

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Definisi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan semua gerakan yang dihasilkan oleh kontraksi dan relaksasi pada otot rangka sehingga mengakibatkan tubuh bergerak aktif. Seseorang dalam melakukan aktivitas fisik, memerlukan asupan energi yang berasal dari makanan yang kita makan (WHO, 2010). Aktivitas ini termasuk aktivitas diwaktu luang ataupun kegiatan olahraga serta aktivitas sehari- hari, asalkan kegiatan itu bermanfaat bagi kesehatan (Pfeifer *et al.*, 2016). Menurut *Heart Foundation (2013)* Aktivitas fisik berarti olahraga seperti, berjalan, berkebun, berolahraga, berjalan menaiki tangga, aerobik air, menari dan lain- lain.

2. Jenis- Jenis Aktivitas Fisik

Menurut *National Institutes of Health (2014)* ada empat jenis aktivitas fisik utama yaitu, latihan aerobik, penguatan otot, penguatan tulang, dan peregangan.

a. Latihan Aerobik

Latihan aerobik adalah aktivitas yang menggerakkan otot- otot besar yang ada di tangan dan kaki. Aktivitas ini dapat membuat jantung dan paru- paru bekerja lebih keras untuk memenuhi kebutuhan oksigen. Contoh latihan aerobik seperti berjalan, berenang, bersepeda dll.

b. Aktivitas Penguatan Otot

Aktivitas penguatan otot adalah aktivitas yang dirancang untuk menambah kekuatan dan daya tahan otot sehingga otot memiliki kekuatan untuk menggerakkan dan menahan beban. Contoh aktivitas menguatkan otot seperti *push ups* dan *sit ups*, mengangkat beban dan menaiki tangga.

c. Aktivitas Penguatan Tulang

Aktivitas penguatan tulang adalah aktivitas untuk menguatkan tulang pada tubuh sehingga tulang yang merupakan kerangka tubuh selalu kuat dalam menopang tubuh. Contoh aktivitas penguatan tulang seperti, berjalan, melompat tali, dan mengangkat beban.

d. Peregangan

Peregangan adalah aktivitas yang membantu meningkatkan fleksibilitas dan kemampuan untuk memindahkan sendi sepenuhnya. Contoh aktivitas ini seperti, menyentuh jari kaki, melakukan peregangan sisi, dan melakukan latihan yoga.

3. Pengukuran Aktivitas Fisik

a. *Global Physical Activity Questionnaire*

Pengukuran aktifitas fisik dapat dilakukan dengan menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Kuisioner ini merupakan salah satu instrumen yang dapat kita gunakan untuk mengevaluasi tingkat aktivitas fisik. *Global Physical Activity Questionnaire* terdiri dari 16 pertanyaan mengenai aktivitas dan durasi dalam melakukan kegiatan

sehari-hari. Soal nomor 1- 6 merupakan pertanyaan terkait aktivitas belajar/ bekerja, soal nomor 7-9 terkait perjalanan, soal nomor 10- 15 terkait aktivitas rekreasi seperti olahraga/ fitness, dan soal no 16 terkait aktivitas menetap atau aktivitas yang tidak memerlukan banyak pergerakan.

b. Metabolic Equivalent

Metabolic Equivalent (MET) merupakan ukuran jumlah oksigen yang dikonsumsi atau energi yang dikeluarkan seseorang untuk beraktivitas. Satu MET setara dengan 3,5 ml/ kg/ menit (Jette *et al.*, 1990). Satu MET juga dapat diartikan dengan 1 kkal/ kg berat badan (Ainsworth *et al.*, 1993). Satu MET hampir setara dengan energi yang dikeluarkan ketika duduk diam, sedangkan ketika bersepeda santai nilai MET sekitar 3,5 dan ketika mencuci piring mengeluarkan energi sekitar 1,8 MET (Taylor, 2014).

4. Tingkatan Aktivitas Fisik

Menurut instrument GPAQ yang dibuat oleh WHO(2010), tingkat aktifitas fisik dibagi menjadi 3 tingkatan, aktivitas fisik ringan, sedang dan berat.

a. Aktivitas Fisik Ringan

Seseorang dikatakan melakukan aktivitas fisik ringan apabila 75% dari waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan 25% untuk kegiatan berdiri dan berpindah. Contohnya seperti, Duduk,

berdiri, mencuci piring, memasak, menyetrika, bermain musik, menonton tv, mengemudi kendaraan dan aktivitas berjalan perlahan.

b. Aktivitas Fisik Sedang

Seseorang dikatakan melakukan aktivitas fisik sedang ketika 40% dari waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan 60% adalah untuk kegiatan pekerjaannya. Contoh kegiatannya seperti menggosok lantai, mencuci mobil, menanam tanaman, bersepeda, berjalan sedang dan cepat, bowling, golf, berkuda, bermain tenis meja, berenang, dan bermain voli.

c. Aktivitas Fisik Berat

Seseorang dikatakan telah melakukan aktivitas fisik berat apabila waktu yang digunakan untuk duduk atau berdiri sebesar 25% dan 75% lainnya digunakan untuk kegiatan pekerjaannya. Contohnya membawa barang berat, berkebun, bersepeda (16-22km/jam), bermain sepak bola, bermain basket, gym, angkat berat, dan berlari.

5. Definisi Lansia

Menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia, lansia merupakan seseorang yang telah berusia 60 tahun. Perubahan terkait usia ini merupakan penyebab memburuknya masalah kesehatan fisik dan mental pada individu. Proses penuaan ini juga merupakan penyebab menurunnya aktivitas fisik pada individu (Pavlova *et al.*, 2014).

6. Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik pada Lansia

a. Usia

Seseorang setelah memasuki usia lanjut akan mengalami penurunan fungsi fisik yang mengakibatkan adanya kemunduran dalam peran sosial dan menimbulkan gangguan dalam hal mencukupi kebutuhan hidupnya, sehingga dapat meningkatkan ketergantungan orang lain dan menurunkan tingkat aktivitas fisik (Tamher & Noorkasiani, 2009).

b. Kognitif

Seseorang yang telah memasuki usia lanjut akan mengalami penurunan fungsi kognitif. Penurunan fungsi ini akan menyebabkan pergeseran pada peran lansia dalam berinteraksi, baik di masyarakat maupun dalam keluarga. Pergeseran peran mengakibatkan lansia merasa terasingkan dan mengakibatkan aktivitas lansia menurun karena kebanyakan peran lansia akan digantikan oleh generasi muda (Stanley & Beare, 2007).

c. Psikologis

Kebutuhan psikologis berhubungan dengan kehidupan emosional seseorang. Meskipun seseorang sudah terpenuhi kebutuhan materialnya, tetapi bila kebutuhan psikologisnya tidak terpenuhi, maka dapat mengakibatkan dirinya merasa tidak senang dengan kehidupannya, sehingga akan mengganggu peran dan keaktifan lansia dalam masyarakat ataupun keluarga (Tamher & Noorkasiani, 2009).

d. Tingkat Stres

Tingkat stress yang di alami lansia akan mempengaruhi perilaku lansia sehari– hari. Lansia dengan tingkat stres berat akan mengalami penurunan tingkat aktivitas fisik (Laelasari *et al.*, 2015). Menurut penelitian Laelasari *et al.* (2015) kebanyakan dari lansia mengalami stres tingkat berat dan membuat kebanyakan lansia hanya sebatas melakukan aktivitas fisik dalam tingkat ringan saja.

7. Pengaruh Aktivitas Fisik pada Lansia

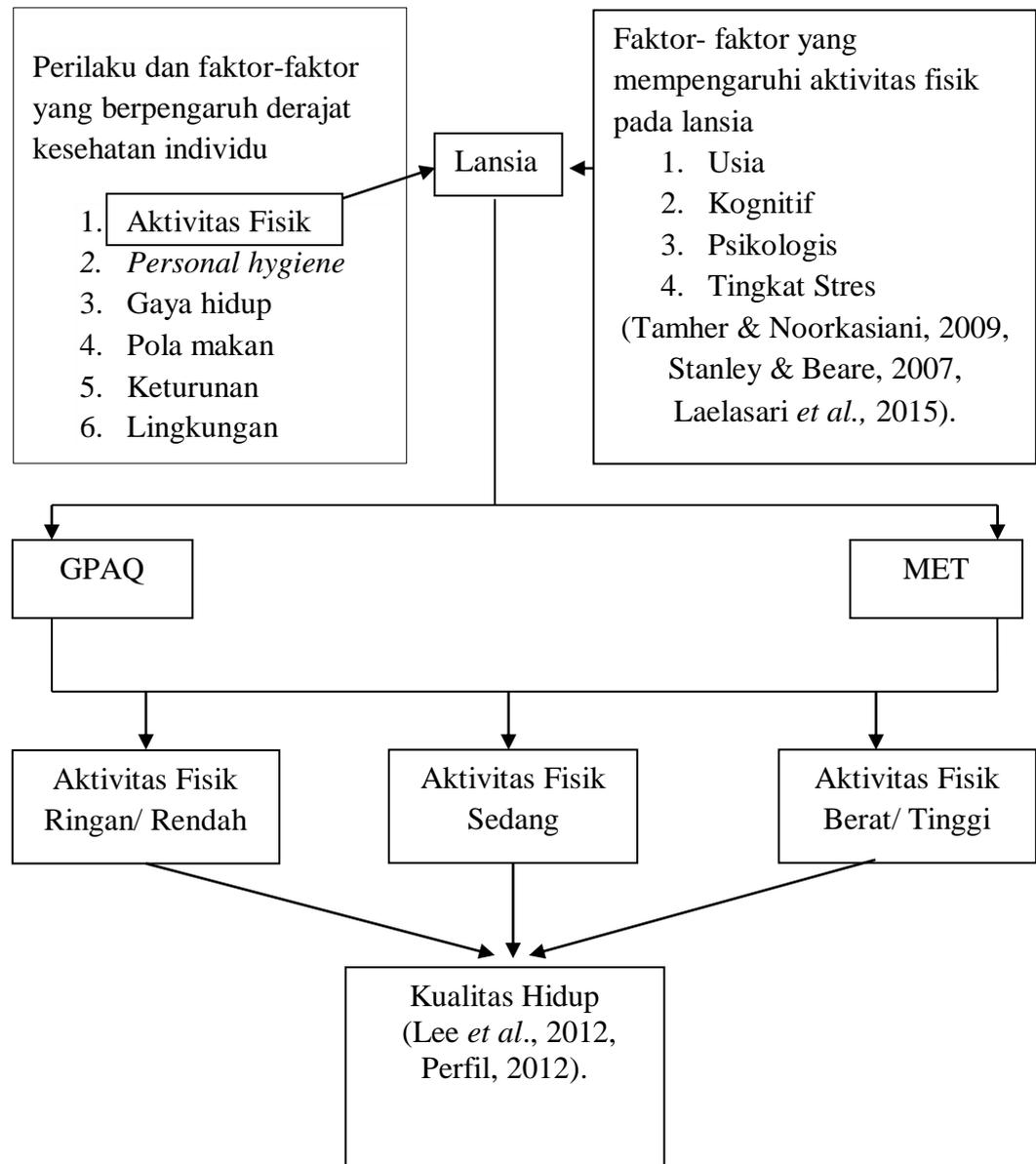
Menurut *The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)-BREF* (2004) aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup. Kualitas hidup merupakan indikator yang dipakai untuk menilai kesejahteraan seseorang. Kualitas hidup meliputi konteks kesehatan yang dapat dilihat dari lingkungan binaan, kesehatan mental dan fisik, rekreasi, pendidikan ataupun waktu luang seseorang (Widagdo, 2015). Kualitas hidup dipengaruhi 4 faktor, aktivitas fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial, dan aspek lingkungan (WHOQOL)-BREF, 2004). Aktivitas fisik telah menjadi pedoman bagi kesehatan dan kualitas hidup terutama pada usia diatas 60 tahun. Menurunnya tingkat aktivitas fisik seiring bertambahnya usia, akan berefek buruk pada kualitas hidup lansia (Perfil, 2012). Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin akan berkontribusi terhadap tercapainya lansia yang berkualitas hidup baik (Lee *et al.*, 2012).

8. Rekomendasi Aktivitas Fisik untuk Lansia

Lansia perlu melakukan aktivitas fisik secara teratur agar dapat mencapai kualitas hidup yang baik. Menurut WHO (2015) ada beberapa rekomendasi aktivitas minimum yang dapat dilakukan lansia.

- a. Lansia harus melakukan aktivitas fisik aerobik dengan intensitas sedang minimal 150 menit / minggu atau setidaknya selama 75 menit / minggu melakukan aktivitas fisik aerobik dengan intensitas tinggi.
- b. Kombinasi aktivitas fisik aerobik intensitas sedang dan tinggi dapat dilakukan setidaknya 3 x 10 menit / hari atau 5 x 30 menit / minggu.
- c. Lansia dengan mobilitas terbatas harus melakukan latihan keseimbangan setidaknya tiga hari seminggu untuk mencegah jatuh
- d. Lansia harus memiliki aktivitas fisik penguatan otot setidaknya dua hari per minggu.
- e. Lansia harus menghindari waktu duduk yang lama.
- f. Lansia dapat mencapai efek kesehatan lebih lanjut jika mereka meningkatkan volume dan/ atau intensitas aktivitas fisik di atas minimum rekomendasi.
- g. Lansia yang tidak dapat memenuhi rekomendasi aktivitas fisiknya karena kondisi kesehatan harus aktif sesuai kondisi kesehatan yang sedang dialami lansia

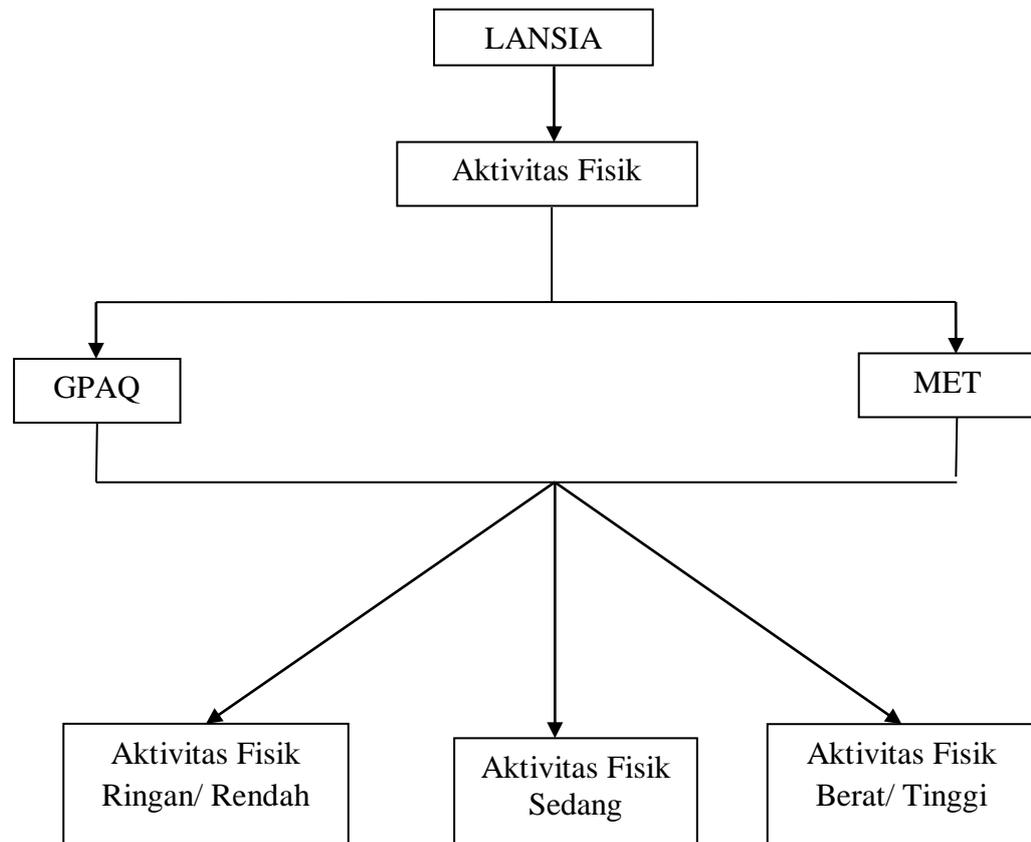
B. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber : *The World (Health Organization Quality of Life (WHOQOL)-BREF, 2004)* (Tamher & Noorkasiani, 2009), (Stanley & Beare, 2007), (Indriana et al., 2010), (Lee et al., 2012), (Perfil, 2012).

C. Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep