2016).

Menjadi lansia harus dapat menjaga kesehatan dan kebugaran dengan cara menjalankan perilaku hidup sehat. Kebugaran jasmani berhubungan dengan keadaan fisik orang untuk melakukan kegiatannya dengan tepat dan cepat dalam jangka waktu yang cukup lama dan tidak menyebabkan rasa lelah yang berarti masih bisa untuk melaksanakan kegiatan yang lainnya. Kebugaran jasmani pada seseorang memiliki peran sebagai penunjang dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Utari dkk., 2015).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nugraheni (2013) yang berlokasi di Panti Werdha Dharma Bhakti Surakarta menyatakan bahwa sebagian besar lansia memiliki kebugaran jasmani yang baik dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik dan sebaliknya lansia yang memiliki kebugaran yang tidak baik tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik. Penelitian ini perlu dilakukan karena kebugaran lansia mempunyai peranan yang penting dalam menunjang kegiatan harian lansia. Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2012) mendapatkan hasil bahwa kondisi fisik yang

bugar dapat membuat lansia melakukan tugasnya dengan baik serta tidak membebani orang lain untuk kemajuan dirinya dan lansia yang memiliki jasmani yang bugar dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani lansia di Kecamatan Denpasar Barat.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi *deskriptif*. Pelaksanaan penelitian ini pada bulan Januari 2019 di tiga desa dan satu kelurahan di Kecamatan Denpasar Barat. Sampel penelitian ini adalah lansia umur 60-70 tahun yang berada di Denpasar Barat. Sampel dipilih dengan cara *multistage random sampling*. Penelitian ini dilakukan berdasarkan survei rumah tangga dengan cara mengumpulkan sampel di suatu tempat yang disepakati. Berdasarkan hasil penghitungan sampel yang didapatkan dari 4 desa adalah 96 lansia. Adapun data yang dikumpulkan saat pelaksanaan penelitian ini adalah data karakteristik sampel seperti umur, jenis kelamin, pendidikan, status pekerjaan, penghasilan, kondisi tinggal, dan kebugaran jasmani. Data karakteristik sampel dikumpulkan dengan metode wawancara dan data kebugaran jasmani dikumpulkan dengan cara tes naik turun bangku *Harvard*.

Alat-alat yang diperlukan untuk melakukan tes ini adalah bangku *Harvard* modifikasi (laki-laki dengan tinggi 40 cm dan perempuan dengan tinggi 33 cm), pengukur waktu (*stopwatch* / jam tangan), metronome ketukan 120x/menit, tensimeter, dan stetoskop. Tata cara pelaksanaan *Harvard step up test* ialah sebelum memulai kegiatan dilakukan pemanasan ringan selama 5 menit. Sampel yang akan melakukan tes berdiri di dekat bangku dengan kaki dan konsentrasi terhadap suara metronome (frekuensi 120x/menit). Saat suara ketukan pertama terdengar dari metronome, orang tersebut mulai meletakkan satu kaki yang dominan di atas bangku. Saat suara ketukan kedua kaki yang lainnya naik ke atas bangku sehingga sampel tersebut berdiri di atas

bangku. Saat suara ketukan ketiga, kaki yang pertama naik bangku diturunkan. Saat suara ketukan keempat kaki yang lainnya diturunkan. Saat suara ketukan kelima, kaki yang pertama naik lagi ke bangku, dan diikuti oleh proses selanjutnya sama seperti sebelumnya. Percobaan ini dilakukan sampai orang tersebut tidak kuat lagi atau tidak lebih dari 5 menit. Kemudian catat waktu sampel tersebut bertahan selama percobaan berlangsung. Setelah selesai melakukan naik turun bangku sampel tersebut disuruh duduk kemudian dihitung denyut nadinya selama 30 detik berulang-ulang sebanyak 3 kali, yaitu menit pertama sampai tiga puluh detik selanjutnya (N1), menit kedua sampai 30 detik selanjutnya (N2) dan menit ketiga sampai 30 detik selanjutnya (N3). Kemudian dilakukan perhitungan dengan rumus untuk mendapatkan indeks kebugarannya.

Hasil tes dikelompokkan menjadi dua yaitu kelompok satu lansia yang tidak bugar dengan nilai tes naik turun bangku (*Harvard step up test*) kurang dari 80 dan kelompok kedua yaitu lansia yang bugar dengan nilai tes *Harvard step up test* 80 ke atas. Penelitian ini telah mendapatkan izin kelayakan etik tertanggal 21 Desember.

3. HASIL

Pada tabel 1 didapatkan distribusi jenis kelamin sampel paling banyak adalah perempuan yaitu 65 orang (68%), umur sampel sebagian berada pada usia 65-70 tahun yaitu berjumlah 71 orang (74%). Sebagian besar sampel memiliki pendidikan dasar (tamat SD atau tamat SMP) yaitu berjumlah 38 orang (40%), dan sebagian besar sudah tidak bekerja atau pensiun sebanyak 73 orang (76%). Berdasarkan penghasilan, sebagian besar kurang dari UMR Kota Denpasar yaitu 79 orang (82%). Distribusi lansia yang tinggal dengan keluarga besar paling banyak yaitu sejumlah 71 orang (74%).

Tabel 2 menunjukkan karakteristik sampel laki-laki (64,5%) lebih bugar dari yang perempuan (41,5%). Lebih banyak lansia yang status bekerja memiliki kebugaran jasmani yang bugar (78,3%)

dibandingkan dengan yang tidak bekerja (39,7%).

Tabel 1.
Distribusi Sampel Berdasarkan Karakteristik di Kecamatan Denpasar Barat

Karakteristik Sampel	n	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	31	32
Perempuan	65	68
Umur (tahun)		
60-64 tahun	25	26
65-70 tahun	71	74
Pendidikan		
Tidak Sekolah Dasar	16	16
Menengah	38	40
Tinggi	25	26
17	18	
Satus Pekerjaan		
Tidak Bekerja	73	76
Bekerja	23	24
Penghasilan		
< UMR Kota Denpasar	79	82
≥ UMR Kota Denpasar	17	18
Kondisi tinggal lansia		
Sendiri	3	3
Keluarga Inti	22	23
Keluarga Besar	71	74
Jumlah	96	100

Sumber : Data Primer , 2019

Tabel 2
Persentase Karakteristik Sampel dengan Kebugaran Jasmani Lansia

	Tidak Bugar n(%)	Bugar n(%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	11(35,5)	20(64,5)
Perempuan	38(58,5)	27(41,5)
Umur (tahun)		
60-64 tahun	9(36,0)	16(64,0)
65-70 tahun	40(56,3)	31(43,7)
Pendidikan		
Tidak Sekolah Dasar	13(81,2)	3(18,8)
Menengah	16(42,1)	22(57,9)
Tinggi	12(48,0)	13(52,0)
8(47,1)	9(52,9)	
Satus Pekerjaan		
Tidak Bekerja	44(60,3)	29(39,7)
Bekerja	5(27,1)	18(78,3)

	Tidak Bugar n(%)	Bugar n(%)
Penghasilan		
< UMR	43(54,4)	36(45,6)
≥ UMR	6(35,3)	11(64,7)
Kondisi Tinggal lansia		
Sendiri	0(0)	3(100)
Keluarga Inti	11(50)	11(50)
Keluarga Besar	38(53,5)	33(46,5)
Jumlah	49(51,04)	47(48,96)

Sumber : Data Primer , 2019

4. PEMBAHASAN

Manusia dalam menjalani kehidupannya memiliki beberapa fase yaitu lahir, tumbuh menjadi dewasa kemudian menjadi tua dan terakhir adalah kematian. Pada semua manusia yang menjadi tua atau lanjut usia akan mengalami penurunan berbagai fungsi dalam tubuh, baik fungsi mental maupun fungsi fisik. Seseorang yang normal pasti akan dapat menyesuaikan diri dalam memasuki usia lanjut. Dapat disimpulkan bahwa lanjut usia adalah fase kehidupan di mana terjadi penurunan fungsi fisik dan mental sesuai dengan pertambahan usia (Darmojo dan Martono, 2014).

Kebugaran jasmani merupakan bagian dari kebugaran total. Kualitas hidup seseorang akan menjadi lebih baik apabila memiliki kebugaran jasmani yang baik. Dengan kata lain kebugaran jasmani adalah suatu kondisi tubuh yang dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari sesuai kemampuan dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti (Sumintarsih, 2009).

Penelitian ini menunjukkan bahwa secara umum lebih banyak lansia yang tidak bugar dibandingkan dengan yang bugar. Kurangnya pengetahuan dan informasi mengenai jenis latihan yang harus dilakukan oleh lansia untuk menjaga kebugarannya menyebabkan sebagian besar lansia menjadi tidak bugar (Muchiri, et,all., 2018). Lansia jenis kelamin laki-laki lebih banyak yang bugar dibandingkan dengan lansia perempuan. Hal ini terjadi karena laki-laki mempunyai lebih banyak hormon testosteron yang merupakan anabolik steroid yang membuat otot jadi lebih besar

dan lebih kuat dan bersifat agresif yang membuat laki-laki lebih bugar dari perempuan. Kelompok lansia dengan umur 60-64 tahun memiliki kebugaran jasmani yang lebih bugar dibandingkan dengan kelompok lansia umur 65-70 tahun. Hal ini sesuai dengan proses penuaan, di mana bertambahnya usia dibarengi dengan penurunan fungsi fisik yang apabila tidak dijaga dengan baik maka akan berpengaruh pada kebugaran jasmani (Milanovic et.all., 2013)

Lansia dengan status bekerja lebih bugar dibandingkan dengan lansia yang tidak bekerja. Lansia yang aktif bekerja setiap harinya akan membuat tubuh mereka terasa lebih sehat dan bugar. Pekerjaan dan aktivitas yang teratur memiliki pengaruh yang besar terhadap kebugaran jasmani (Pavlova, et. all., 2014). Lansia dengan pendidikan dasar memiliki kebugaran jasmani yang paling tinggi dibandingkan dengan yang lainnya. Dari segi penghasilan dapat dilihat bahwa lansia dengan penghasilan lebih besar atau sama dengan UMR memiliki persentase kebugaran jasmani yang lebih bugar dibandingkan dengan lansia berpenghasilan di bawah UMR. Penghasilan yang baik akan dapat mencukupi kebutuhan dan fasilitas lansia dalam menjalani kehidupannya (Nelson, et.all., 2007). Berdasarkan kondisi tinggal lansia didapatkan gambaran bahwa lansia yang tinggal sendiri memiliki persentase kebugaran jasmani yang lebih besar dibandingkan dengan yang lainnya. Ini dikarenakan lansia yang tinggal sendiri harus aktif melakukan aktivitas sehari-hari untuk memenuhi kebutuhannya yang membuat fisiknya menjadi bugar.

5. KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa lansia lebih banyak yang tidak bugar. Lansia laki-laki lebih banyak yang bugar daripada perempuan dan lansia yang bekerja lebih banyak yang bugar daripada yang tidak bekerja. Keterbatasan penelitian ini adalah hanya menggambarkan kebugaran jasmani lansia saja, sehingga perlu dikakukan penelitian lain yang berkelanjutan. Untuk dapat tetap menjaga

kebugaran jasmani lansia, sebaiknya keluarga dengan lansia memberikan kebebasan kepada lansia untuk melakukan aktivitas sehari-hari sesuai dengan kemampuan lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2018). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta : Badan Pusat Statistik
- Badan Pusat Statistik Kota Denpasar. (2018). *Penduduk Menurut Jenis Kelamin dan Rasio Jenis Kelamin di Masing-masing Kecamatan dan Desa di Kota Denpasar, 2018*. Denpasar : Badan Pusat Statistik Kota Denpasar
- Darmojo, B. & Martono, H. (2014). *Buku Ajar Boedhi-Darmojo Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)* (4th ed.). Jakarta: Balai Penerbit FK UI
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2018). *Profil Kesehatan Propinsi Bali*. Denpasar : Dinas Kesehatan Provinsi Bali
- Disdukcapil. (2018). *Jumlah Penduduk Kota Denpasar Berdasarkan Kelompok Umur Tahun 2016*. Denpasar : Disdukcapil
- Kementrian Kesehatan RI. (2016). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2016*. Jakarta : Kementrian Kesehatan RI
- Kementrian Kesehatan RI. (2013). *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI
- Milanovic, Z., Pantelic, S., Trakovic, N., Kostic, R., & James, N. (2013). *Age-Related Decrease In Physical Activity And Fuctional Fitness Among Elderly Men And Women*. *Clinical Intervention in Aging*, 8 : 549-556
- Muchiri, W. A., Olutende, O. M., Kweyu, I. W., & Vugirwa, E. (2018). *Meaning of Physical Activities for the Elderly: A Review*. *American Journal of Sport Science and medicine*, 6(3) : 79-83
- Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., et.all., (2007). *Physical Activity and Public Health in Older Adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association*. *Medicine &*

- Science in Sports & Exercise, 39 (8) : 1435-1445
- Nugraheni, S. W. (2013). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta*. Jurnal Infokes Apikes Citra Medika Surakarta, 3 (1), 33-34
- Pavlova, I., Vovkanych, L., & Vynogragskyi, B.(2014). *Physical Activity of Elderly People*. Fizjoterapia, 22(2) : 33-39
- Sumintarsih. (2009). *Maintain Physical Fitness With Healthy Lifestyle*. Proceeding : International Conference on Sport. Yogyakarta: 12 Desember. Hal. 106-111
- Utari, E. F. A., Kaswari & Yunitaningrum, W. (2015). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma*. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa, 4(9) : 1-11
- Wulandari, A. L. A. (2012). *Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (IMT) Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Pada Anak Usia 10-12 Tahun*. Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah