



## Article

## Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kebugaran lansia pada Komunitas Lansia di Kota Malang

Giska Anlya<sup>1</sup>, Nungki Marlian Yuliadarwati<sup>2</sup>, Zidni Imanurrohmah Lubis<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

## SUBMISSION TRACK

Received: March 08, 2023  
 Final Revision: March 22, 2023  
 Available Online: March 23, 2023

## KEYWORDS

*Aktivitas Fisik, Lansia, Six Minute Walking Test, Kebugaran*

## CORRESPONDENCE

E-mail: [giskaanlya@gmail.com](mailto:giskaanlya@gmail.com)

## ABSTRAK

Tingkat kebugaran dapat dipengaruhi dengan aktivitas fisik berdasarkan jenis kegiatan yang dilakukan lansia sehari harinya berdasarkan jumlah oksigen yang dikonsumsi dalam tubuh. Lansia penting melakukan aktivitas fisik dengan baik, dan teratur akan berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran yang dimiliki lansia dan dapat menjaga kesehatannya. Pada setiap individu memiliki tingkat kebugaran yang baik maka dilandasi dengan kemampuan fisik yang baik sehingga dapat dengan mudah melakukan aktivitas fisik. Dampak pada penurunan kebugaran yang terjadi pada lansia kondisi fisik tubuh yang dapat membatasi aktivitas sehari-hari, fisiologis tersebut menyebabkan keterbatasan pada lansia. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran pada lansia di komunitas sasana dan joyogrand Malang. Desain penelitian cross sectional menggunakan desain purposive sampling. Populasi penelitian ini adalah komunitas lansia sasana dan joyogrand di kota Malang. Alat ukur menggunakan kebugaran menggunakan six-minute walking test dan aktivitas fisik menggunakan GPAQ (Global physical activity questioner). Sampel yang diambil sebanyak 75 responden. Uji Analisa data menggunakan uji Chi Square. Berdasarkan uji Chi Square menunjukkan kebugaran dan aktivitas fisik mendapatkan nilai signifikan 0,000 ( $p < 0,05$ ) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Adanya hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran pada lansia di Komunitas Lansia di kota Malang.

### I. PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan tahapan seseorang yang telah berusia 60 tahun sampai 90 tahun atau kelompok umur manusia yang telah masuk ke tahapan akhir. Proses penuaan terjadi pada lansia (Kiik *et al.*, 2018). Pada era *Covid-19* lansia

memiliki resiko lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya (Leni *et al.*, 2020) mengenai fakta bahwa proses penuaan dapat diperlambat yang membantu untuk mengubah gaya hidup dan aktivitas fisik karena 64% kematian disebabkan oleh kondisi yang sakit (Simanulang *et*

*al.*, 2020).

Proses penuaan pada lansia ditandai dengan penurunan aktivitas fisik. Aktivitas fisik berperan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan dari otot rangka dalam melakukan hal pergerakan sehingga dapat menyebabkan pengeluaran tenaga dan energi dikarenakan gerakan tersebut (Amalia *et al.*, 2022).

Badan Pusat Statistik 2020 mencatat, dalam lima dekade terakhir, persentase lanjut usia (Lansia) Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat (1971-2020), yakni menjadi 9,92 persen (Badan Pusat statistik, 2020). Sensus penduduk tahun 2020, tercatat persentase penduduk berusia 65 tahun ke atas di Kota Malang sebesar 6,76% dari total penduduk kota Malang. Dari angka itu, ditemukan bahwa jumlah penduduk lansia cukup tinggi. Sehingga, dibutuhkan perhatian khusus untuk memenuhi kesehatan kebugaran untuk lansia (Badan pusat statistik, 2020).

Kebugaran pada lansia yang baik akan memperlambat proses penyakit yang diderita lansia. Aktivitas fisik secara teratur merupakan perilaku gaya hidup yang penting untuk pengembangan dan pemeliharaan kesehatan individu dan populasi untuk mencapai kesejahteraan. Aktivitas fisik vitalisasi otak berpengaruh terhadap kebugaran jasmani.

Penelitian bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran fisik pada lansia. Aging process (proses menua) dalam proses usia lanjut pada lansia merupakan salah satu hal yang wajar.

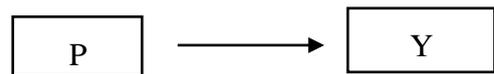
Masalah yang didapatkan umum dialami lansia yang berhubungan dengan kesehatan fisik dan kebugaran saat melakukan aktifitas fisik yaitu rentan terhadap berbagai penyakit yang timbul saat lansia memiliki kebugaran yang menurun, karena berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi lingkungan pengaruh dari luar (Wijaya *et al.*, 2020).

Maka dari itu peneliti berencana

melakukan penelitian dengan judul Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Pada Komunitas Lansia di Kota Malang.

## II. METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan jenis penelitian jenis rancangan Cross Sectional yang merupakan penelitian yang dilakukan berdasarkan pengamatan sesaat atau dalam satu periode tertentu dengan setiap subjek studi yang hanya dilakukan selama satu kali pengamatan dalam penelitian atau suatu penelitian agar mempelajari dinamika korelasi berdasarkan faktor resiko dengan efek, dan tujuan untuk mengetahui ada dan tidak adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran pada lansia di Kota Malang.



**Bagan 1. Desain Penelitian**

Keterangan

P : Populasi

S : Sampel

X : Aktivitas Fisik

Y : Kebugaran

Waktu dan tempat penelitian dilaksanakan pada bulan Desember tahun 2022 di Komunitas Lansia Kota Malang, penelitian ini menggunakan responden pada lansia yang melakukan aktivitas fisik dengan mengisi kuesioner GPAQ dan melakukan *Six Minute Walking Test*.

Sampel penelitian berjumlah 30 responden di komunitas sasana arjosari lansia kota Malang dan 72 responden di komunitas joyo grand lansia kota Malang. Teknik sampling dalam penelitian menggunakan *Non Probability Sampling* dengan *metode purposive sampling*. Sampel penelitian ini dapat ditentukan berdasarkan dari kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Dengan penjelasan sebagai berikut:

1. Inklusi, dimana kriterianya adalah responden lansia dengan kondisi mampu berkomunikasi; responden anggota penduduk di Komunitas Lansia berusia 60 – 74; dan responden mengisi lembaran persetujuan penelitian, mengisi kuesioner GPAQ dan bersedia melakukan *six minute walking test* atau uji jalan 6 menit.
2. Eksklusi, dimana kriterianya responden memiliki keluhan penyakit seperti riwayat sakit jantung, sesak nafas, berjalan menggunakan alat bantu; sedang tidak mengonsumsi obat-obatan yang memiliki efek samping; responden tidak dapat hadir pada saat penelitian.

Variabel bebas yang digunakan pada penelitian ini adalah aktivitas fisik, sedangkan variabel terikatnya adalah kebugaran pada lansia. Adapun alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) dan *Six Minute Walking Test*.

Definisi operasional pada tiap variabel, yang pertama adalah untuk variabel dependen dimana definisi operasionalnya adalah kemampuan tubuh seseorang melakukan pekerjaan secara efektif tanpa timbulnya rasa lelah dengan alat ukur *six minute walking test*, hasil ukur yang dilakukan jarak tempuh berjalan selama 6 menit klasifikasi berdasarkan jumlah dari hasil normal, rendah, sangat rendah rumus hingga mendapatkan hasil pengukuran kebugaran dengan skala ukur normal.

Sedangkan untuk variabel independen definisi operasionalnya

Berdasarkan diagram data diatas, usia 60-74 tahun sebanyak responden (93%) dan usia 75-84 tahun sebanyak responden (7 %).

adalah pekerjaan sehari-hari yang dilakukan oleh seseorang dalam durasi dan frekuensi tertentu, dengan alat ukur GPAQ, hasil ukur yang dilakukan dimana frekuensi aktivitas fisik yang dilakukan (METs/mg). Jika Klasifikasi hasil didapatkan dari nilai pengukuran baik itu dalam kategori rendah dan sedang dengan skala ukur yang digunakan ordinal.

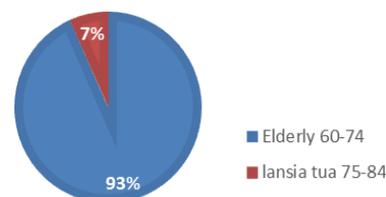
Tahapan penulis dalam melakukan penelitian, penulis mengajukan surat permohonan izin kepada yang bersangkutan untuk mendapat persetujuan dari pihak yang bersangkutan sebelum melakukan sebuah penelitian Kemudian melakukan penelitian dengan menekankan masalah etika yang meliputi *informed consent*, *anonymity*, dan *confidentiality*.

Rencana analisis data yang dilakukan berdasarkan persiapan, tabulasi, dan aplikasi adalah analisa univariat, analisis bivariat, dan uji normalitas.

### III. HASIL

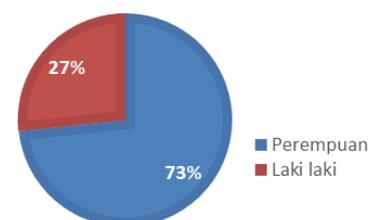
#### 1. Karakteristik Responden

##### *Karakteristik Responden Berdasarkan Usia*



**Gambar 1. Diagram Karakteristik Responden Berdasarkan Usia**

##### *Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin*

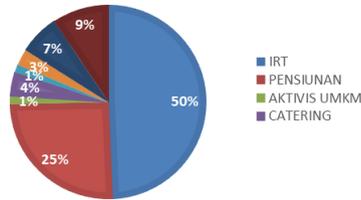


**Gambar 2. Diagram Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis**

**Kelamin**

Berdasarkan diagram data diatas, jumlah responden laki-laki sebanyak orang yaitu (27%) dan jumlah responden perempuan sebanyak orang yaitu (73%).

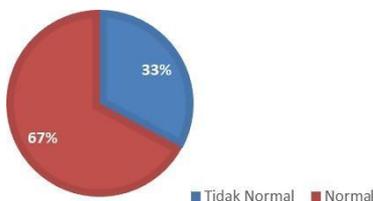
*Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan*



**Gambar 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan**

Berdasarkan hasil diagram diatas ditemukan bahwa untuk responden yang bekerja sebagai ibu rumah tangga 37 orang (50%), pensiunan sebanyak 19 orang (25%), pedagang sebanyak 7 orang (9%), wiraswasta sebanyak 5 orang (7%), pegawai pabrik sebanyak 2 orang (3%), pegawai bengkel sebanyak 1 orang (1%), catering sebanyak 3 orang (4%), aktivis umkm sebanyak 1 orang (1%). Responden dengan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga menjadi populasi terbanyak pada penelitian ini dan responden dengan pekerjaan pegawai bengkel dan aktivis umkm menjadi responden terkecil dalam penelitian ini.

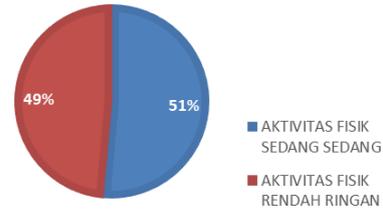
*Karakteristik Responden Berdasarkan Kebugaran*



**Gambar 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Kebugaran**

Berdasarkan diagram data diatas, jumlah responden yang bugar sebanyak orang yaitu (33%) dan jumlah responden tidak bugar sebanyak orang yaitu (67%).

*Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik*



**Gambar 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik**

Berdasarkan diagram data diatas, jumlah responden aktivitas fisik sedang sebanyak orang yaitu (51%) dan jumlah responden aktivitas rendah sebanyak orang yaitu (49%).

**3.1 Hasil Data**

Berikut hasil uji hipotesis hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran (*Six Minute Walking Test*) pada lansia di Komunitas Lansia Kota Malang

**Tabel 1. Hasil Pengujian chi square**

Variabel	Uji Korelasi	Sig (2-tailed)	Ket.
Kebugaran ( <i>six minute walking test</i> )*aktivitas fisik	0,707	0.000	Hipotesis diterima

Hasil yang diperoleh dari uji hipotesis pada tabel 5.1 yaitu nilai sig. 2 tailed 0.000 yang lebih kecil dari hasil alpha yaitu 5% (0.000<0.05), berarti Ho ditolak dan H1 diterima, hal ini membuktikan bahwa terdapat “ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran (*six minute walking test*) pada lansia di Komunitas lansia Kota Malang”.

**Tabel 2. Hasil Uji Korelasi**

Interval koefisien	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-5,99	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat kuat

Hasil dari uji korelasi tabel 5.2 diketahui nilai yang didapatkan dari nilai korelasi yaitu 0.707 sehingga dalam interval nilai koefisien kuat, sehingga hal ini membuktikan bahwa “ada tingkatan hubungan yang kuat pada aktivitas fisik dengan kebugaran pada komunitas lansia Kota Malang.

## IV. PEMBAHASAN

### 4.1 Interpretasi dan Diskusi

Analisis menunjukkan bahwa responden dengan usia 60-74 tahun dengan (93%) responden menjadi usia terbanyak dan responden dengan usia 75-84 tahun sebanyak (7%) orang menjadi usia paling sedikit serta rata-rata usia yang ada pada penelitian ini yaitu usia 65 tahun dengan rentang waktu lansia berusia 60-74 tahun.

Usia pada lansia sangat mempengaruhi terhadap aktivitas fisik sehari-hari dan kebugaran seseorang. Dalam hal ini dapat dibuktikan dengan tingginya aktivitas fisik yang bisa meningkatkan tingkat kebugaran seseorang, dimana pada usia produktif lebih tinggi pada tingkat kebugarannya daripada seseorang yang dikategorikan aktivitas fisik rendah.

Hasil analisis ditemukan untuk responden dengan jenis kelamin perempuan (27%) dan responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah (73%). Hasil analisis juga menunjukkan bahwa responden pria menunjukkan tingkat aktivitas fisik dan kebugaran yang tinggi daripada responden wanita. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai hal, seperti perbedaan aktivitas fisik yang dilakukan, perbedaan gaya hidup, perbedaan hormon, perbedaan organ biologis, dan perbedaan kekuatan otot antara laki-laki dengan perempuan karena perbedaan hormon yang terjadi pada laki-laki dan perempuan berbeda.

Berdasarkan hasil diagram yang sudah diolah ditemukan bahwa untuk

responden yang bekerja sebagai ibu rumah tangga 37 orang (50%), pensiunan sebanyak 19 orang (25%), pedagang sebanyak 7 orang (9%), wiraswasta sebanyak 5 orang (7%), pegawai pabrik sebanyak 2 orang (3%), pegawai bengkel sebanyak 1 orang (1%), catering sebanyak 3 orang (4%), aktivis umkm sebanyak 1 orang (1%). Didapatkan kesimpulan bahwa responden dengan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga menjadi populasi terbanyak pada penelitian ini dan responden dengan pekerjaan pegawai bengkel dan aktivis umkm menjadi responden terkecil dalam penelitian ini.

Seseorang dengan pekerjaan terprogram memiliki nilai kebugaran yang lebih tinggi daripada seseorang yang tidak bekerja. Hal ini dikarenakan sistem organ-organ tubuh seperti organ pernapasan juga organ jantung akan lebih bekerja aktif dibandingkan dengan seseorang yang tidak melakukan aktivitas.

Pekerjaan yang terprogram dapat meningkatkan kualitas organ tubuh seperti respon pernapasan dan juga 62 respon jantung terhadap gerakan yang dilakukan. Dalam jangka panjang maka organ tubuh yang berperan juga akan bekerja lebih baik (Lesmana, 2018).

Jenis pekerjaan terbagi menjadi dua yaitu pekerjaan sehari-hari seperti menyapu/ mengepel lantai, berkebun sedangkan kegiatan olahraga seperti senam, yoga, dan juga lari ringan (Kemenkes, 2017). Penelitian yang dilakukan juga menemukan hasil bahwa pekerjaan dapat mempengaruhi kebugaran seseorang. Pekerjaan yang memiliki frekuensi dan intensitas tinggi dapat meningkatkan kebugaran dalam diri seseorang (Sudiana, 2014).

### 4.2 Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran pada Lansia di Komunitas Lansia di Kota Malang

Hasil penelitian menunjukkan

bahwa terdapat hubungan tingkat aktivitas fisik terhadap kebugaran pada lansia di komunitas lansia di Kota Malang. Hal ini disebabkan karena seiring bertambahnya usia pada lansia maka akan mempengaruhi kebugarannya. Hal ini menyebabkan penurunan pada kebugaran lansia usia 70 tahun sebesar 30-50%. Penurunan derajat kebugaran pada lansia akan menyebabkan penurunan kondisi fisik tubuh yang dapat membatasi aktivitas sehari-hari pada lansia. Proses penurunan fisiologis tersebut akan menyebabkan keterbatasan pada lansia. Karena aktivitas fisik akan berpengaruh terhadap reaksi organ-organ tubuh seperti organ pernapasan dan juga organ jantung sehingga organ tersebut akan melakukan penyesuaian terhadap perubahan gerak yang terjadi.

#### **4.3 Keterbatasan Penelitian**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan penulis menyadari terdapat kekurangan dan keterbatasan dalam penelitian ini sehingga penelitian ini belum dapat dikatakan sempurna. Keterbatasan tersebut, meliputi: Peneliti tidak dapat mengontrol aktivitas fisik para responden di rumah. Peneliti tidak mengetahui bagaimana aktivitas fisik responden sehari-hari; Pengukuran tingkat kebugaran, bahwasanya jarak lintasan minimalnya 30 meter, akan tetapi dikarenakan adanya keterbatasan tempat yang kurang memadai dalam pelaksanaan, lintasan dimodifikasikan sedemikian rupa untuk menyesuaikan tempat yang ada.

#### **4.4 Implikasi Terhadap Pelayanan Fisioterapi**

Implikasi untuk Mahasiswa berdasarkan hasil observasi penelitian ini, mahasiswa bisa menggunakan penelitian ini menjadi acuan dalam melakukan kajian/peningkatan informasi tentang hubungan antara tingkat aktivitas fisik terhadap kebugaran pada lansia

usia 60-74 tahun.

Implikasi untuk penelitian selanjutnya berdasarkan hasil penelitian ini, selanjutnya peneliti baru dapat memanfaatkan hasil yang didapatkan sebagai referensi mengenai pengukuran aktivitas fisik dan kebugaran yang cocok diberikan pada lansia.

Implikasi untuk fisioterapi dari hasil penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan ilmu mengenai hubungan aktivitas fisik dan kebugaran pada lansia. Penelitian ini juga dapat meningkatkan ilmu mengenai analisa data hubungan kedua variabel tersebut.

### **V. KESIMPULAN**

Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran pada komunitas lansia di Kota Malang.

## DAFTAR PUSTAKA

- An, H. Y., Chen, W., Wang, C. W., Yang, H. F., Huang, W. T., & Fan, S. Y. (2020). The relationships between physical activity and life satisfaction and happiness among young, middle-aged, and older adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 1–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134817>
- Community-Based Rehabilitation as we have experienced it voices of persons with disabilities WHO World Health Organization SHIA Swedish Organizations of Disabled Persons International Aid Association.* (2002).
- Ferreira de Araujo, C. M. N., Pinto, J. M., Neri, A. L., & José D'Elboux, M. (2020). Relationships between physical activity, physical fitness and mortality among the elderly: Fibra Study. *Mundo Da Saude*, 44, 290–299. <https://doi.org/10.15343/0104-7809.202044290299>
- Gunalam, I. F., & Lontoh, S. O. (n.d.). Pendahuluan Tingkat Kebugaran Fisik Dengan Six Minute Walk Test Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara *Abstract Preliminary Research On The Level Of Physical Fitness With Six Minute Walk Test In Faculty Of Medicine Students Of Tarumanagara University . In Juni* (Vol. 27, Issue 1).
- Integrasi Kesehatan, J., Nuraeni, R., Rizki Akbar, M., Tresnasari, C., Studi Pendidikan Dokter, P., Kedokteran, F., Islam Bandung, U., & Kardiologi dan Kedokteran Vaskuler RSUP Hasan Sadikin Bandung, D. (n.d.). *ARTIKEL PENELITIAN Pengaruh Senam Lansia terhadap Tingkat Kebugaran Fisik pada Lansia berdasar atas Uji Jalan 6 Menit.* <http://ejournal.unisba.ac.id/index.php/jiks>
- Kumar, M., Srivastava, S., & Muhammad, T. (2022). Relationship between physical activity and cognitive functioning among older Indian adults. *Scientific Reports*, 12(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-022-06725-3>
- Langhammer, B., Bergland, A., & Rydwick, E. (2018). The Importance of Physical Activity Exercise among Older People. In *BioMed Research International* (Vol. 2018). Hindawi Limited. <https://doi.org/10.1155/2018/7856823>
- Lestari, N. D., & Fauzien, F. (2020). The Effects of Ergonomic Exercise on Musculoskeletal Disorders among Cleaning Service Officers. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 3(2), 285–293. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v4i3.447>
- McDowell, C. P., Gordon, B. R., Andrews, K. L., MacDonncha, C., & Herring, M. P. (2019). Associations of physical activity with anxiety symptoms and status: Results from the Irish longitudinal study on ageing. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 28(4), 436–445. <https://doi.org/10.1017/S204579601800001X>
- Nuraeni, R., Akbar, M. R., & Tresnasari, C. (2019). Pengaruh Senam Lansia terhadap Tingkat Kebugaran Fisik pada Lansia Berdasar atas Uji Jalan 6 Menit. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 1(2), 121–126. <https://doi.org/10.29313/jiks.v1i2.4633>
- Rismayanthi, C., Sudibjo, P., Apriyanto, K. D., & Perdana, S. (2022). *The Relation Between Anthropometric Measurement and Physical Fitness in the Elderly Population* (Vol. 43).
- Yang, L., Liu, S., Liu, J., Zhang, Z., Wan, X., Huang, B., Chen, Y., & Zhang, Y. (2020). COVID-19: immunopathogenesis and Immunotherapeutics. In *Signal Transduction and Targeted Therapy* (Vol. 5, Issue 1). Springer Nature. <https://doi.org/10.1038/s41392-020-00243-2>