

GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA LANJUT USIA DI KECAMATAN BAITURRAHMAN KOTA BANDA ACEH

DESCRIPTION OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE ELDERLY IN BAITURRAHMAN DISTRICT, BANDA ACEH CITY

Yusrini¹, Khairani², Dara Febriana²

¹Mahasiswa Program Studi Keperawatan, Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

²Bagian Keilmuan Keperawatan Gerontik, Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

Abstrak

Penurunan fungsi kognitif merupakan masalah kesehatan yang dapat dialami oleh lansia. Salah satu tindakan preventif untuk menghambat penurunan fungsi kognitif adalah melakukan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik pada lanjut usia di Kecamatan Baiturrahman Kota Banda Aceh. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Cross Sectional*. Teknik pengambilan sampel adalah *Convenience sampling* yang berjumlah 202 responden. Pengumpulan data menggunakan instrumen kuesioner *Physical Activity Scale for the Elderly* (PASE). Hasil penelitian ini menunjukkan sebanyak 137 responden (67.8%), memiliki aktivitas fisik dengan kategori baik. Direkomendasikan kepada masyarakat dan tenaga kesehatan untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia melalui aktivitas fisik yang cukup seperti senam lansia, bersepeda, jalan santai, dan lainnya.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Fungsi Kognitif, lansia.

ABSTRACT

Decreased cognitive function is a health problem that can be experienced by the elderly. One of the preventive measures to prevent cognitive function decline is physical activity. This study aims to describe physical activity in the elderly in Baiturrahman District, Banda Aceh City. This type of research is a quantitative research with a cross sectional research design. The sampling technique was convenience sampling, amounting to 202 respondents. Data collection used the Physical Activity Scale for the Elderly (PASE) questionnaire instrument. The results of this study showed that 137 respondents (67.8%) had good physical activity. It is recommended to the public and health workers to improve cognitive function in the elderly through sufficient physical activity such as elderly gymnastics, cycling, leisurely walking, and others.

Keyword: Physical activity, elderly.

Korespondensi:

Khairani, Dosen Program Studi Keperawatan-USK Banda Aceh

Email: khairani_fkep@usk.ac.id

LATAR BELAKANG

Penuaan merupakan suatu proses alamiah yang terjadi dalam kehidupan manusia sepanjang hidup dan dimulai sejak permulaan kehidupan. Dalam pasal 1 ayat (2), UU No. 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, menyebutkan bahwa lanjut usia merupakan mereka yang telah mencapai usia 60 tahun keatas (Adriani, R. benya *et al.*, 2022).

Secara global, pada tahun 2020 jumlah lansia yang berusia 65 tahun atau lebih, mencapai 727 juta jiwa (United Nations, 2020). Menurut Direktorat Jenderal Kependudukan dan Pencatatan Sipil (Dukcapil), (2021) di Indonesia pada tahun 2021 jumlah penduduk lansia sebanyak 30,16 juta. Di Provinsi Aceh jumlah lansia saat ini dalam rentang usia 60-75 tahun mencapai 446.580 lansia (Badan Pusat Statistik Provinsi Aceh, 2022). Di Kota Banda Aceh jumlah lansia yang berusia 60-75 tahun keatas pada tahun 2020 sebanyak 17.220 jiwa (Badan Pusat Statistik Kota Banda Aceh, 2022).

Masalah fungsional yang dapat muncul pada lanjut usia adalah mengalami penurunan fungsi kognitif dan berdampak pada perubahan struktur fungsi otak. Penurunan tersebut akan terlihat pada lansia yang terdapat gangguan berpikir, konsentrasi, orientasi, bahasa, perhatian dan ingatannya (Hutagalung, 2021). Penyebab

utama menurunnya fungsi kognitif pada lansia biasanya dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah kurang melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik mampu mempertahankan aliran darah secara optimal dan mengantarkan nutrisi ke otak. Sehingga lansia yang tidak beraktivitas fisik secara rutin mengakibatkan aliran darah ke otak menurun dan menyebabkan otak kekurangan oksigen (Pranata *et al.*, 2021).

Tindakan preventif yang bisa dilakukan untuk menghambat penurunan fungsi kognitif lansia, salah satunya adalah dengan melakukan aktivitas fisik yang cukup. Dengan melakukan aktivitas fisik akan membantu *protein Brain Development Neurotropic Factor* (BDNF) menjadi meningkat, sehingga akan berpengaruh pada sel saraf agar tetap sehat dan terjaga. Perbaikan fungsi kognitif akan terus berlangsung walaupun tidak terdapat kontrol terhadapnya (Rejeki & Eka, 2022).

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang memerlukan energi dalam mengerjakannya. Adapun aktivitas fisik yang bisa dilakukan lansia seperti berjalan-jalan kecil, senam lansia, mengasuh cucu dan lain sebagainya (Holdiah, 2019).

Menurut *World Health Organization*, (2020) secara global, di negara-negara berpenghasilan tinggi, sebanyak 26% pria dan 35% wanita kurang aktif secara fisik,

dibandingkan dengan negara-negara berpenghasilan rendah yaitu 12% pria dan 24% wanita. Tingkat aktivitas fisik yang berkurang berdampak negatif pada sistem kesehatan, lingkungan, pembangunan ekonomi, kesejahteraan masyarakat dan kualitas hidup.

Menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS), (2018) dari 818.507 orang yang diukur aktivitas fisiknya, sebanyak 33,5% diantaranya memiliki aktivitas fisik yang kurang dan sebanyak 66,5% diantaranya dengan aktivitas yang cukup. Sedangkan di Provinsi Aceh, aktivitas diukur pada 15.622 orang dan diperoleh hasil bahwa 35,8% memiliki aktivitas fisik yang kurang dan 64,2% memiliki aktivitas fisik cukup.

Pengambilan data awal pada tanggal 14 September 2022 dari Dinas Kesehatan Kota Banda Aceh, didapatkan bahwa jumlah lansia pada tahun 2020 yang terdapat di Kecamatan Baiturrahman Kota Banda Aceh yang berumur ≥ 60 tahun adalah 1.975 jiwa. Populasi lansia sebagai sasaran kegiatan aktivitas fisik begitu besar, diperlukan referensi penelitian mengenai bagaimana gambaran aktivitas fisik lanjut usia. Berdasarkan fenomena di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran aktivitas fisik pada lanjut usia di Kecamatan Baiturrahman Kota Banda Aceh.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Cross Sectional*. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Convenience sampling*, berjumlah 202 responden. Alat pengumpulan data menggunakan instrumen kuesioner *Physical Activity Scale for the Elderly* (PASE).

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 12 Desember 2022 - 10 Januari 2023. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terpimpin. Pengumpulan data dilakukan setelah mendapatkan surat lulus etik dari Komite Etik Penelitian Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala, dengan nomor uji etik 111015141122.

HASIL

Berdasarkan pengumpulan data yang dilakukan terhadap 202 responden di Kecamatan Baiturrahman Kota Banda Aceh didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Data Demografi

Data Demografi	f	%
Usia		
a. Lanjut Usia (60-74)	179	88.6
b. Lanjut Usia Tua (75-90)	23	11.4
Jenis Kelamin		
a. Laki-Laki	81	40.1
b. Perempuan	121	59.9
Pendidikan Terakhir		
a. Pendidikan Rendah	45	22.3
b. Pendidikan Menengah	142	70.3
c. Pendidikan Tinggi	15	7.4
Pekerjaan		
a. Tidak Bekerja/ IRT	144	71.3
b. Wiraswasta	45	22.3
c. Pensiunan PNS/ABRI	13	6.4

Status Pernikahan		
a. Menikah	141	69.8
b. Janda/Duda	61	30.2
Sosial Ekonomi		
a. (Sangat Tinggi) Rp. $\geq$ 3.500.000	13	6.4
b. (Tinggi) Rp. 2.500.000 s/d Rp. 3.500.000	42	20.8
c. (Sedang) Rp. 1.500.000 s/d Rp. 2.500.000	83	41.1
d. (Rendah) Rp. 1.500.000	34	16.8
e. (Sangat Rendah) <Rp. 1.500.000	30	14.9
Status Tinggal		
a. Tinggal Sendiri	14	6.9
b. Tinggal Dengan Anak	23	11.4
c. Tinggal Dengan Pasangan	111	55.0
d. <i>Extended Family</i>	42	20.8
e. Tinggal Dengan Saudara	12	5.9
Riwayat Penyakit		
a. Diabetes Melitus	18	8.9
b. Hipertensi	100	49.5
c. Penyakit Jantung	10	5.0
d. Kolestrol	22	10.9
e. Asam Urat	20	9.9
f. Gangguan Pendengaran dan Penglihatan	25	12.4
g. Maag	7	3.5
Yang Merawat Ketika Sakit		
a. Anak	60	29.7
b. Pasangan Suami/Istri	115	56.9
c. Saudara	27	13.4
Lama Menderita Penyakit		
a. <1 Tahun	79	39.1
b. 2-5 Tahun	105	52.0
c. 6-10 Tahun	18	8.9

Tabel 1 menunjukkan jenis kelamin responden terbanyak adalah perempuan, 121 responden (59,9%). Kelompok usia responden tertinggi adalah kelompok lanjut usia (60-74), 179 responden (86,6%). Pendidikan responden terbanyak yaitu tingkat pendidikan menengah, 142 responden (70,3%). Mayoritas status

pernikahan responden menikah, 141 responden (69,8%). Pekerjaan terbanyak responden adalah ibu rumah tangga 116 responden (57,4%). Sosial ekonomi responden tertinggi yaitu berpenghasilan sedang sebanyak 83 responden (41,1%). Status tinggal tertinggi terponden tinggal bersama pasangan sebanyak 111 responden (55,0%). Riwayat penyakit terbanyak yang dialami adalah penyakit hipertensi berjumlah 100 responden (49,5%). Merawat ketika sakit tertinggi adalah pasangan (suami/istri), 115 responden (56,9%). Lama menderita penyakit tertinggi 2-5 tahun sebanyak 105 responden (52,0%). Kondisi psikologis responden terbanyak tidak sedih, tertekan atau putus asa, 188 responden (93,1%). Mayoritas responden tidak sering merasa terganggu karena kehilangan minat atau kesenangan dalam melakukan sesuatu sebanyak 181 responden (89,6%).
yaitu berjumlah 60 (35,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Kecamatan Baiturrahman Kota Banda Aceh.

No	Kategori	f	%
1.	Baik	137	67.8
2.	Kurang	65	32.2

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan mayoritas lansia di Kecamatan Baiturrahman Kota Banda Aceh sebanyak 137 (67.8%),

memiliki aktivitas fisik dengan kategori aktivitas fisik baik.

PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 137 responden (67.8%), memiliki aktivitas fisik dengan kategori baik. Menurut asumsi penulis dari hasil wawancara dengan responden, masih banyak lansia yang mengikuti kegiatan senam lansia yang diselenggarakan oleh setiap desa di Kecamatan Baiturrahman Kota Banda Aceh dan juga sebagian dari responden memanfaatkan sarana publik seperti lapangan blang padang sebagai tempat berolah raga. Hal ini didukung oleh penelitian (Pranata, D. Y., 2020) yang menyebutkan bahwa masyarakat Kota Banda Aceh antusias untuk berolahraga mulai dari anak-anak hingga orang tua, pada setiap minggunya seperti *car free day* dan senam rutin di blang padang. Hal ini terhitung dari masa pandemi covid-19, didapatkan masyarakat Kota Banda sebanyak 35% melakukan olahraga jogging, 30% bersepeda dan 35% olahraga lainnya seperti jalan kaki, bulutangkis, olahraga ketangkasan dan bela diri.

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin responden menunjukkan bahwa mayoritas jenis kelamin dalam penelitian ini adalah lanjut usia perempuan, yaitu sebanyak 121 responden (59,9%). Hal ini sejalan dengan

penelitian yang dilakukan oleh (Surti *et al.*, 2017) terhadap 40 orang responden berusia 60 tahun keatas. Hasil penelitian didapatkan pada sebagian besar jenis kelamin lansia perempuan sebanyak 26 responden (65,0%), memiliki pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik yang terpenuhi. Hasil *pearson product moment* memiliki nilai $p\text{ Value} = 0,000 < \alpha (0,05)$, ada hubungan karakteristik lanjut usia dengan pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik lansia. Jenis kelamin perempuan dan laki-laki memiliki tingkat kemampuan yang berbeda dalam melakukan aktivitas fisik. Dilihat dari aspek budaya, perempuan cenderung akan lebih banyak melakukan aktivitas fisik, dikarenakan perempuan bertugas sebagai ibu rumah tangga seperti memasak, menyiapkan makanan, membersihkan rumah, sehingga lebih aktif dalam melakukan aktivitas fisik secara mandiri. Sedangkan laki-laki yang memasuki lanjut usia kebanyakan lebih sedikit melakukan aktivitas dan cenderung hanya duduk bersantai menonton TV atau hanya membaca koran.

Hasil karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan usia responden yang paling tinggi berada pada kelompok lanjut usia (60-74), yaitu sebanyak 179 responden (88.6%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dewi, 2018), pada 123 responden menunjukkan mayoritas lansia memiliki kualitas kesehatan fisik baik

69,1%, ditemukan pada lansia yang berusia 60-69 tahun. Usia 60 -70 tahun merupakan kelompok lansia tahapan awal, dimana kondisi lansia masih memiliki fisik yang baik dan penyakit degeneratif yang diderita belum terjadi begitu besar sehingga lansia bisa melakukan aktivitas fisik yang baik pula.

Pendidikan responden terbanyak dalam penelitian ini adalah tingkat pendidikan menengah, berjumlah 142 responden (70,3%). Salah satu faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik pada lanjut usia adalah faktor pendidikan. Semakin tinggi tingkat pendidikannya maka semakin tinggi pula kesehatan individu. Pengaruh status pendidikan akan berpengaruh pada status kesehatan. Selain itu, semakin tinggi pendidikan dan tingkat pendapatan individu, maka semakin tinggi tingkat keinginan individu untuk memperoleh kesehatan (Holdiah, D., 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 202 responden lanjut usia di Kecamatan Baiturrahman Kota Banda Aceh, maka dapat disimpulkan bahwa: gambaran aktivitas fisik responden mayoritas berada pada kategori baik dengan jumlah 137 lansia (67.8%) dan aktivitas fisik kurang berjumlah 65 lansia (32.2%).

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi perhatian bagi tenaga kesehatan

yang berada di Kecamatan Baiturrahman Kota Banda Aceh agar lebih memperhatikan kegiatan yang meningkatkan aktivitas fisik bagi lansia. Pelayanan tenaga kesehatan lebih memperhatikan dan mengetahui jenis-jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh lansia sesuai dengan kemampuannya untuk meminimalisir kejadian cedera atau hal yang tidak diinginkan. Direkomendasikan kepada masyarakat dan tenaga kesehatan untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia melalui aktivitas fisik yang cukup seperti senam lansia, bersepeda, jalan santai, dan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

Adriani, R. benya, Mardiyah, S., Wicaksono, D., Vioneery, D., Sari, D. happy anggia, Sinthania, D., Solikhah, M. mar'atus, Sarifah, S., Saputra, K. fredy, Adriana, N. puspita, Listrikawati, M., Ardiani, N. devi, & Untari, I. (2022). *Pengantar Keperawatan Gerontik*. Jawa Barat: Pradina Pustaka.

Badan Pusat Statistik Kota Banda Aceh. (2022). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Kota Banda Aceh, 2020*. Aceh: BPS Kota Banda Aceh. [Diakses pada 02 Juli 2022]. <https://bandaacehkota.bps.go.id/statistic/2021/08/26/145/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-kota-banda-aceh-2020-.html>

Badan Pusat Statistik Provinsi Aceh. (2022). *Provinsi Aceh Dalam Angka Aceh (Province in Figures 2022)*. Aceh: BPS Provinsi Aceh.

- Cahyaningrum, E. D., Harapan, U., & Purwokerto, B. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif. *Jurnal Surya Muda*, 4(1), 27–36.
- Dewi, S. K. (2018). Level Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Warga Lanjut Usia. *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3), 241.
- Direktorat Jenderal Kependudukan dan Pencatatan Sipil (Dukcapil). (2021). *Ada 30 Juta Penduduk Lansia di Indonesia pada 2021*. Kementerian Dalam Negeri (Kemendagri). [Diakses pada 03 Mei 2022].
<https://dukcapil.kemendagri.go.id/>.
- Hutagalung, M. S. (2021). *Hipertensi, Gangguan Kognitif dan Tekanan Darah Sebagai Penyebab Terjadinya Stroke: Panduan Lengkap Stroke*. Bandung: Nusa Media.
- Holdiah, D. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Lansia Dengan Pemenuhan Instrumental Activity of Daily Living (IADL) di Kelurahan Mimbaan Kabupaten Situbondo. *Skripsi*, Universitas Muhammadiyah Jember.
- Kumar, M., Srivastava, S., & Muhammad, T. (2022). Relationship between physical activity and cognitive functioning among older Indian adults. *Jurnal Scientific Reports*, 12(1), 1–13.
- Lautenschlager, N. T., Cox, K. L., & Ellis, K. A. (2019). Physical activity for cognitive health: What advice can we give to older adults with subjective cognitive decline and mild cognitive impairment?. *Journal Dialogues in Clinical Neuroscience*, 21(1), 61–68.
- Pranata, D. Y. (2020). Aktivitas Olahraga Yang Dilakukan Masyarakat Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kota Banda Berdasarkan Usia. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(2), 32–38.
- Pranata, L., Fari, A. I., & Sukistini, A. S. (2021). *Keperawatan Gerontik Pengelolaan & Penatalaksanaan Lansia Gangguan Insomnia*. Sumatera Pranata Barat: Insan Cendekia Mandiri.
- Rejeki, P. sri, & Eka, R. (2022). *Aging*. Jawa Timur: Airlangga University Press.
- Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Surti, Candrawati, E., & Warsono. (2017). Hubungan Antara Karakteristik Lanjut Usia Dengan Pemenuhan Kebutuhan Aktivitas Fisik Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Jurnal Nursing News*, 2(3), 103–111.
- United Nations. (2020). *World Population Ageing 2020*. New York: In Economic and Social Affairs United Nations.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Physical Activity*. WHO. [Diakses pada 26 Februari 2022].
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.