

## PERSPEKTIF LANSIA TERHADAP AKTIVITAS FISIK DAN KESEJAHTERAAN JASMANI DI DESA MARGOSARI SALATIGA

Hezron Dwi Setiantwo Baga<sup>a,\*</sup>, Treesia Sujana<sup>a,b</sup>, Antonius Tri Wibowo<sup>b</sup>

<sup>a,b</sup>Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana

Alamat : Jln. R. A. Kartini No. 11A Salatiga. Jawa Tengah Indonesia

Email : [462013005@student.uksw.edu](mailto:462013005@student.uksw.edu)

---

### Abstrak

Jumlah lansia di Indonesia terus meningkat terkhususnya Provinsi Jawa Tengah yang menempati urutan ketiga se-Indonesia dengan persentase 10,35% dari 18,55 juta jiwa lansia di Indonesia pada tahun 2012 dan diprediksi akan terus meningkat. Hal ini menimbulkan perhatian penting terhadap bidang kesehatan lansia untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Salah satunya adalah aktivitas fisik lansia dimana aktivitas fisik sangat berkaitan erat dengan kesejahteraan jasmani lansia. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui bagaimana perspektif lansia terhadap aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia dan kaitannya dengan kesejahteraan jasmaninya di Desa Margosari Kota Salatiga Jawa Tengah. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif. Penelitian ini akan dilakukan di Desa Margosari Kota Salatiga Jawa Tengah pada Januari hingga Maret 2017. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 5 orang yang di dapatkan dengan menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah in-depth interview. Penelitian ini menggunakan analisa data model Miles dan Humberman. Hasil penelitian ini adalah kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia di Desa Margosari memiliki kaitan dengan kesejahteraan jasmani setiap individu dimana mereka masih mampu melakukan aktivitas secara mandiri tanpa alat bantu. Selain itu lansia pada umumnya memiliki motivasi yang baik untuk selalu ingin bergerak agar tetap sehat bugar dan bersemangat. Kesimpulan Dari penelitian disimpulkan bahwa kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia di Desa Margosari memiliki kaitan dengan kesejahteraan jasmani

**Kata kunci :** Lansia, Aktivitas fisik, Kesejahteraan Jasmani.

### Abstract

The number of elderly in Indonesia keeps increasing, especially in Central Java. The numbers of elderly in Central Java in 2012 was the third among the highest in Indonesia, which reached 10.35 % of 18.55 million and predicted will continue to increase. This creates critical attention to the health sector to improve elderly quality of life. Physical activity is closely related to the physical welfare of elderly. The purpose of this research is to know the perspective of the elderly towards physical activity and the relevancy to their physical welfare. The study was held in the Margosari Village Salatiga city Central Java. Research methodology to be used is qualitative descriptive. This qualitative research was conducted in Margosari Village Salatiga city of Central Java in January to March 2017. There were 5 participants which was chosen through a purposive sampling method . This research using Miles and Humberman analysis model . Themes are emerged from this study which describes elderly perspectives where the physical activity has relation to physical welfare, they are still capable of doing activity on their own without tools or assistance and motivated to always make a move to stay healthy. Conclusion From the research, it is concluded that the activity of physical activity done by the elderly in Margosari Village has correlation with physical welfare

**Keywords :** Elderly, Physical Activity, Physical Welfare.

---

## I. PENDAHULUAN

Penuaan merupakan proses fisiologis yang akan dialami oleh setiap orang Proses ini akan di ikuti dengan penurunan fungsi fisik, psikososial dan spiritual (Setyadi 2013). Ketika mencapai usia lanjut adalah

salah satu hal yang biologis yang tidak dapat dihindari oleh setiap manusia dan merupakan sesuatu yang lumrah dimana semua orang diberikan karunia berumur panjang dimana mereka berharap akan dapat menjalani hidupnya dengan damai, tenang, serta menikmati masa senja bersama keluarga

dengan penuh kasih sayang sehingga mereka dapat menikmati kehidupan masa tuanya (Rohma 2012).

Menurut *World Health Organization* (WHO) lanjut usia adalah individu yang telah mencapai usia 60 tahun atau setara dengan pensiun (WHO 2010) Lansia sendiri terbagi menjadi empat tahapan yaitu usia pertengahan/*middle age* 45-59 tahun, lanjut usia/*elderly* 60-74 tahun dan lanjut usia tua/*old* 75-90 tahun (Wahjudi 2016). Hal ini juga ditegaskan dalam Undang-Undang No.13 Tahun 1998 mengenai kesejahteraan usia lanjut pada BAB I Pasal 1 ayat 2 yang menyebutkan bahwa seseorang dapat dikatakan lansia jika sudah berumur 60 tahun keatas (UUD No. 13 1998). Namun tidak jarang lanjut usia tidak dapat menikmati masa tuanya. Proses menua sendiri dapat menimbulkan berbagai jenis masalah baik secara fisik, biologis, mental maupun sosial ekonomi (Rohma 2012).

Dalam aspek kesehatan diketahui semakin bertambah tua umurnya, maka lansia yang mengalami keluhan kesehatan akan semakin banyak. Sebanyak 37,11 persen penduduk pra lansia (45-59 tahun) pernah mengalami keluhan kesehatan dalam sebulan terakhir, sementara lansia muda (60-69 tahun) sebesar 48,39 persen, lansia madya (70-79 tahun) sebesar 57,65 persen, dan lansia tua (80-89 tahun) sebesar 64,01 persen yang mengeluhkan

kondisi kesehatannya (BPS 2014). Selanjutnya, ditilik dari angka kesakitan (*morbidity rates*) lansia yaitu terganggunya kegiatan sehari-hari sebagai akibat dari keluhan kesehatan yang dideritanya. Angka kesakitan lansia tahun 2014 sebesar 25,05 persen, berarti bahwa sekitar satu dari empat lansia pernah mengalami sakit dalam satu bulan terakhir (Purnawati 2014).

Indonesia masuk kedalam lima besar negara dengan lanjut usia terbanyak di dunia dimana Indonesia menempati urutan keempat negara yang memiliki jumlah lansia terbanyak setelah China, Amerika dan India berdasarkan sensus 2010 dengan 18,1 juta jiwa dan pada 2014 jumlah penduduk lanjut usia menjadi 18,781 jiwa Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2012 jumlah

penduduk lansia di Indonesia mencapai 7,78% atau tercatat 18,55 juta jiwa. Dari jumlah tersebut Jawa Tengah menempati urutan terbesar ketiga dengan persentasi 10,35% (Depkes RI 2015).

Dengan populasi lansia yang semakin meningkat sehingga perlu perhatian lebih untuk menjaga dan meningkatkan kesejahteraan lansia dalam bidang kesehatan hal ini sesuai dengan Undang Undang No 39 Tahun 2009 pasal 38 ayat 2 dimana upaya pemeliharaan kesehatan bagi lanjut usia harus ditunjukan untuk menjaga agar tetap hidup sehat dan produktif secara sosial maupun ekonomis sesuai dengan martabat manusia (UUD No.39 2009).

Begitu pentingnya lansia sebagai tolak ukur keberhasilan suatu negara sehingga pengertian mengenai kesejahteraan lansia juga diatur dalam undang undang nomor 13 tahun 1998 pasal 1 ayat 1 dimana Kesejahteraan adalah suatu tata kehidupan dan penghidupan sosial baik material maupun spiritual yang diliputi oleh rasa keselamatan, kesucilaan, dan ketenteraman lahir batin yang memungkinkan bagi setiap warga negara untuk mengadakan pemenuhan kebutuhan jasmani, rohani, dan sosial yang sebaik-baiknya bagi diri, keluarga. Serta masyarakat dengan menjunjung tinggi hak dan kewajiban asasi manusia sesuai dengan Pancasila ( Wahjudi 2007).

Kesejahteraan jasmani atau juga kebugaran jasmani lansia menjadi salah satu hal yang penting yang harus diperhatikan dimana kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatannya setiap hari tanpa harus merasa kelelahan yang berarti (Sumintarsih 2007). Kebugaran jasmani juga berarti mampu melakukan pekerjaan sehari hari dengan bertenaga dan penuh semangat dengan cukup energi sehingga dapat menikmati waktu luang dan melakukan kegiatan fisik yang mendadak atau pun tidak diperkirakan (Susilowati 2007).

Aktivitas fisik adalah salah satu yang berpengaruh pada kesejahteraan jasmani dimana aktivitas fisik menurut WHO adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh rangka otot yang membutuhkan pengeluaran energi (WHO 2016). Haskell (2007) juga mengatakan bahwa aktivitas fisik adalah aktivitas eksternal yang memerlukan tenaga atau energi untuk

melakukan kegiatan fisik seperti berjalan, berlari, dan berolahraga. Hal ini juga ditegaskan oleh Rachmah (2012) dimana aktivitas fisik adalah setiap gerakan yang membutuhkan energi seperti berjalan, menari, mengasuh cucu dan lain sebagainya.

Aktivitas fisik sangat berkaitan dengan angka kesakitan yang dialami lansia dimana Wuri (2009) di PSTW Budi Mulia mengemukakan bahwa 90% kelompok usia 60-80 tahun mengalami gangguan muskuloskeletal karena kurangnya aktivitas fisik (Devi 2014).

Seiring bertambahnya usia maka manusia akan mengalami kemunduran kondisi fisik, daya tahan tubuh melemah dan produksi antibodi menurun sehingga mereka mudah untuk terserang penyakit (Santoso 2009). Masalah yang timbul pada lansia antara lain adalah mudahnya lansia mengalami kelelahan dan gerakan yang lambat sehingga lansia memiliki aktivitas yang terbatas dan memerlukan bantuan dari orang lain (Paulina 2012).

Selain itu lansia juga akan mengalami gangguan psikomotorik dimana meliputi penurunan hal hal yang berhubungan dengan dorongan keinginan seperti gerakan, tindakan, koordinasi, yang mengakibatkan lansia menjadi kurang cekatan (Seytadi 2013). Kurangnya aktivitas fisik pada lansia dapat juga menyebabkan otot menjadi kaku, gangguan kardiovaskuler, meningkatnya resiko infeksi paru, gangguan kognitif, gangguan keseimbangan tubuh, sampai mengakibatkan depresi pada lansia (Rachma 2012).

Dari uraian diatas peneliti melihat bahwa aktivitas fisik yang tidak teratur dapat menimbulkan masalah yang berkaitan dengan kesejahteraan jasmani pada lansia. Dimana hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rachma pada tahun 2012 partisipasi lansia melakukan program latihan fisik yang teratur dan terstruktur dapat memperbaiki keseimbangan tubuh, kesehatan tulang, dan fungsional tubuh secara umum. Penelitian Devi pada tahun 2014 di Sleman Yogyakarta yang mengemukakan aktivitas fisik baik kategori ringan, sedang sampai berat dapat meningkatkan derajat kualitas hidup lansia. Sehingga dirumuskan masalah penelitian

bagaimana perspektif lansia terhadap aktivitas fisik dengan kesejahteraan jasmani.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana perspektif lansia terhadap aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia dan kaitanya dengan kesejahteraan jasmaninya di Desa Margosari Kota Salatiga Jawa Tengah.

## II. LANDASAN TEORI

### A. Lanjut Usia

#### 1. Pengertian Lanjut Usia

Masa Lanjut usia adalah masa yang dimulai semenjak seseorang sudah mencapai usia 60 tahun dan berakhir dengan kematian. Masa ini merupakan dimana seseorang melakukan penyesuaian terhadap berkurangnya kekuatan dan kesehatan, menata kembali kehidupan, masa pensiun dan penyesuaian dirinya terhadap peran-peran sosialnya. Papalia (2004) membagi masa lansia menjadi tiga kategori yaitu :

- Orang tua muda (young old) : usia 65 tahun sampai 74 tahun.
- Orang tua tua (Old-old): usia 75 tahun sampai 84 tahun
- Orang tua yang sangat tua (Oldest old) : usia 85 tahun keatas.

#### 2. Perubahan pada lanjut usia

Hutapea (2005) mengungkapkan, perubahan-perubahan yang dialami oleh lansia adalah :

##### a. Perubahan fisik

- Menurunnya sistem imunologi sehingga lansia rentan terserang penyakit
- Menurunnya konsumsi energi diikuti dengan menurunnya jumlah energi yang dikeluarkan.
- Air dalam tubuh menurun secara signifikan dikarena meningkatnya kematian sel sel didalam tubuh.
- Sistem pencernaan mulai menurun seperti gigi ulai tunggal, penyerapan lambung kurang efesien, dan gerakan pristaltic usus yang menurun.
- Perubahan pada sistem metabolik, gangguan metabolisme glukosa karena sekresi insulin yang menurun.
- Sistem saraf menurun yang mengakibatkan terjadinya penurunan pada alat panca indra dan respon terhadap sesuatu menurun.
- Perubahan pada sistem pernafasan akibat elastisitas paru paru menurun menyebabkan

lansia sering merasakan sesak nafas dan tekan darah meningkat.

- Kehilangan elastisitas dan fleksibilitas persendian, tulang mulai keropos.

b. Perubahan psikososial

Perubahan psikososial menyebabkan rasa tidak nyaman, takut, merasa penyakit selalu mengancam, sering bingung, panik dan depresif. Hal ini disebabkan antara lain karena ketergantungan fisik dan sosioekonomi.

c. Perubahan emosi dan kepribadian.

Setiap ada kesempatan lansia selalu mengadakan instropeksi diri. Terjadi proses kematangan sbahkan terjadi pemeranan gendre yang terbalik. Lansia wanita bisa menjadi lebih tegar dibandingkan lansia pria, apalagi dalam hal memperjuangkan hak mereka. Sedangkan pada pria tidak segan segan memerankan peran yang sering distreotipekan sebagai pekerjaan waniata, seperti mengasuh cucu, menyiapkan arapan, membersihkan rumah dan sebagainya.

3. Tugas dan perkembangan lansia

Hurlock (1999) mengatakan bahwa perkembangan lansia lebih banyak mengenai dirinya sendiri dibandingkan dengan oranglain, Adapun tugas perkembangan lansia adalah :

- a. Menyesuaikan diri dengan kondisi fisik yang sekarang.
- b. Menyesuaikan diri dengan masa pensiun
- c. Menyesuaikan akhir hidup dengan pasangan
- d. Membentuk hubungan dengan orang yang di rasa sesuai.
- e. Membentuk kondisi fisik yang memuaskan
- f. Menyesuaikan perana sosial secara luwes.

**B. Aktivitas fisik**

1. Pengertian Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah keadaan manusia bergerak dimana usaha tersebut membutuhkan energi untuk dapat memenuhi kebutuhan hidupnya. Adisapoetra (2005) mengemukakan bahwa aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang digerakan oleh otot-otot rangka yang merupakan pengeluaran tenaga, yang meliputi pekerjaan, waktu senggang dan aktivitas sehari-hari.

Pembagian aktivitas fisik ada tiga yaitu :

- Aktivitas fisik berat: lari sprint, sepak bola, angkat beban dan berenang.

- Aktivitas sedang: bersepeda, menaiki tangga, bersih bersih rumah, Menari berjalan kaki.

- Aktivitas ringan : menyapu, mencuci mebersihkan kamar.

Aktivitas sehari-hari merupakan semua kegiatan yang dilakukan oleh lanjut usia setiap harinya. Menurut Stanley (2007) mengemukakan bahwa lansia merupakan individu yang mengalami penuaan yang tetpi aktif dan tidak mengalami penyusutan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan sehari-hari yang termasuk dalam aktivitas fisik juga dikemukakan oleh Mathuranathan (2004) dalam *Activities of Daily Living Scale for Elderly People* adalah mencuci pakaian, membersihkan rumah, berbelanja, ataupun aktivitas ringan.

Adapun kriteria aktivitas fisik yang bermanfaat bagi lansia yaitu FITT (Frequency, intensity, time, type) *Frekuensi* adalah seberapa sering lansia melakukan aktivitas fisiknya seperti berapa hari atau minggu sekali. *Intensity* adalah seberapa kerasnya lansia melakukan suatu aktivitas. Biasanya di kriteriakan pada aktivitas rendah, sedang, ataupun tinggi. *Time* adalah berapa banyak waktu yang digunakan untuk melakukan suatu aktivitas, sedangkan *type* aktivitas adalah jenis jenis aktivitas fisik apa saja yang masih mampu dilakukan. Faktor yang mempengaruhi aktifitas fisik

Menurut Potter (2005) ada 4 faktor yang dapat mempengaruhi kondisi fisik lansia yaitu :

a. Umur

Perubahan muskuloskeletal yang berhubungan dengan lansia seperti redstrubusi massa otot dan lemak, penurunan tinggi serta berat badan, pergerakan yang lambat, kekuatan dan kekakuan sendi-sendi, peningkatan porositas tulang, atrofi otot itu semua menyebabkan perubahan penampilan dan berpengaruh dalam melakukan aktivitas.

b. Fungsi Kognitif

Kemampuan kognitif seseorang juga mempengaruhi aktivitas yang dilakukan sehari-hari karena aktivitas fisik juga termasuk dalam kemmpuan menilai,

mengorientasikan, mengingat, dan memberikan rasional. Fungsi dari kognitif juga menunjukkan proses menerima, mengatur dan menginterpretasikan sensor stimulus untuk berfikir dan menyelesaikan masalah

c. Fungsi psikologis

Fungsi psikologis menunjukkan kemampuan seseorang untuk meningkatkan suatu hal yang lalu menampilkan informasi pada suatu cara yang realistik. Hal ini sangat berhubungan dengan kehidupan emosional. Seorang lansia yang sudah terpenuhi materialnya namun belum terpenuhi kebutuhan psikologisnya akan menimbulkan rasa tidak nyaman dengan kehidupannya.

d. Tingkat Stres

Stres merupakan respon fisik non spesifikasi terhadap berbagai macam kebutuhan. Stres sendiri dapat timbul dari tubuh dan lingkungan dan dapat mengganggu keseimbangan tubuh. Stres dapat mempunyai efek negatif dan positif pada kemampuan seseorang memenuhi aktifitas sehari-hari.

**C. Kesejahteraan Jasmani**

1. Kesejahteraan Jasmani

Kesejahteraan jasmani sendiri adalah sesuatu yang berkaitan dengan kebugaran jasmani dimana kebugaran jasmani ditinjau dari segi faal (Fisiologi), adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melaksanakan tugas pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (pekerjaan sehari-hari), tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Menurut Afriwardi (2011) kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan ketika tubuh masih memiliki sisa tenaga untuk melakukan kegiatan-kegiatan ringan yang bersifat rekreasi atau hiburan setelah melakukan kegiatan/aktivitas fisik rutin.

Kebugaran jasmani memiliki komponen yang terbagi dalam 3 kelompok antara lain:

a. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan.

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari lima komponen dasar saling berhubungan antara yang satu dengan yang lain yaitu: daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, daya

tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh (berat badan ideal, persentase lemak).

1) Daya tahan kardiovaskuler.

Daya tahan kardiovaskuler adalah suatu kemampuan melakukan pekerja dalam kondisi aerobik sehingga dapat melatih kemampuan sistem peredaran darah dan pernafasan dalam mengambil serta menyediakan oksigen yang dibutuhkan tercukupi.

Komponen ini sangat penting bagi usia lanjut sehingga harus diperhatikan mengingat banyaknya penyakit degeneratif mengenai sistem tersebut yang terdapat pada lanjut usia.

2) Kekuatan otot.

Kekuatan otot sering digunakan dalam aktivitas sehari-hari, salah satunya tungkai kaki yang menahan badan. Kekuatan otot akan berkurang sesuai usia yang semakin menua.

3) Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan dan kesanggupan otot untuk kerja berulang-ulang tanpa mengalami kelelahan.

4) Fleksibilitas.

Fleksibilitas adalah kemampuan gerak maksimal suatu persendian. Pada lanjut usia banyak keluhan kaku persendian, hal ini dapat dilakukan dengan latihan kalestenik.

5) Komposisi tubuh

Komposisi tubuh berhubungan dengan otot dan lemak yang didistribusikan ke seluruh tubuh sehingga pengukuran komposisi tubuh memiliki peranan penting untuk kesehatan dan dalam berolahraga.

Kelebihan lemak pada tubuh dapat menghambat kinerja dalam melakukan aktivitas khususnya dalam berolahraga karena tidak dapat memberikan tenaga yang dihasilkan oleh kontraksi otot sehingga menggerakkan tubuh.

b. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan.

Kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan motorik ada enam komponen tetapi untuk lanjut usia hanya 3 keterampilan diantaranya yaitu :

1) Keseimbangan

Keseimbangan berhubungan dengan sikap mempertahankan keadaan

keseimbangan (Equilibrium) ketika sedang diam atau sedang bergerak.

## 2) Kecepatan

Kecepatan berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu yang singkat.

## 3) Koordinasi

Koordinasi berhubungan dengan kemampuan dalam menggunakan panca indra seperti penglihatan dan pendengaran, dan dilakukan bersama-sama dengan tubuh tertentu dalam melakukan kegiatan motorik yang harmonis dan dengan ketepatan tinggi.

Keterampilan keseimbangan dianjurkan untuk lanjut usia karena diperlukan sikap mempertahankan keseimbangan diri ketika sedang diam atau bergerak. Lanjut usia yang memiliki kebugaran jasmani tidak boleh bergantung pada orang lain sehingga bisa tetap berdiri dan berjalan dengan baik. Kecepatan dianjurkan untuk lanjut usia karena diharapkan dapat melakukan gerakan dalam waktu singkat sehingga bagi yang masih produktif dapat menghasilkan sesuatu yang dapat bermanfaat bagi diri sendiri.

Koordinasi dianjurkan untuk lanjut usia karena memiliki hubungan dalam menggunakan panca indra seperti penglihatan dan pendengaran maka dari itu diharapkan lanjut usia masih bisa menerima informasi tanpa bergantung pada orang lain.

## c. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan *Wellness*

*Wellness* adalah suatu tingkat dinamis dan saling berhubungan dari fungsi-fungsi organ tubuh yang bertujuan dalam usaha memaksimalkan potensi diri sendiri untuk melakukan sesuatu.

## III. METODOLOGI

### Tipe Penelitian

Penelitian ini menggunakan tipe penelitian kualitatif deskriptif.

### Partisipan Penelitian.

Dalam penelitian ini, partisipan penelitian menggunakan tehnik *purposive sampling*, yaitu partisipan tidak diambil secara acak tetapi sesuai dengan kriteria penelitian (Meleong 2004). Kriteria yang digunakan adalah

- Lansia yang berumur 45 – 60 tahun keatas.

- Lansia yang tinggal bersama keluarga.
- Lansia yang masih mampu beraktifitas sehari hari.
- Lansia tidak memiliki keterbatasan beraktifitas dan kecacatan.
- Bersedia menjadi partisipan.
- Tinggal di wilayah Desa Margosari kota Salatiga.

Dari kriteria ini didapatkan 5 partisipan.

### Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik wawancara mendalam (*in-depth interview*) (Sutopo 2007).

### Teknik Analisa Data

Dalam penelitian kualitatif, analisa data dilakukan sejak awal penelitian dan selama proses penelitian dilaksanakan. Analisa data yang digunakan adalah model Miles dan Huberman. Data yang sudah diperoleh kemudian dikumpulkan dan diolah secara sistematis.

Analisa data dalam penelitian ini dimulai dari tahap reduksi data dengan mengumpulkan data yang kemudian diberi kode dan dibuat kata kunci. Setelah itu dari kata kunci yang sudah ada, dibuat matrix kejenuhan kata kunci sehingga didapatkan data jenuh dan dikategorikan untuk dianalisis menjadi sub tema dan menghasilkan sebuah tema.

Tahap selanjutnya akan dilakukan penyajian data dan konfirmasi. (Miles, B.B, dan A.M. Huberman. 1992).

### Uji Keabsahan data

Dalam penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dimana setelah peneliti mendapatkan data dari partisipan kemudian peneliti memastikan kebenaran data yang diperoleh dengan cara peneliti menanyakan kembali kebenaran data yang sudah diperoleh sebelumnya kepada partisipan dan keluarga partisipan.

### Etika Penelitian

Dalam melakukan proses penelitian etika sebagai suatu sikap dan acuan yang haruslah dijunjung tinggi dalam melakukan suatu penelitian agar penelitian dapat berjalan dengan lancar. Pada penelitian ini, etika penelitian dilakukan dengan :

- Pengajuan ijin penelitian dari Kesbangpol dan DepKes.

- Memastikan partisipan bersetuju dan menandatangani *informed consent*.
- Menjaga kerahasiaan identitas dan setiap informasi yang diperoleh dari partisipan.

**Lokasi, waktu, dan durasi kegiatan**

Penelitian akan dilakukan di Desa Margosari Kota Salatiga Provinsi Jawa Tengah selama tiga bulan dimulai dari Januari sampai Maret 2017.

**IV. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil wawancara dan analisa data yang dilakukan dalam penelitian ini di temukan empat tema berdasarkan perspektif lansia terhadap aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia dan kaitanya dengan kesejahteraan jasmaninya. Yakni sebagai berikut :

**A. Aktivitas fisik yang dilakukan secara aktif dapat membuat badan sehat, bugar dan bersemangat.**

Lansia di Desa Margosari memiliki kesejahteraan jasmani yang baik dimana mereka masih melakukan aktivitas fisik secara aktif seperti melakukan olahraga dan pekerjaan rumah tangga secara mandiri. Sesuai penelitian yang dilakukan oleh Duwi Kurnianto pada tahun 2015 yang merekomendasikan lansia melakukan aktivitas fisik setidaknya selama 30 menit pada intensitas sedang hampir setiap hari dalam seminggu seperti berjalan, berkebun, melakukan pekerjaan rumah, dan naik turun tangga dapat mencapai tujuan yang diinginkan.

Lansia di Desa Margosari juga memiliki persepsi bahwa dengan kegiatan pekerjaan rumah yang mereka lakukan setiap harinya membuat badan terasa lebih sehat dan bugar hal ini sejalan dengan Farizati pada tahun 2007 yang mengungkapkan bahwa aktifitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani membutuhkan energi untuk mengerjakannya, seperti berjalan, memasak, mengasuh cucu, dan lain sebagainya. Perilaku yang baik mengenai olahraga yang rutin dilakukan oleh lansia di Desa Margosari juga memiliki pengaruh besar pada kebugaran jasmani dan kualitas hidup mereka, hal ini sejalan dengan penelitian Gilbert, Said dan Putri pada tahun 2013, 2011, 2016 dimana terdapat peningkatan skor yang signifikan

mengenai kualitas hidup lansia yang telah melakukan kegiatan olahraga.

Penggunaan waktu yang efisien dan tidak mudahnya merasa kelelahan merupakan hal yang signifikan pada peningkatan kualitas hidup setelah melakukan olahraga dimana lansia di Desa Margosari sendiri rutin melakukan olahraga seperti berjalan kaki, peregangan, push up dan jogging tanpa merasakan kelelahan yang berlebih.

Aktivitas fisik tersebut membuat lansia di Desa Margosari menjadi tetap bugar, sehat dan lebih bersemangat dalam mengerjakan sesuatu, dimana penelitian Sri pada tahun 2013 mengatakan bahwa kesejahteraan jasmani itu sendiri adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Lansia di Desa Margosari juga lebih bersemangat hal ini juga menunjukan salah satu faktor lansia memiliki kesejahteraan yang baik dimana lansia mampu melakukan aktivitas dengan bertenaga dan penuh bersemangat.

**B. Aktivitas fisik dengan waktu dan asupan nutrisi yang teratur membuat tubuh tidak mudah lelah.**

Lansia di Desa Margosari juga menunjukan bahwa mereka sangat memperhatikan asupan nutrisi yang di konsumsi seperti lebih sering mengkonsumsi sayur-sayuran dan waktu beraktivitas dan beristirahat yang ideal sehingga mereka jarang merasa kelelahan berlebih.

Asupan nutrisi sendiri memiliki kaitan dengan kondisi tubuh, dimana penelitiannya sebelumnya yang di lakukan oleh Adi dan Putu pada tahun 2013 dan 2014 menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan gizi dengan tingkat kelelahan dan kebugaran. Selain itu Nina pada tahun 2013 dalam penelitiannya menyimpulkan status gizi lansia berhubungan positif terhadap kualitas hidup (domain fisik). Perilaku lansia di Desa Margosari yang memperhatikan asupan nutrisi dapat menjaga kondisi fisiknya sehingga memiliki kualitas hidup yang baik.

Kecenderungan lansia di Desa Margosari yang sering mengkonsumsi sayuran sehingga mereka jarang mengalami kelelahan ini juga

dikemukakan oleh Dr. Siti Hamidah (2015) bahwa Karbohidrat dalam buah dan sayur merupakan sumber energi. Ini terdapat pada antara lain: pisang, kentang, strawberry, kacang-kacangan, sayuran yang berwarna hijau gelap.

Lansia di Desa Margosari juga tidak mengalami kelelahan yang berlebih dikarenakan waktu beraktivitas dan istirahat yang ideal. Dalam jurnal kesehatan fisiologi tidur istirahat yang ideal pada usia 45-60 tahun keatas kira-kira 7 jam (Beny 2010). Sesuai dengan lansia di Desa Margosari yang memiliki waktu istirahat yang cukup yaitu rata-rata 7 jam setiap harinya sehingga tidak mengalami kelelahan berlebih.

#### **C. Memiliki afektif yang baik dapat menjadi motivasi yang baik juga untuk selalu beraktivitas.**

Dalam penelitian ini juga lansia di Desa Margosari memiliki afektif atau perasaan yang baik seperti pikiran dan hati yang tenang yang dapat memotivasi mereka untuk bekerja serta terus melakukan aktivitas fisik seperti mereka ingin selalu merasa sehat agar tidak sakit dan menyusahkan anak-anak mereka sehingga tidak mudah stres dan mampu melakukan aktivitas seperti biasa. Hal ini sesuai dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Anny Rosiana Masithoh pada tahun 2015 dimana manusia tidak bisa lepas dari proses berfikir dan merasakan yang dapat menghasilkan pemikiran positif yang membantu lansia mampu untuk mengarahkan motivasi, kemampuan kognisi, dan mengambil tindakan yang diperlukan.

Selain itu motivasi yang muncul pada lansia di Desa Margosari disebabkan dari pengetahuan mereka bahwa dengan terus bergerak mereka akan selalu merasa sehat ini juga merupakan sesuai dengan penelitian Erwin Wahyu Febrianto pada tahun 2012 dimana Penyebab utama orang terdorong berperilaku adalah dari pemikiran dan perasaan yang didasari oleh pengetahuan yang diperoleh dari pengalaman baik diri sendiri ataupun diperoleh dari orang lain.

#### **D. Nyeri dan pegal-pegal merupakan keluhan yang sering muncul saat melakukan aktivitas fisik.**

Walaupun aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia di Desa Margosari banyak berdampak positif namun mereka masih mengalami kendala yaitu seringnya mereka mengalami nyeri dan pegal-pegal. Keluhan nyeri yang dialami oleh lansia sendiri dikarenakan fungsi tubuh yang sudah menurun sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Prisilia pada tahun 2015 mengenai gambaran kekuatan otot pada lansia di BPLU senja cerah Paniki Bawah mengemukakan bahwa seiring bertambahnya usia kekuatan otot semakin menurun. Kekambuhan nyeri pada lansia juga muncul karena pengaruh usia sehingga sering mengalami gangguan pada sistem muskuloskeletal hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Hajrah pada tahun 2013 menunjukkan bahwa ada hubungan antara usia dengan gangguan muskuloskeletal pada cleaning service di RSUP Dr. Wahididn Sudirohusodo Makassar Tahun 2013.

Lansia di Desa Margosari mengungkapkan rasa nyeri paling sering pada bagian lutut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh I Gede Putu Darma Suyasa mengenai keluhan-keluhan lanjut usia yang datang ke pengobatan gratis di salah satu wilayah pedesaan di Bali pada tahun 2014 dimana keluhan yang paling banyak muncul pada lansia adalah rasa nyeri pada bagian persendian.

### **V. KESIMPULAN**

Dari penelitian disimpulkan bahwa kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia di Desa Margosari memiliki kaitan dengan kesejahteraan jasmani setiap individu dimana mereka masih mampu melakukan aktivitas secara mandiri tanpa alat bantu serta memiliki motivasi yang baik untuk selalu ingin bergerak agar tetap sehat bugar dan bersemangat. Namun disamping itu lansia di Desa Margosari memiliki kendala yaitu keluhan nyeri dan pegal-pegal yang masih sering dialami saat beraktivitas.

Perhatian mengenai lansia di Indonesia harus ditingkatkan karena lansia termasuk individu yang rentan mengalami gangguan kesehatan. Bagi bidang pendidikan khususnya



keperawatan penelitian ini bisa dijadikan sumber untuk penelitian selanjutnya mengenai kesejahteraan lansia. Kekurangan dari penelitian ini adalah penelitian ini hanya berfokus pada kesejahteraan jasmani saja penelitian selanjutnya bisa mengembangkan penelitian mengenai kesejahteraan Psikologi, Sosialis dan Biologis dari lansia sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi DPGS, Suwondo A, Lestyanto D. 2013. Hubungan Antara Iklim Kerja, Asupan Gizi Sebelum Kerja, dan Beban Kerja Terhadap Tingkat Kelelahan Pada Pekerja Shift Pagi Bagian Packing PT. X Kabupaten Kendal. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2013 2(2):1-11. 18.
- Adisapoetra, 2005. Dalam Triwinarto, A 2007. Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Status Kegemukan Pada Kohort Anak Tahun 2001 di Kota Bogor. Tesis Fakultas Kesehatan Masyarakat. UI
- Ambardini L Rachmah. 2009. Aktivitas Fisik Lansia. *Jurnal. Universitas negeri Yogyakarta. Yogyakarta*. Diakses pada 14 Oktober 2016 Dari : <http://staff.uny.ac.id>
- Ambardini L Rachmah. 2012. Aktivitas Fisik Lansia. *Jurnal. Universitas negeri Yogyakarta. Yogyakarta*. Diakses pada 14 Oktober 2016 Dari : <http://staff.uny.ac.id>
- Atmadja Beny. 2010. Fisiologi Tidur. *Jurnal. Fakultas Kedokteran Padjadjaran. Bandung*.
- Bedu, H. H. S., Russeng, S. S., & Rahim, M. R. (2013). Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Muskuloskeletal Pada Cleaning Servicedi RSUP Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar. *Universitas Hasanuddin*
- BPS. 2014. Statistik Usia Lanjut. [Internet]. Diakses pada 01 oktober 2016
- Burhan Nina Isywaro K. 2013. Hubungan Care Giver Terhadap Status Gizi Dan Kualitas Hidup Lansia Pada Etnis Bugis. *JST Kesehatan*, Juli 2013, Vol.3 No.3 : 264 – 273. *Universitas Hasanuddin. Makassar*
- Depkes RI. 2015. Pelayanan dan Peningkatan Kesehatan Usia Lanjut. Artikel. Diakses 03 Oktober 2016. Dari : <http://www.depkes.go.id>
- Dr. Siti Hamidah. 2015. Sayuran Dan Buah Serta Manfaatnya Bagi Kesehatan. *Jurnal. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta*.
- Farizati, K. (2007). Panduan kesehatan olahraga bagi Petugas Kesehatan. *Depkes RI*
- Febrianto Erwin Wahyu. 2012. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Lansia Melakukan Olah Raga Senam Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia (Pslu) Kabupaten Mojokerto. *Jurnal. STIKES Pemkab Jombang. Mojokerto*.
- Gilbert W Setiawan. 2013. Pengaruh Senam Bugar Lanjut Usia (Lansia) Terhadap Kualitas Hidup Penderita Hipertensi. *jurnal e-Biomedik. volume 1 nomor 2. Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. Manado* Diakses pada 31 Maret 2017 Dari : <http://ejournal.unsrat.ac.id>
- Habsari O Devi. 2014. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Pada lansia di Desa Margoagung Seyegan Sleman Yogyakarta. *Skripsi. Universitas Gajah Mada*.
- Hayati Sari. 2010. Pengaruh dukungan sosial terhadap kesepia pada lansia. *Skripsi. Universitas Sumantra Utara. Medan*
- Hutapea, R. 2005. Sehat dan Ceria di Usia Senja. *Jakarta: Penerbit Rineka Cipta*.
- I Gede Putu Darma Suyasa. 2014. Keluhan-Keluhan Lanjut Usia Yang Datang Ke Pengobatan Gratis Di Salah Satu Wilayah Pedesaan Di Bali. *Jurnal. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bali*
- Junaidi Said. 2011. Pembinaan Fisik Lansia melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Volume 1. Edisi 1. Juli 2011. ISSN: 2088-6802. Universitas Negeri Semarang. Semarang*.
- Kathy Gunter. 2002. Healthy, Active Aging: Physical Activity Guidelines For Older Adults. *Oregon State University*

- Masithoh Anny Rosiana. 2015. Hubungan Berpikir Positif Dengan Motivasi Pemeriksaan Tanda-tanda Vital Lansia dengan Hipertensi Di Desa Tlogorejo Kecamatan Tegowanu Kabupaten Grobogan. JIKK VOL. 6 NO. 2. Jurnal. Stikes Muhammadiyah Kudus, Jawa Tengah.
- Miles, B.B, dan A.M. Humberman. 1992. Analisa Data Kualitatif. UI Press Jakarta.
- Moleong, lexy. J. 2004. Metode penelitian kualitatif. remaja rosdakarya. Bandung.
- Napitupulu. M. N. Yenny. 2013. Hubungan Aktivitas Sehari-Hari dan Successfull Aging Pada Lansia. Universitas Brawijaya. Malang.
- P Kurnianto Duwi. 2015. Menjaga Kesehatan Di Usia Lanjut. Jurnal Olahraga Prestasi Volume 11, Nomor 2. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Papalia, D.E. dan Olds, S.W. (2004). Human Development (9th Ed). New York: McGraw-Hill, Inc.
- PENGERTIAN AKTIVITAS FISIK – Definisi Menurut Para Ahli [Internet]. 2016 [cited 2016 Nov 18]. p. 3. Available from: <http://www.definisimenurutparaahli.com/pengertian-aktivitas-fisik/>
- Pinontoan, P. M., Marunduh, S. R., & Wungouw, H. I. (2015). Gambaran Kekuatan Otot Pada Lansia Di Bplu Senja Cerah Paniki Bawah. Jurnal e-Biomedik, 3(1)
- Prabowo. B. Sigit. 2013. Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Klub Jantung Sehat Mugas Kota Semarang. Skripsi. Univeersitas Negeri Semarang. Semarang.
- Purnawati Nina. 2014. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kunjungan Lansia Dalam Kegiatan Posyandu di Desa Plumbon Kecamatan Molaban Sukoharjo. Jurnal Penelitian Publikasi. ( Diakses 03 Oktober 2016). Dari : eprints.ums.ac.id
- Puspita Putri Gita. 2016. Pengaruh Aktifitas Jalan Kaki Terhadap Kualitas Hidup Lanjut Usia Tidak Terlatih Di Desa Jururejo Ngawi. Naskah publikasi. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta
- Putu Zelvy V.A. 2014. Hubungan Status Gizi Terhadap Kebugaran Lansia Di Paguyuban Senam Karang Weda Jambangan Surabaya. Jurnal Kesehatan Olahraga Volume 02 Nomor 02 Tahun 2014, 50-57. Universitas Negeri Surabaya. Surabaya
- Rejeki F. Yunita. 2015. Faktor Faktor Yang Berhubunga Dengan Aktifitas Fisik Lansia di Pospindu Anggrek Wilayah Kerja Puskesmas Sindangjaya Kota Bandung Tahun 2015. Jurnal Keperawatan. STIKes Dharma Husada. Bandung.
- Rohma, Anis Nur, dkk. 2012. Kualitas hidup lansia. Jurnal Keperawatan. Volume 3, No. 2 : 212. (Diakses 01 Oktober 2016). Dari : ejournal.umm.ac.id
- Santoso, Hana dan Andar Ismail. 2009. Memahami Krisis Lanjut Usia. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Setyadi, dkk. 2013. Hubungan Peran Kader Dengan Tingkat Kualitas Hidup Usia Lanjut. Jurnal Keperawatan. Volume 1, No 2. Universitas Brawijaya. Malang
- Simanjuntak A Paulina. 2012. Desain Alat Bantu Mobilitas Penggunaan Lanjut Usia Untuk Beraktivitas Ditempat Umum. Jurnal. ITB. Bandung
- Sri wahyuniati C. Fajar. 2013. Menjaga Kesehatan Dan Kebugaran Bagi Lansia Melalui Berolahraga. Jurnal Penelitian Publikasi. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta. Diakses pada 31 Maret 2017 Dari : <http://staff.uny.ac.id>
- Sudibjo Prijo, dkk. 2015. Tingkat Pemahaman Dan Status Level Aktivitas Fisik, Status Kecukupan Energi Dan Status Antropometri Mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga FIK UNY, Yogyakarta. Jurnal. Diakses pada 14 Oktober 2016. Dari [journal.uny.ac.id](http://journal.uny.ac.id)
- Sumintarsih. 2006. Olahraga. Majalah Ilmiah Volume 12, Edisi II. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.

- Sumintarsih.2007. Kebugaran Jasmani Lansia. Yogyakarta : PT Grafindo Persada
- Susilowati. 2007. Faktor Faktor Kesegaran Jassmani Pada Polisi Lalulintass Di Kota Semarang. Jurnal.diakses (10 Oktober 2016). Dari eprints.undip.ac.id
- Sutopo. 2007. Metodologi penelitian Kualitatif. Surakarta: UNS
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. [Internet]. Diakses pada 01 Oktober 2016. Available from : [www.bpkp.go.id](http://www.bpkp.go.id)
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan. [Internet]. Diakses pada 05 Oktober 2016. Available from : [sireka.pom.go.id](http://sireka.pom.go.id)
- Wahjudi N. Keperawatan Gerontik dan Geriatric. Edisi 3. Jakarta: EGC; 2007.
- World Health Organization. Definition Of An Older Or Elderly Person[internet].Geneva: World Health Organization. (Diakses pada 01 Oktober 2016). Dari: <http://www.who.int>
- World Health Organization.2016. Definition physical activity.[internet]. Geneva: World Health Organization. (Diakses pada 14 Oktober 2016). Dari <http://www.who.int>