



## HUBUNGAN KARAKTERISTIK INDIVIDU, AKTIVITAS FISIK, DAN GAYA HIDUP DENGAN TINGKAT KEBUGARAN FISIK PADA LANSIA

*(The correlation between individual characteristic, physical activity, and lifestyle with the level of physical vitality among elderly)*

Nurlita Kurnia Wijaya, Elida Ulfiana and Sylvia Dwi Wahyuni

Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

### RIWAYAT ARTIKEL

Diterima: 20 Juni 2019  
Disetujui: 11 Agustus 2019

### KONTAK PENULIS

Nurlita Kurnia Wijaya  
[nurlita.kurnia.wijaya-  
2017@fkip.unair.ac.id](mailto:nurlita.kurnia.wijaya-2017@fkip.unair.ac.id)  
Fakultas Keperawatan,  
Universitas Airlangga

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Proses penuaan pada manusia adalah hal yang wajar. Lansia dengan usia > 60 tahun yang dapat mempertahankan kebugaran fisik yang baik akan memperlambat proses degenerative. Namun, fakta yang ditemukan di masyarakat bahwa masih banyak lansia yang mengalami kemunduran fisik karena tidak menjaga kebugaran fisik lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran fisik pada lansia.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan cross sectional studi. Total sampel dalam penelitian ini adalah 108 responden yang ditentukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Variable independen dalam penelitian ini adalah karakteristik individu (jenis kelamin, usia, status perkawinan, dan jumlah tanggungan), aktivitas fisik, dan gaya hidup. Sedangkan variable dependen dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani pada lansia. Instrument dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dan tes kebugaran fisik pada lansia. Analisis dalam penelitian ini menggunakan uji chi square.

**Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan antar usia (0,000), status perkawinan (0,027), aktivitas fisik (0,508), dan gaya hidup (0,034) dengan tingkat kebugaran fisik.

**Kesimpulan:** Lansia melakukan aktivitas fisik sesuai kemampuannya dan rajin berolahraga serta menjalani gaya hidup yang baik, kebugaran fisik mereka juga akan baik.

### Kata Kunci

aktivitas fisik; gaya hidup, karakteristik individu; kesehatan fisik; lansia

### ABSTRACT

**Introduction:** The aging process in the course of human life is a natural thing. Elderly with age > 60 years who can maintain functional physical fitness will slow down degenerative processes. However, the fact found in the community is that there are still many older people who experience physical deterioration because they do not maintain the physical fitness of the elderly. This study aims to determine the level of physical fitness in the elderly.

**Method:** This study used a cross-sectional study. The total sample in this study was 108 respondents who were determined based on inclusion and exclusion criteria. The independent variables in this study were individual characteristics (gender, age, marital status, and several dependents), physical activity, and lifestyle. The dependent variable in this study is the level of physical fitness in the elderly. The instruments in this study used questionnaires and physical fitness tests for the elderly. The analysis in this study used the chi-square test.

**Result:** The results of this study indicate an association between age (0,000), marital status (0,027), physical activity (0,508), and lifestyle (0,034) with physical fitness levels.

**Conclusion:** The elderly do physical activities according to their abilities and diligently exercise and live a good lifestyle; their physical fitness will also be functional.

**Keywords**

individual characteristic; physical activity; lifestyle; physical fitness; elderly

**Kutip sebagai:**

Wijaya, N. K., Elida Ulfiana & Wahyuni, S. D. (2019). Hubungan Karakteristik Individu, Aktivitas Fisik, dan Gaya Hidup dengan Tingkat Kebugaran Fisik pada Lansia. *Indonesian J. of Community Health Nurs. J.*, 4(2), 46-52. [Doi: 10.20473/ijchn.v4i2.12365](https://doi.org/10.20473/ijchn.v4i2.12365)

**1. PENDAHULUAN**

*Aging process* (proses menua) dalam perjalanan hidup manusia merupakan salah satu hal yang wajar. Masalah yang umum dialami lansia yang berhubungan dengan kesehatan fisik yaitu rentan terhadap berbagai penyakit, karena berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi pengaruh dari luar (Nugroho, 2011). Proses menua menyebabkan penurunan pada semua kondisi fisiologis tubuh. Penurunan kondisi fisiologis ini akan berdampak pada kebugaran fisik tubuh pada lansia (Maryam, 2008). Lansia dengan usia >60 tahun yang dapat menjaga kebugaran fisik dengan baik maka akan memperlambat proses degeneratif. Akan tetapi, fakta yang ditemukan di masyarakat masih banyak lansia yang mengalami kemunduran fisik karena tidak menjaga kebugaran fisik.

Populasi lansia di Indonesia semakin meningkat setiap tahun. Menurut WHO dalam empat dekade mendatang, populasi jumlah penduduk lansia diperkirakan meningkat 10% menjadi 22% (Kemenkes RI, 2016). Proses menua menyebabkan penurunan pada semua kondisi fisiologis tubuh lansia. Penurunan kondisi fisiologis ini akan berdampak pada tingkat kebugaran fisik pada lansia (Maryam, 2008). Kebugaran fisik adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Zulaekah, 2009).

Berdasarkan data proyeksi penduduk, diperkirakan tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta) dan akan terus meningkat. Indonesia mempunyai tiga provinsi dengan presentase lansia terbesar yaitu di Yogyakarta (13,81%), Jawa Tengah (12,59%), dan Jawa Timur (12,25%) (Kemenkes RI, 2017). Jumlah lansia di tempat yang diteliti di wilayah Puskesmas Kepung Kabupaten Kediri adalah lansia laki-laki berjumlah 2.424 jiwa dan lansia perempuan berjumlah 2.938 jiwa dengan total lansia 5.362 jiwa. Sedangkan untuk wilayah Desa Kepung Kabupaten Kediri sebanyak 914 jiwa untuk lansia laki-laki serta 1.103 jiwa untuk lansia perempuan dengan total keseluruhan sebanyak 2.017 jiwa.

Jumlah penduduk lansia yang semakin meningkat akan berpengaruh pada derajat kesehatan negara. Berdasarkan indikator kebugaran fisik menurut Nugraheni (2013) menunjukkan bahwa, tingkat

kebugaran fisik lansia di Indonesia masih kurang. Hal ini dibuktikan dengan angka kesakitan pada lansia yang masih cukup tinggi. Angka Kesakitan Lansia di daerah perkotaan cenderung lebih rendah dibandingkan daerah pedesaan. Proporsi penduduk lansia yang mengalami keluhan kesehatan di daerah pedesaan relatif lebih tinggi daripada di perkotaan (52,81% berbanding 51,11%) (Susenas, 2012). Sebagian besar penduduk lansia mengalami sakit tidak lebih dari seminggu, yaitu lama sakit 1-3 hari sebesar 36,44% dan 4-7 hari sebesar 35,05%. Sementara itu, penduduk lansia yang menderita sakit lebih dari tiga minggu masih cukup besar (14,5%) (Susenas, 2015).

Keadaan kebugaran jasmani akan memberikan dampak yang positif bagi kesehatan lansia. Akan tetapi jika kebugaran fisik lansia baik maka proses degenerasi sistem akan melambat serta menurunkan angka kesakitan dan risiko jatuh, dan meningkatnya Usia Harapan Hidup (UHH) pada lansia mencapai >70 tahun (Rosmalia Y, Permaesih D, 2003).

Penyebab kebugaran fisik yang memburuk bisa jadi karena keturunan, namun juga faktor gaya hidup yang tidak baik seperti kurang minum air putih, kurang gerak, mengonsumsi makanan yang berkalori tinggi, kebiasaan istirahat yang tidak teratur dan kebiasaan merokok (Sediaoetama, 2004). Jika tidak ditangani dengan baik, penurunan kebugaran fisik dapat memicu komplikasi penyakit lain, seperti katarak, kebutaan, retinopati, glaukoma. Akibat perubahan gaya hidup, terutama dalam hal pola makan, penyakit lain seperti hipertensi, jantung koroner, dan penyakit pembuluh darah lain pun semakin mudah menyerang (Nopembri, 2010).

Hasil studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan di Desa Kepung Kabupaten Kediri pada tanggal 03 November 2018 dengan 7 responden, 5 dari 7 orang responden mengatakan kebugaran fisik mereka kurang baik. Hal ini dibuktikan dengan kurangnya minat lansia dalam mengikuti program aktivitas fisik dari Puskesmas untuk menunjang tingkat kebugaran fisik pada lansia, seperti senam dan pemeriksaan rutin.

Semakin bertambah usia mereka maka semakin berkurang juga kemampuan mereka dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti hubungan karakteristik individu, aktivitas fisik, dan gaya hidup dengan tingkat kebugaran fisik pada lansia dengan menggunakan pendekatan model *active ageing* di desa Kepung Kabupaten Kediri.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan hubungan karakteristik individu, aktivitas fisik, dan gaya hidup dengan tingkat kebugaran fisik pada lansia.

## 2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Populasi adalah jumlah lansia di Desa Kepung yang berusia 60-74 (*elderly*) tahun yang mengikuti kegiatan Posyandu di Puskesmas Kepung Kabupaten Kediri pada 3 bulan terakhir sebanyak 148 lansia. Jumlah sampel adalah 108 responden yang dipilih secara simple random sampling. Variabel independen dalam penelitian ini antara lain karakteristik individu yang diukur dengan menggunakan kuesioner demografi pada lansia, aktivitas fisik yang diukur dengan menggunakan kuesioner 1x24 jam *activity recall*, dan gaya hidup pada lansia yang diukur dengan menggunakan kuesioner *Fantastic Life Infentory* (Wilson, 2018). Kemudian variabel dependen penelitian ini adalah tingkat kebugaran fisik lansia yang diukur dengan tes kebugaran fisik pada lansia yang meliputi: *six minutes walk distance test* untuk mengukur kebugaran jantung paru, *Chair stand test* (CST) untuk mengukur kekuatan otot, *Chair seat and reach test* (CSRT) untuk mengukur fleksibilitas, dan IMT untuk mengukur komposisi tubuh. Penelitian ini menggunakan uji analisis chi square dengan p value < 0,05. Hasil uji etik di KEPK Fakultas Keperawatan UNAIR dengan nomor etik 1243-KEPK.

## 3. HASIL

Tabel 1 menunjukkan data bahwa jumlah lansia perempuan lebih banyak daripada lansia laki-laki. Mayoritas usia berada pada rentang usia 60-64 tahun. Hampir seluruhnya dengan status pernikahan menikah, dan sebagian besar lansia memiliki jumlah tanggungan sedikit.

Tabel 2 menunjukkan bahwa pengukuran variabel aktivitas fisik menggunakan kuesioner 1x24 jam recall aktivitas fisik yang dikategorikan menjadi sangat ringan, ringan, sedang, dan berat. Hasil analisis pada tabel 5.5 adalah lansia dengan aktivitas fisik sangat ringan sebanyak 34 lansia (31,5%).

Tabel 3 menunjukkan bahwa lansia dengan gaya hidup "baik" lebih banyak daripada lansia dengan gaya hidup yang biasa. Lansia dengan gaya hidup baik sebanyak 81 lansia (75%).

Pada tabel 4 didapatkan hasil yaitu jenis kelamin, jumlah tanggungan, dan aktivitas fisik tidak memiliki hubungan dengan tingkat kebugaran fisik pada lansia. Sedangkan usia, status pernikahan, dan gaya hidup memiliki hubungan dengan tingkat kebugaran fisik pada lansia.

## 4. PEMBAHASAN

Jenis kelamin merupakan suatu pembeda. Sebagai makhluk Tuhan Yang Maha Esa, manusia dibedakan menurut jenis kelaminnya yaitu laki-laki dan

Tabel 1. Karakteristik Individu (n=108)

Karakteristik Individu	n	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	44	40,7%
Perempuan	64	59,3%
Usia		
60-64	79	73,1%
65-69	18	16,7%
70-74	11	10,2%
Status Pernikahan		
Menikah	99	91,7%
Janda/ duda	9	8,3%
Jumlah Tanggungan		
Banyak	1	9%
Cukup	7	6,5%
Sedikit	100	92,6%

Tabel 2. Aktivitas fisik lansia

Aktivitas Fisik	n	%
SR	34	31,5%
Ringan	40	37,0%
Sedang	26	24,1%
Berat	8	7,4%
Total	108	100%

Tabel 3. Gaya hidup lansia

Gaya Hidup	n	%
Perlu perbaikan	0	0%
Biasa	27	25%
Baik	81	75%
Sangat Bagus	0	0%
Unggul	0	0%
Total	108	100%

Tabel 4. Hubungan Karakteristik Individu, Aktivitas Fisik, dan Gaya Hidup lansia

Independen	Variabel
	Dependen: Kebugaran Fisik
Jenis kelamin	<i>p value:</i> 0,489
Usia	<i>p value:</i> 0,000
Status pernikahan	<i>p value:</i> 0,027
Jumlah tanggungan	<i>p value:</i> 0,906
Aktivitas fisik	<i>p value:</i> 0,508
Gaya hidup	<i>p value:</i> 0,034

perempuan. Robbins (2006) menyatakan bahwa tidak ada perbedaan yang konsisten antara pria dan wanita dalam kemampuan memecahkan masalah, ketrampilan analisis, dorongan kompetitif, motivasi, sosiabilitas atau kemampuan belajar. Namun studi-studi psikologi telah menemukan bahwa perempuan lebih bersedia untuk mematuhi wewenang dan laki-laki lebih agresif dan lebih besar kemungkinannya dari pada perempuan dalam memiliki pengharapan untuk sukses.

Mayoritas responden berdasarkan jenis kelamin pada penelitian ini adalah perempuan dengan presentase 59,3% yaitu sebanyak 64 responden. Sedangkan untuk lansia laki-laki yaitu sebanyak 44 responden dengan presentase 40,7%.

Pada penelitian ini tidak ada hubungan antara jenis kelamin dan tingkat kebugaran fisik pada lansia.

Dibuktikan dengan jumlah lansia perempuan lebih banyak dibandingkan dengan lansia laki-laki yaitu sebesar 59,3% (64 lansia). Lansia yang mayoritas perempuan dalam penelitian ini lebih sering mengikuti kegiatan penunjang kesehatan yang diadakan Puskesmas Kepung daripada lansia laki-laki. Sehingga lansia perempuan cenderung lebih buga dibandingkan lansia laki-laki.

Hasil analisis menunjukkan tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat kebugaran fisik pada lansia. BPS (2014) menjelaskan bahwa usia harapan hidup lansia perempuan memiliki jumlah distribusi lebih tinggi dibandingkan lansia laki-laki. Sesuai dengan teori, maka proporsi lansia perempuan di Indonesia akan lebih tinggi daripada proporsi lansia laki-laki. Hal ini juga dibuktikan bahwa di perkotaan maupun pedesaan jumlah lansia perempuan lebih tinggi 1,11% daripada lansia laki-laki (Susenias, 2014). Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Maryam (2008) yang mengatakan bahwa terdapat perbedaan kebutuhan aktivitas fisik pada laki-laki dan perempuan yang memengaruhi tingkat kebugaran fisik. Laki-laki ketika ketika memasuki lansia akan lebih sedikit melakukan aktivitas dan kebanyakan hanya duduk bersantai. Hal ini berbeda dengan lansia perempuan walaupun sudah memasuki usia lanjut dia akan tetap beraktivitas seperti berolahraga untuk meningkatkan kebugaran tubuh.

Usia merupakan salah satu faktor yang memengaruhi tingkat kebugaran fisik. Semakin bertambahnya usia maka semakin menurunnya juga tingkat kebugaran fisiknya. Mayoritas responden di Puskesmas Kepung Kabupaten Kediri berada pada rentang usia 60-64 tahun dengan presentase 73,1% yaitu sejumlah 79 responden. Sedangkan usia dengan jumlah lansia terendah adalah pada rentang usia 70-74 tahun dengan presentase 10,2% yaitu sejumlah 11 responden.

Ada hubungan antara usia dengan tingkat kebugaran fisik pada lansia. Peneliti beranggapan bahwa lansia di Desa Kepung Kabupaten Kediri dengan bertambahnya usia seorang lansia maka tingkat kebugaran fisiknya pun juga menurun. Dibuktikan dengan lansia yang berusia 60-64 tahun cenderung lebih buga daripada lansia yang berusia 70-74 yaitu sebanyak 79 lansia. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Maryam (2008) di Tlogomas Kota Malang yang mengatakan bahwa umur lansia yang semakin bertambah akan berdampak pada ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas fisik sehingga akan mengalami ketergantungan kepada keluarga. Ketergantungan lansia disebabkan kondisi lansia banyak mengalami kemunduran fisik dikarenakan jarang berolahraga. Lansia yang telah memasuki usia 70 tahun ke atas adalah lansia yang berisiko tinggi mengalami penurunan dalam berbagai hal termasuk dengan tingkat kebugaran fisik lansia. Begitupun dengan responden dalam penelitian ini. Lansia yang sering melakukan aktivitas yang baik seperti berolahraga dan kegiatan lain serta menerapkan gaya

hidup yang baik seperti makan makanan seimbang dan tidak merokok akan cenderung lebih buga dibandingkan dengan lansia yang tidak atau jarang melakukan aktivitas fisik dan menerapkan gaya hidup yang baik.

Hasil analisis menunjukkan ada hubungan antara usia dengan tingkat kebugaran fisik pada lansia. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Juanita dan Safitri (2016) tentang penuaan pada lansia bahwa peningkatkan usia lansia berdampak pada semakin menurunnya kemampuan fisiologis tubuh lansia, sehingga berdampak pada munculnya penyakit-penyakit baik yang ringan maupun kronis bahkan muncul pula penyakit akut. Penyakit kronis yang terjadi pada lansia dapat memengaruhi pada menurunnya tingkat kebugaran fisik pada lansia.

Faktor usia berpengaruh terhadap aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden. Semakin tua usia responden, maka akan cenderung lebih sedikit melakukan aktivitas fisik. Hal tersebut dapat disebabkan oleh tingkat ketahanan tubuh yang semakin menurun seiring bertambahnya usia (Solikhah, 2011).

Status pernikahan merupakan ikatan lahir batin antara seorang pria dan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga atau rumah tangga yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa. Sebagian besar lansia dengan status pernikahan menikah yaitu sebanyak 99 lansia (91,7%) dan lansia dengan status pernikahan janda/ duda sebanyak 9 lansia (8,3%).

Ada hubungan antara status pernikahan dan tingkat kebugaran fisik pada lansia. Peneliti beranggapan bahwa lansia di Desa Kepung Kabupaten Kediri memiliki supporting system yang kuat.

Hasil analisis menunjukkan ada hubungan antara status pernikahan dengan tingkat kebugaran fisik pada lansia. Aspek sosial merupakan salah satu aspek yang seringkali mengalami perubahan. Perubahan sosial pada lansia dapat memengaruhi tingkat kebugaran fisik pada lansia secara umum, dimana salah satu perubahan sosial yang dialami lansia adalah hilangnya pasangan hidup (Papalia, 2008). Pasangan hidup bagi lansia merupakan sumber pendukung (supporting) terhadap keuangan, pemecahan masalah (problem solving), maupun pengasuhan (Pangarso, 2016).

Hasil penelitian ini sebagian besar responden masih memiliki pasangan hidup (menikah) yang berarti pula mereka masih memiliki support dari pasangan hidupnya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Tamher dan Noorkasiani (2012) mengemukakan bahwa adanya dukungan dari keluarga dan pasangan hidup dapat membantu lansia untuk memiliki motivasi dan rasa percaya diri yang tinggi untuk melakukan aktivitas fisik yang sesuai sehingga tingkat kebugaran fisik lansia tersebut dapat meningkat (Pradayu, 2017). Sedangkan untuk lansia yang tidak memiliki pasangan, support system untuk tetap menjaga kebugaran fisik dapat diperoleh dari anak dan keluarga mereka.

Jumlah tanggungan merupakan banyaknya orang atau anggota keluarga yang ditanggung oleh seorang lansia. Semakin banyak jumlah tanggungan lansia maka akan semakin besar tingkat ketergantungan terhadap pekerjaan (Robbins, 2006). Sebagian besar lansia memiliki jumlah tanggungan sedikit yaitu sebanyak 100 lansia (92,6%). Sedangkan untuk lansia dengan jumlah tanggungan cukup sebanyak 7 lansia (6,5%) dan untuk jumlah tanggungan banyak sebanyak 1 lansia (9%).

Tidak ada hubungan antara jumlah tanggungan dan tingkat kebugaran fisik pada lansia. Hal tersebut disebabkan oleh banyaknya lansia yang mempunyai jumlah tanggungan sedikit cenderung lebih bugar daripada dengan lansia yang memiliki jumlah tanggungan banyak.

Hasil analisis menunjukkan tidak ada hubungan antara jumlah tanggungan dengan tingkat kebugaran fisik pada lansia. Jika sudah lansia tidak perlu lagi menghidupi keluarganya. Hal ini sesuai dengan teori penuaan yang mengatakan bahwa proses penuaan dianggap sebagai peristiwa fisiologik yang memang harus dialami oleh semua makhluk hidup. hingga saat ini belum diketahui secara pasti penyebab terjadinya proses menua. Para pakar menduga karena adanya senyawa radikal bebas, arteoklerosis dan kurangnya aktivitas fisik. Proses penuaan merupakan tantangan yang harus ditanggulangi karena diartikan dengan proses kemunduran prestasi kerja dan penurunan kapasitas fisik seseorang. Akibatnya kaum lansia menjadi kurang produktif, rentan terhadap penyakit dan banyak bergantung pada orang lain (Wibowo, 2003).

Aktivitas fisik merupakan setiap kegiatan yang membutuhkan energi untuk melakukannya seperti berjalan, menari, mengasuh cucu, dan sebagainya. Aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur melibatkan gerakan tubuh yang dilakukan secara berulang-ulang dan bertujuan untuk kesegaran jasmani (Depkes, 2010).

Pengukuran variabel aktivitas fisik menggunakan kuesioner 1x24 jam recall aktivitas fisik yang dikategorikan menjadi ringan, sedang, dan berat. Hasil analisis adalah sebagai berikut lansia dengan aktivitas fisik ringan sebanyak 37 lansia (34,26%) dan lansia dengan aktivitas berat sebanyak 8 lansia (7,4%).

Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran fisik pada lansia. Dibuktikan dengan paling banyak lansia beraktivitas fisik ringan yaitu sebanyak 40 lansia. Peneliti beranggapan bahwa lansia di Desa Kepung Kabupaten Kediri yang mengalami perubahan pada sistem muskuloskeletal berdasarkan teori perubahan pada lansia meliputi: tulang kehilangan densitas (cairan) dan semakin rapuh, kekuatan dan stabilitas tulang menurun, terjadi kifosis, gangguan gaya berjalan, tendon mengerut dan mengalami sklerosis, atrofi serabut otot, serabut otot mengecil sehingga gerakan menjadi lamban, otot kram, dan menjadi tremor, aliran darah ke otot berkurang sejalan dengan proses menua. Semua perubahan tersebut dapat mengakibatkan

kelambanan dalam gerak, langkah kaki yang pendek, penurunan irama serta penurunan aktivitas fisik (Maryam, 2008). Aktivitas fisik yang baik untuk lansia adalah aktivitas fisik yang tidak terlalu berat seperti jalan kaki, senam, dan lain-lain (Junaidi, 2011).

Hasil analisis menunjukkan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran fisik pada lansia. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yenny (2006) bahwa pembatasan aktivitas fisik makin nyata bersamaan dengan perubahan usia. Berdasarkan laporan yang dibuat oleh Yenny, 32% lansia berusia 70 tahun ke atas mengalami kesulitan untuk melakukan aktivitas fisik yang disebabkan penyakit muskuloskeletal. Bahkan lansia yang berusia 75 ke atas lebih sering mengalami keterbatasan aktivitas fisik dibanding lansia yang berusia 60-74 tahun.

Lansia yang bugar memiliki tingkat aktivitas fisik lebih banyak dibandingkan dengan lansia yang tidak bugar. Lansia yang tidak bugar cenderung lebih suka tidur dan duduk serta jarang mengikuti kegiatan di Puskesmas untuk menunjang tingkat kebugaran fisik pada lansia. Sehingga tingkat kebugaran fisiknya menurun.

Lansia yang bugar memiliki tingkat aktivitas fisik yang ringan dibandingkan dengan lansia dengan aktivitas fisik yang sedang dan berat. Hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Nugraheni (2013) yang mengatakan bahwa semakin banyaknya aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia maka semakin membuat tubuh lansia semakin banyak bergerak, gerakan-gerakan yang lebih banyak akan membuat kalori-kalori dalam tubuh terpakai dan menurunkan jumlah lemak tubuh, penurunan jumlah lemak ini akan berdampak pada komposisi tubuh lansia. Jika komposisi tubuh baik, tubuh juga akan lebih bugar.

Salah satu contoh lansia yang bugar pada saat penelitian adalah pada responden 1 dan 4, kedua responden tersebut masuk dalam kategori bugar dikarenakan 4 komponen kebugaran dinyatakan lulus. Sedangkan responden 83 masuk dalam kategori tidak bugar dikarenakan ada satu komponen yang gagal yaitu pada tes jalan 6 menit. Setelah dilakukan pengkajian mendalam ternyata responden tersebut kurang banyak melakukan aktivitas fisik terutama olahraga sehingga aktivitas fisiknya masuk dalam kategori sangat ringan.

Gaya hidup merupakan faktor penting yang mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menjadi penyebab terjadinya penurunan aktivitas fisik dan stres (Puspitorini dalam Sount dkk. 2014). Pengukuran variabel gaya hidup menggunakan kuesioner *Fantastic Life Infentory* yang dikategorikan menjadi perlu perbaikan, biasa, baik, sangat bagus, dan unggul. Hasil analisis adalah lansia dengan gaya hidup baik lebih banyak daripada lansia dengan gaya hidup yang biasa. Lansia dengan gaya hidup baik sebanyak 81 lansia (75%) sedangkan lansia dengan gaya hidup biasa sebanyak 27 lansia (25%).

Gaya hidup yang baik dalam penelitian ini adalah gaya hidup ketika hubungan responden dengan antar sesama baik, nutrisi terpenuhi, beraktivitas fisik sesuai kemampuan, serta istirahat yang cukup. Sebagai contoh adalah rersponden 2 dan 4, mereka mempunyai aktivitas fisik yang baik, nutrisi yang terpenuhi dengan IMT (Indeks Masa Tubuh) normal, kekuatan otot baik dibuktikan dengan banyaknya tes kebugaran fisik yang lurus.

Penelitian yang dilakukan ini ada hubungan antara gaya hidup dengan tingkat kebugaran fisik pada lansia. Peneliti beranggapan bahwa lansia di Desa Kepung Kabupaten Kediri yang sering mengikuti kegiatan Puskesmas cenderung lebih bugar daripada yang tidak mengikuti kegiatan Puskesmas. Hal ini dibuktikan dengan lansia yang lebih menerapkan gaya hidup yang baik seperti tidak merokok dan makan makanan yang seimbang cenderung tingkat kebugaran fisiknya baik.

Gaya hidup sehat mempunyai peranan yang penting untuk meningkatkan kesehatan setiap individu termasuk lansia. Gaya hidup sehat dapat dilakukan dengan cara mengonsumsi makanan yang seimbang, pola aktivitas atau olahraga secara teratur, tidur yang cukup sehingga setiap individu akan bebas dari penyakit. Hal tersebut dilakukan agar tubuh tetap sehat sehingga kebugaran fisik dapat terjaga dengan baik (Suryanto, 2011).

Hasil analisis menunjukkan ada hubungan antara gaya hidup dengan tingkat kebugaran fisik pada lansia. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nadhira (2006) pada lansia laki-laki di Ciampea Bogor, menyatakan bahwa rata-rata tingkat kecukupan energi usia 56 tahun keatas hanya mencapai 85%. Konsumsi makanan haruslah beragam karena tidak ada satu jenis makanan yang mengandung komposisi zat gizi yang lengkap. Oleh karena itu kekurangan zat gizi pada jenis makanan yang satu akan dilengkapi oleh keunggulan susunan zat gizi jenis makanan yang lain sehingga diperoleh asupan gizi yang seimbang. Selain itu konsumsi makanan yang lebih beragam dapat memperbaiki kecukupan akan zat-zat gizi dan menunjukkan perlindungan terhadap serangan berbagai penyakit kronik yang berhubungan dengan proses penuaan.

Lansia yang memiliki kondisi bugar merupakan tujuan dari healthy ageing dan active ageing. Tercapainya tujuan menua dengan sehat dan aktif memerhatikan faktor endogenik dan faktor eksogenik. Lansia dengan gaya hidup yang sehat, seperti tidak merokok, makan makanan seimbang, pola istirahat yang benar, dan rajin berolahraga akan memiliki tingkat kebugaran fisik yang baik (WHO, 2002).

## 5. KESIMPULAN

Karakteristik individu pada lansia terdiri dari jenis kelamin, usia, status pernikahan, dan jumlah tanggungan. Sedangkan yang berhubungan dengan tingkat kebugaran fisik pada lansia adalah usia dan status pernikahan. Aktivitas fisik pada lansia terdiri

dari sangat ringan, ringan, sedang, dan berat. Berdasarkan dari hasil penelitian jumlah aktivitas fisik pada lansia yang terbanyak adalah aktivitas fisik yang ringan dan sedang

Gaya hidup diukur dengan menggunakan kuesioner Fantastic Life Inventory. Berdasarkan dari hasil penelitian gaya hidup yang paling banyak adalah gaya hidup sehat seperti sering berolahraga, pola istirahat yang baik, makan makanan seimbang, dan tidak merokok. Kebugaran fisik lansia yang ada di Desa Kepung Kabupaten Kediri mayoritas bugar. Kondisi bugar diketahui dengan mengukur 4 tes yang dilakukan oleh responden .

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Djaeni Sediaoetama. (2004). *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi. Edisi kelima*. Jakarta : Dian Rakyat. Hal. 1-244
- Ambardini R.L., 2009. *Aktivitas Fisik pada Lanjut Usia*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Angraini, R.D., 2014. *Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT), Aktivitas Fisik, Rokok, Konsumsi Buah, Sayur, dan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Pulau Kalimantan*. Universitas Esa Unggul Jakarta
- Astadi Pangarso, Putri Intan Susanti. 2016. "Pengaruh Disiplin Kerja terhadap Kinerja Pegawai di Biro Pelayanan Sosial Dasar Sekertariat daerah Provinsi Jawa Barat". *Manajemen teori dan terapan*. Vol. 9. No. 2. Halaman 145-160
- Ayu Candra Rahmawati, Siti Zulaekah dan Setyaningrum Rahmawaty. 2009. *Aktivitas Fisik dan Rasio Kolesterol (HDL) pada Penderita Penyakit Jantung Koroner di Poliklinik Jantung RSUD DR Moewardi Surakarta*.
- Badan Pusat Statistik. 2014. *Anggaran Pendapatan Negara*. Jakarta
- BPS. (2014). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2013*. Jakarta: BPS
- Darmojo, B., 2015. *Buku Ajar Boedhi-Darmojo Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta: FK Universitas Indonesia
- Deluga, Alina. 2018. *Lifestyle of the elderly living in rural and urban areas measured by the FANTASTIC Life Inventory*. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*
- Efendi & Makhfudli, 2009. *Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktek dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- FAO/WHO/UNU, 2001. *Human Energy Requirements WHO Technical Report Series*. Geneva: World Health Organization
- Hardiyanto Wibowo. 2003. *Lanjut Usia dan Olahraga*. Jakarta: PT Grafindo Persada
- Juanita, & Safitri, C. P. (2016). Hubungan Basic Conditioning Factors dengan Kualitas Hidup Lanjut Usia dengan Diabetes Melitus Di RSUD Dr. Zainoel Abidin Banda Aceh. Vol. VII. No 1. *Idea Nursing Jurnal*. ISSN: 2087-2879. 2016.
- Junaedi, S. 2011. *Pembinaan Fisik Lansia melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki*. *Jurnal Media Ilmu Keolahraagaan Indonesia*. 1 (1): 17-21



- Kemenkes Republik Indonesia, 2017. *Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI
- Kemenkes RI. Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2016. Jakarta: 2017
- Kemenkes RI. Laporan Kinerja Ditjen Kesehatan Masyarakat Tahun 2016. Jakarta: 2017
- Maryam, et al. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Maryam, Siti. 2008. "Menengenal Usia Lanjut dan Perawatannya". Jakarta: Salemba Medika
- Nopembri, Soni. 2010. Meningkatkan Gaya Hidup Aktif Para Lansia Melalui Aktivitas Jasmani Dan Olahraga. *Jurnal Olahraga*. Yogyakarta: UNY.
- Nopembri, S, 2011. Meningkatkan Gaya Hidup Aktif para Lansia melalui Aktivitas Jasmani dan Olahraga. Yogyakarta: UNY
- Notoatmodjo, S. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta. 2007
- Nugraheni S.W. 2013. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta. *APIKES Citra Medika Surakarta INFOKES*, VOL. 3 NO. 1, Februari 2013 ISSN : 2086 - 2628
- Nugroho, W., 2011. *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta: EGC
- Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis* ed. Jakarta: Salemba Medika
- Papalia, D. E., Old, S.W., dan Feldman, R. D. 2008. *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana
- Pradayu, M. (2017). Pengaruh Aktivitas Organisasi Terhadap Prestasi Belajar (Studi Kasus Pengurus BEM Universitas Riau Kabinet Inspirasi Periode 2016-2017). *JOM FISIP*, Vol. 4 No. 2 hal. 1-12, Oktober 2017
- Pranarka, K., 2006. *Penerapan Geriatrik Kedokteran menuju Usia Lanjut yang Sehat*. Ilmu Kedokteran Geriatri
- Puspitorini, South, M., dkk. (2014). *Jurnal Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara*. Diakses 20 mei 2016
- Rachmawati, I., 2013. *Hubungan Status Gizi, Asupan Zat Gizi, dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Anak Sekolah di SDN 2 Pasanggrahan Purwakarta*. Institut Pertanian Bogor
- Robbins, Stephen P. (2006). *Perilaku Organisasi*. Edisi kesepuluh. Jakarta: PT Indeks Kelompok Gramedia
- Robbins, Stephen, 2006, "Perilaku Organisasi", Prentice Hall, edisi kesepuluh Sabardini, 2006, "Peningkatan Kinerja Melalui Perilaku Kerja Berdasarkan Kecerdasan Emosional", *Telaah Bisnis*, Vol.7, No.1.
- Rosmalina Y, Permaesih D, E.F., 2003. *Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Lansia Laki-Laki Tidak Anemia*. Penelitian Gizi dan Makanan
- Sholikhah, N. A., & Kuswardani, I. (2011). Hubungan antara gaya hidup hedonis dan konformitas teman sebaya dengan perilaku konsumtif terhadap ponsel pada remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 4, (1), Agustus, 3-4
- Stanley, Mickey; Beare. 2006. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: ECG
- Sumintarsih, 2006, *Kebugaran Kardiorespirasi Gerontik*. Yogyakarta: CV
- Supraba, N. 2015. Hubungan Aktivitas Sosial, Interaksi Sosial, Dan Fungsi Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Utara Kota Denpasar. Universitas Udayana: Denpasar
- Suryanto. (2011). Peranan pola hidup sehat terhadap kebugaran jasmani. *Artikel Penelitian*. Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY, Yogyakarta
- Tamher, S. & Noorkasiani. (2012). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- WHO. 2002. *Active Ageing a Policy Framework*. Ganeva 27, Switzerland