

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran Lokasi Penelitian**

Penelitian dilakukan di Dukuh Ngebel yang terletak di Desa Tamantirto, Kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul, Provinsi Yogyakarta. Di desa Tamantirto terdapat 10 padukuhan yaitu, dukuh Geblagan, dukuh Gatak, dukuh Ngebel, dukuh Ngrame, dukuh Jetis, dukuh Jadan, dukuh Brajan, dukuh Gonjen, dukuh Kasihan dan dukuh Kembaran. Dukuh Ngebel berada di sebelah dukuh Gatak dan dukuh Ngrame. Padukuhan ini memiliki 9 RT dengan luas wilayah sekitar 56,400 Ha. Warga dukuh Ngebel terdiri dari beragam usia mulai dari balita, anak-anak, remaja, dewasa serta lansia.

Padukuhan Ngebel memiliki 2 kegiatan rutin yang diselenggarakan setiap bulan yaitu Posbindu dan Posyandu Lansia. Posbindu diselenggarakan setiap tanggal 17 berlokasi di dekat TK Ngebel. Posyandu Lansia diselenggarakan setiap tanggal 28 bertempat di joglo rumah pak Mujiyo RT 6. Setiap RT di dukuh Ngebel juga memiliki kegiatan senam rutin setiap minggu, untuk memfasilitasi warga yang ingin berolahraga.

Lingkungan di dukuh Ngebel bisa dikatakan masih cukup cukup asri, karena masih cukup jauh dari pusat kota dan masih dipenuhi dengan pepohonan serta sawah. Wargapun sebagian juga banyak yang bekerja sebagai petani dan buruh tani. Letak lokasi yang berdekatan dengan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta membuat dukuh Ngebel ramai

kendaraan bermotor yang dipakai oleh para mahasiswa. Hal ini juga membuat sebagian besar warga Ngebel membuka usaha kos- kosan atau pun kontrakan untuk mahasiswa UMY.

## 2. Gambaran Karakteristik Responden

Populasi dalam penelitian ini adalah warga dukuh Ngebel yang telah berusia 60 tahun ke atas, yang berjumlah 127 warga. Populasi yang bersedia dan memenuhi kriteria inklusi sebanyak 75 responden, dengan jumlah perempuan 48 dan jumlah laki- laki 27 responden.

Tabel 4.1 Gambaran karakteristik responden(n=75)

| No | Karakteristik                       | Frekuensi | Persentase(%) |
|----|-------------------------------------|-----------|---------------|
| 1  | <b>Jenis Kelamin</b>                |           |               |
|    | Laki- laki                          | 27        | 36            |
|    | Perempuan                           | 48        | 64            |
|    | <b>Total</b>                        | <b>75</b> | <b>100</b>    |
| 2  | <b>Usia</b>                         |           |               |
|    | 60- 74 tahun ( <i>Eldery</i> )      | 44        | 58.7          |
|    | 75- 90 tahun ( <i>Old</i> )         | 26        | 34.6          |
|    | Diatas 90 tahun ( <i>Very Old</i> ) | 5         | 6.7           |
|    | <b>Total</b>                        | <b>75</b> | <b>100</b>    |
| 3  | <b>Pekerjaan</b>                    |           |               |
|    | Tidak Bekerja                       | 40        | 53.4          |
|    | Pensiunan                           | 6         | 8             |
|    | Buruh                               | 16        | 21.4          |
|    | IRT                                 | 3         | 4             |
|    | Petani                              | 5         | 6.6           |
|    | Tukang Ojek                         | 1         | 1.3           |
|    | Pemulung                            | 1         | 1.3           |
|    | Penjual                             | 3         | 4             |
|    | <b>Total</b>                        | <b>75</b> | <b>100</b>    |

*Sumber: Data Primer 2018*

Berdasarkan tabel 4.1 distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin terdapat responden laki- laki sebanyak 27 responden (36%) dan responden perempuan sebanyak 48 responden (64%). Karakteristik responden berdasarkan usia terdapat 3 kelompok usia, usia dengan rentang

60 - 74 tahun sebanyak 44 responden (58.7%), usia dengan rentang 75 – 90 tahun sebanyak 26 responden (34.6%), dan usia dengan rentang diatas 90 tahun sebanyak 5 responden (6.7%). Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan terdapat 8 jenis pekerjaan. Responden yang tidak bekerja sebanyak 40 responden (53.3%), responden yang merupakan pensiunan sebanyak 6 responden (8%), responden dengan pekerjaan sebagai buruh sebanyak 16 responden (21.3%), responden dengan pekerjaan IRT sebanyak 3 responden (4%), responden dengan pekerjaan petani sebanyak 5 responden (6.6%), responden dengan pekerjaan sebagai tukang ojek dan pemulung masing- masing terdapat sebanyak 1 responden (1.3%) dan responden dengan pekerjaan sebagai penjual sebanyak 3 responden (4%).

### 3. Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik pada Lansia di Dukuh Ngebel Berdasarkan Instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ)

Hasil penelitian gambaran tingkat aktivitas fisik pada lansia di dukuh Ngebel berdasarkan instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) sebagai berikut:

Tabel 4.2 Tingkat aktivitas fisik berdasarkan instrumen GPAQ

| Tingkat Aktivitas Fisik | Frekuensi (n) | Mean Nilai GPAQ |               | Persentase (%) |
|-------------------------|---------------|-----------------|---------------|----------------|
|                         |               | Aktif (%)       | Sedentary (%) |                |
| Berat                   | 14            | 81.2            | 18.8          | 18.7           |
| Sedang                  | 34            | 64.1            | 35.9          | 45.3           |
| Ringan                  | 27            | 21.1            | 78.9          | 36             |
| <b>Total</b>            | <b>75</b>     |                 |               | <b>100</b>     |

Sumber; Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 4.2 mayoritas lansia usia diatas 60 tahun memiliki tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 34 responden (45.3%) dengan rata-rata waktu aktif 64.1% dan waktu *sedentary* 35.9%. Diikuti tingkat aktivitas

fisik ringan sebanyak 27 responden (36%) dengan rata – rata waktu aktif 21.1% dan 78.9% untuk waktu *sedentary*. Responden dengan tingkat aktivitas fisik berat sebanyak 14 responden (18.7%) dengan rata- rata waktu aktif 81.2% dan 18.8% waktu untuk *sedentary*.

#### 4. Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Pada Lansia di Dukuh Ngebel Berdasarkan Instrumen *Metabolic Equivalent* (MET)

Hasil penelitian gambaran tingkat aktivitas fisik lansia di dukuh Ngebel berdasarkan instrumen *Metabolic Equivalent* (MET) sebagai berikut:

Tabel 4.3 Tingkat aktivitas fisik berdasarkan instrumen MET

| <b>Tingkat Aktivitas Fisik</b> | <b>Frekuensi (n)</b> | <b>Mean ± SD (MET)</b> | <b>Presentase (%)</b> |
|--------------------------------|----------------------|------------------------|-----------------------|
| Tinggi                         | 29                   | 9787 ± 8688.65         | 38.7                  |
| Sedang                         | 39                   | 1926 ± 649.19          | 52                    |
| Rendah                         | 7                    | 343 ± 227.23           | 9.3                   |
| Total                          | 75                   |                        | 100                   |

*Sumber; Data Primer 2018*

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa dari 75 responden, mayoritas memiliki tingkat aktivitas sedang sebanyak 39 responden (52%) dengan rata-rata MET ± SD adalah 1.926 ± 649.19. Sebanyak 7 responden (9.3%) yang memiliki tingkat aktivitas rendah dengan rata-rata MET ± SD adalah 343 ± 227.23 dan 29 responden (38.7%) memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi dengan rata-rata MET ± SD adalah 9.787 ± 8688.65.

5. Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Dukuh Ngebel Menurut Instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil penelitian gambaran tingkat aktivitas fisik menggunakan instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) pada lansia di dukuh Ngebel berdasarkan jenis kelamin sebagai berikut:

Tabel 4.4 Tingkat aktivitas fisik berdasarkan jenis kelamin dengan instrumen GPAQ

| Jenis kelamin | Mean Tingkat Aktivitas Fisik | Frekuensi (n) | Mean Nilai GPAQ |               | Presentase (%) |
|---------------|------------------------------|---------------|-----------------|---------------|----------------|
|               |                              |               | Aktif (%)       | Sedentary (%) |                |
| Laki-laki     | Sedang                       | 27            | 52.9            | 47.1          | 36             |
| Perempuan     | Sedang                       | 48            | 50.9            | 49.1          | 64             |
| <b>Total</b>  | <b>100</b>                   | <b>75</b>     |                 |               |                |

Sumber; Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa hasil penelitian menunjukkan responden laki- laki dan responden perempuan memiliki tingkat aktivitas fisik sama, yaitu tingkat aktivitas fisik sedang. Responden laki- laki sebanyak 27 responden (36%) memiliki tingkat aktivitas fisik sedang dengan rata – rata nilai GPAQ sebesar 52.9% waktu untuk aktif dan sebesar 47.1% waktu untuk *sedentary*, sedangkan responden perempuan berjumlah 48 responden (64%) dengan tingkat aktivitas fisik sedang dan dengan rata – rata nilai GPAQ sebesar 50.9% waktu untuk aktif dan sebesar 49.1% waktu untuk *sedentary*.

#### 6. Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik pada Lansia di Dukuh Ngebel Menurut Instrumen *Metabolic Equivalent* (MET) Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil penelitian gambaran tingkat aktivitas fisik pada lansia di dukuh Ngebel menggunakan instrumen *Metabolic Equivalent* (MET) berdasarkan jenis kelamin sebagai berikut:

Tabel 4.5 Tingkat aktivitas fisik berdasarkan jenis kelamin dengan instrumen MET

| Jenis kelamin | Mean Tingkat Aktivitas Fisik | Frekuensi (n) | Mean $\pm$ SD (MET) | Persentase (%) |
|---------------|------------------------------|---------------|---------------------|----------------|
| Laki-laki     | Tinggi                       | 27            | 5952.1 $\pm$ 7771.7 | 36             |
| Perempuan     | Tinggi                       | 48            | 4180.3 $\pm$ 5991.5 | 64             |
| <b>Total</b>  |                              | <b>75</b>     |                     | <b>100</b>     |

Sumber; Data Primer 2018

Berdasarkan pada tabel 4.5 hasil penelitian menunjukkan bahwa responden laki - laki dan responden perempuan memiliki tingkat aktivitas fisik yang sama, yaitu tingkat aktivitas fisik tinggi. Responden laki- laki berjumlah 27 responden (36%) dengan rata-rata MET  $\pm$  SD adalah 5952.1  $\pm$  7771.7, sedangkan responden perempuan berjumlah 48 responden (64%) dengan rata-rata MET  $\pm$  SD adalah 4180.3  $\pm$  5991.5.

#### 7. Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Dukuh Ngebel Menurut Instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) Berdasarkan Pekerjaan

Hasil penelitian gambaran tingkat aktivitas fisik menggunakan instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) pada lansia di dukuh Ngebel berdasarkan pekerjaan sebagai berikut:

Tabel 4.6 Tingkat aktivitas fisik berdasarkan pekerjaan dengan instrumen GPAQ

| Pekerjaan     | Mean Tingkat Aktivitas Fisik | Frekuensi (n) | Mean Nilai GPAQ |               | Persentase (%) |
|---------------|------------------------------|---------------|-----------------|---------------|----------------|
|               |                              |               | Aktif (%)       | Sedentary (%) |                |
| Tidak Bekerja | Sedang                       | 40            | 40.1            | 59.9          | 53.3           |
| Pensiunan     | Ringan                       | 6             | 19.6            | 80.4          | 8              |
| Buruh         | Sedang                       | 16            | 68.4            | 31.6          | 21.3           |
| IRT           | Sedang                       | 3             | 61              | 49            | 4              |
| Petani        | Sedang                       | 5             | 71              | 39            | 6.7            |
| Ojek          | Sedang                       | 1             | 65              | 35            | 1.3            |
| Pemulung      | Berat                        | 1             | 81              | 19            | 1.3            |
| Penjual       | Sedang                       | 3             | 45              | 55            | 4              |
| <b>Total</b>  |                              | <b>75</b>     |                 |               | <b>100</b>     |

Sumber; Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 4.6 hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang tidak bekerja rata-rata memiliki tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 40 responden (53.3%) dengan rata-rata nilai GPAQ sebesar 40.1% waktunya untuk aktif dan sebesar 59.9% waktunya untuk *sedentary*. Responden yang pensiunan rata-rata memiliki tingkat aktivitas fisik ringan sebanyak 6 responden (8%) dengan rata-rata nilai GPAQ sebesar 19.6% waktunya untuk aktif dan sebesar 80.4% waktunya untuk *sedentary*. Responden dengan pekerjaan buruh rata-rata memiliki tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 16 responden (21.3%) dengan rata-rata nilai GPAQ sebesar 68.4% waktunya untuk aktif dan sebesar 31.6% waktunya untuk *sedentary*. Responden dengan pekerjaan IRT rata-rata memiliki tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 3 responden (4%) dengan rata-rata nilai GPAQ sebesar 61% waktunya untuk aktif dan sebesar 39% waktunya untuk *sedentary*. Responden dengan pekerjaan sebagai petani

rata – rata memiliki tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 5 responden (6.7%) dengan rata – rata nilai GPAQ sebesar 71% waktunya untuk *sedentary*. Responden dengan pekerjaan sebagai tukang ojek hanya 1 responden (1.3%) dengan aktivitas fisik sedang yang memiliki sekitar 65% dari waktunya untuk aktif dan 45% waktunya untuk *sedentary*. Responden pekerjaan sebagai pemulung juga hanya terdapat 1 responden (1.3%) dengan tingkat aktivitas fisik berat yang memiliki sekitar 81% dari waktunya untuk aktif dan 19% waktunya untuk *sedentary*. Responden dengan pekerjaan sebagai penjual rata – rata memiliki tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 3 responden (4%) dengan rata – rata 45% waktunya untuk aktif dan 55% waktunya untuk *sedentary*.

#### 8. Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Menurut Instrumen *Metabolic Equivalent* MET Berdasarkan Pekerjaan

Hasil penelitian gambaran tingkat aktivitas fisik pada lansia di dukuh Ngebel menggunakan instrumen *Metabolic Equivalent* (MET) berdasarkan pekerjaan sebagai berikut:

Tabel 4.7 Tingkat aktivitas fisik berdasarkan pekerjaan dengan instrumen MET

| Pekerjaan     | Mean Tingkat Aktivitas Fisik | Frekuensi (n) | Mean ± SD (MET)   | Persentase (%) |
|---------------|------------------------------|---------------|-------------------|----------------|
| Tidak Bekerja | Sedang                       | 40            | 2314.56 ± 1617.19 | 53.3           |
| Pensiunan     | Sedang                       | 6             | 2272.33 ± 1951.22 | 8              |
| Buruh         | Tinggi                       | 16            | 9899 ± 10359.72   | 21.3           |
| IRT           | Sedang                       | 3             | 2662 ± 205.36     | 4              |
| Petani        | Tinggi                       | 5             | 8023 ± 6345.60    | 6.7            |
| Ojek          | Sedang                       | 1             | 2.151 ± 0         | 1.3            |
| Pemulung      | Berat                        | 1             | 29493 ± 0         | 1.3            |
| Penjual       | Berat                        | 3             | 5673 ± 4105.33    | 4              |
| <b>Total</b>  |                              | <b>75</b>     |                   | <b>100</b>     |

Sumber; Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 4.7 hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang tidak bekerja rata – rata memiliki tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 40 responden (53.3%) dengan rata- rata MET  $\pm$  SD adalah  $2314.56 \pm 1617.19$ . Responden pensiunan rata – rata memiliki tingkat aktivitas sedang sebanyak 6 responden (8%) dengan rata- rata MET  $\pm$  SD adalah  $2272.33 \pm 1951.22$ . Responden dengan pekerjaan buruh rata – rata memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi sebanyak 16 responden (21.3%) dengan rata- rata MET  $\pm$  SD adalah  $9899 \pm 10359.72$ . Responden dengan pekerjaan IRT rata – rata memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 3 responden (4%) dengan rata- rata MET  $\pm$  SD adalah  $2662 \pm 205.36$ . Responden dengan pekerjaan rata – rata memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi sebanyak 5 responden (6.7%) dengan rata- rata MET  $\pm$  SD adalah  $8023 \pm 6345.60$ . Responden dengan pekerjaan sebagai tukang ojek dan pemulung hanya 1 responden (1.3%). Responden dengan pekerjaan sebagai tukang ojek memiliki tingkat aktivitas fisik sedang dengan rata- rata MET  $\pm$  SD adalah  $2.151 \pm 0$ , sedangkan responden dengan pekerjaan pemulung memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi dengan rata- rata MET  $\pm$  SD adalah  $29493 \pm 0$ . Responden dengan pekerjaan sebagai penjual rata – rata memiliki tingkat aktivitas fisik berat sebanyak 3 responden (4%) dengan rata- rata MET  $\pm$  SD adalah  $5673 \pm 4105.33$ .

## B. Pembahasan

### 1. Karakteristik Responden

#### a. Usia

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa pada penelitian ini dari 75 responden yang berusia diatas 60 tahun, sebagian besar responden memiliki rentang usia 60- 74 tahun yang dikategorikan *elderly* (WHO, 2016). Menurut *British Heart Foundation* (2014) usia menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap tingkat aktivitas fisik seseorang. *Elderly* atau lansia merupakan fase akhir seseorang dimana tubuh mulai mengalami penurunan fungsi. Penurunan dapat terjadi pada massa otot dan fungsi neuromuskular sehingga menyebabkan aktivitas fisik pada lansia berkurang (Cvecka *et al.*, 2015).

Berdasarkan tabel 4.2 dan 4.3 hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas lansia di desa Ngebel memiliki tingkat aktivitas fisik sedang. Hal ini dikarenakan setelah memasuki usia lansia tubuh seseorang sudah tidak mampu melakukan kegiatan yang berat sehingga kegiatan harus dibatasi agar tidak terlalu membebani tubuh. Ini sesuai dengan pendapat dari Pavlova *et al.* (2014) bahwa ketika memasuki masa penuaan seseorang akan selalu diikuti dengan perubahan pada sistem fisiologis yang akan mempengaruhi perburukan pada aktivitas gerakannya, sehingga hasil dari penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat aktivitas responden dalam kategori sedang. Penelitian ini sesuai dengan penelitian Yudhanti (2016) terhadap 37 lansia di balai pelayanan sosial Tresna

Werdha Yogyakarta, menyebutkan mayoritas lansia memiliki tingkat aktivitas fisik sedang, yaitu sebanyak 21 lansia (56.8%). Hal ini menunjukkan bahwa semakin meningkat usia seseorang, tingkat aktivitas fisik akan menjadi tidak terlalu tinggi, meskipun dalam penelitian ini aktivitas fisik pada lansia termasuk kategori sedang, dimana menurut WHO (2010) aktivitas fisik kategori sedang sudah termasuk kategori yang bagus.

b. Jenis Kelamin

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa pada penelitian ini mayoritas responden adalah lansia yang memiliki jenis kelamin perempuan. Menurut *British Heart Foundation* (2014) jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi seseorang dalam melakukan tingkat aktivitas fisik. Hal ini dikarenakan laki-laki memiliki fisik yang lebih kuat dibandingkan dengan perempuan. Ketika lahir laki-laki memiliki ukuran lebih panjang dan lebih berat, memiliki kapasitas vital lebih besar, proporsional jantung dan paru-paru yang lebih besar dari pada perempuan (Hands *et al.*, 2016). Berbeda dengan Pusat Data dan Informasi Kementrian RI (2013) yang menyebutkan bahwa responden perempuan lebih tinggi sedikit tingkat aktivitasnya dibandingkan dengan laki-laki. Ketika memasuki usia lansia, laki-laki ataupun perempuan akan cenderung hanya dirumah, sehingga perempuan memungkinkan akan memiliki tingkat aktivitas fisik lebih baik karena lebih banyak melakukan kegiatan rumah tangga.

Berdasarkan tabel 4.4 hasil penelitian menunjukkan antara jenis kelamin laki- laki dan perempuan memiliki tingkat aktivitas fisik sedang, sedangkan pada tabel 4.5 dimana pengukuran tingkat aktivitas fisik berdasarkan MET, menunjukkan bahwa responden laki- laki dan responden perempuan memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi. Kedua tabel ini dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik lansia laki- laki dan perempuan memiliki tingkat aktivitas fisik yang sama. Hal ini dikarenakan baik responden laki- laki maupun perempuan memiliki kegiatan harian yang hampir sama. Sebagian besar pasangan responden mengatakan, mereka sudah sama- sama tidak bekerja, sehingga kegiatan di rumah biasanya dilakukan bergantian antara responden laki- laki dan perempuan dan sering kali melakukan olahraga jalan kaki bersama di pagi hari. Selain itu, sebagian responden perempuan juga banyak yang tinggal sendiri, sehingga mereka perlu bekerja untuk mencukupi kebutuhan mereka sendiri. Hal ini membuat responden perempuan memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi layaknya responden laki- laki.

#### c. Pekerjaan

Berdasarkan tabel 4.1 mayoritas responden merupakan lansia yang tidak berkerja. Seseorang ketika memasuki usia lansia akan mengalami penurunan fungsi tubuh yang akan membuat seorang lansia mulai mengalami perubahan peran termasuk peran dalam bekerja. Pada usia ini seseorang akan memasuki masa pensiun sehingga peran lansia untuk bekerja sebagai pencari nafkah cenderung akan digantikan oleh

sang anak yang sudah tumbuh dewasa. Menurut Hurlock (2012) anak yang sudah mencapai usia dewasa akan memiliki tugas perkembangan untuk menikah dan mulai bekerja. Hal ini mengakibatkan mayoritas lansia di dukuh Ngebel hanya memiliki kegiatan sebatas aktivitas di lingkungan rumah saja seperti, menyapu, mencuci, memasak, mengasuh cucu dan kegiatan rumah lainnya. Tidak bekerja menjadi salah satu faktor yang membuat rendahnya kesejahteraan pada lansia (BPS, 2015).

Berdasarkan tabel 4.8 dan 4.9, hasil penelitian menunjukkan bahwa rata - rata lansia di dukuh Ngebel memiliki tingkat aktivitas fisik yang sedang dan berat walaupun memiliki perbedaan pada jenis pekerjaan. Meskipun banyak lansia yang sudah tidak bekerja namun mereka masih aktif beraktivitas di rumah. Beberapa lansia mengatakan meski sudah tidak bekerja mereka tetap ingin berguna dan tidak menjadi membebani keluarga. Bekerja diyakini dapat membawa lansia pada kebahagiaan. Menurut Lupton *et al.* (2010) menyebutkan masuknya lansia ke dunia kerja membuat lansia tetap aktif dan merasa lebih sejahtera.

## 2. Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Lansia di dukuh Ngebel berdasarkan Instrumen GPAQ

Aktivitas fisik berdasarkan instrumen GPAQ dibagi berdasarkan 4 topik pertanyaan, yaitu aktivitas fisik saat belajar/bekerja (P1 - P6), aktivitas transportasi (P7 - P9), aktivitas rekreasi atau olahraga (P10 - P15), dan aktivitas *sedentary* (P17). Keempat topik pertanyaan ini akan mewakili pertanyaan untuk semua aktivitas yang dilakukan responden.

Pertanyaan nomor 1-6 (P1 - P6) merupakan pertanyaan terkait aktivitas fisik saat belajar/bekerja, pada penelitian didapatkan hasil bahwa lansia di dukuh Ngebel memiliki jenis pekerjaan yang bervariasi. Pekerjaan tersebut yaitu buruh, petani, penjual, tukang ojek, pemulung, IRT, pensiunan dan ada yang sudah tidak bekerja. Pekerjaan- pekerjaan lansia tersebut merupakan jenis pekerjaan yang memiliki kecenderungan untuk bekerja part-time (< 35 jam perminggu). Dikarenakan fisik dan tenaga yang mengalami penurunan, lansia sudah tidak mampu lagi untuk bekerja terlalu keras dan terlalu lama (Lailiyah *et al.*, 2018). Pekerjaan buruh, petani, dan pemulung merupakan pekerjaan yang cukup banyak membutuhkan aktivitas fisik. Kebutuhan fisik yang lumayan besar untuk pekerja ini membuat kecenderungan lansia untuk bekerja *part- time* atau semampunya saja. Hal ini sesuai dengan penelitian Sumarsono (2015) yang menjelaskan bahwa kondisi fisik yang mengalami penurunan dan hubungan keluarga yang masih dekat membuat lansia tidak perlu secara penuh mencurahkan waktunya untuk bekerja.

Pertanyaan nomor 7-9 (P7-P9) terkait aktivitas transportasi aktif, didapatkan bahwa mayoritas lansia di dukuh Ngebel melakukan transportasi aktif seperti berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke warung, masjid dan pergi ke pasyandu lansia. Lokasi warung dan masjid yang terbilang cukup dekat membuat lansia memilih jalan kaki atau bersepeda. Beberapa lansia juga mengatakan karena tidak dapat menggunakan sepeda motor dan tidak adanya anggota keluarga yang mengantar sehingga membuat lansia memilih

berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat. Selain itu beberapa lansia juga mengatakan lebih memilih berjalan kaki karena untuk berolahraga agar badan tidak kaku. Hal ini sejalan dengan penelitian Junaidi (2011) yang menyatakan bahwa berjalan kaki dengan intensitas rendah seperti berjalan dengan jarak dekat pun dapat berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani pada kelompok lanjut usia. Memasukan kegiatan berjalan kaki ke dalam kehidupan sehari-hari dapat meningkatkan kualitas hidup di kalangan orang tua dan memperpanjang usia lansia (Zhao, 2015)

Pertanyaan nomor 10-15 (P10 - P15) terkait aktivitas rekreasi atau olahraga, didapatkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden sering melakukan aktivitas olahraga berjalan kaki di pagi hari dengan berkeliling di lingkungan dukuh Ngebel. Sebagian responden ada yang melakukan aktivitas olahraga satu minggu sekali ketika kegiatan senam yang diadakan di RT mereka dan ditambah senam ketika posyandu lansia yang diadakan satu bulan sekali. hanya melakukan kegiatan olahraga rata- rata 1 bulan sekali, yaitu ketika posyandu lansia. Penyelenggaraan pelatihan kesehatan yang ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani seperti acara olahraga dan rekreasi merupakan strategi yang baik untuk lansia (Nowak, 2014). Olahraga sebaiknya perlu dilakukan secara rutin pada lansia agar tubuh lansia tetap sehat, tidak kaku dan pegal - pegal. Olahraga juga dapat membuat pikiran lansia lebih segar dan mengurangi tingkat stres pada lansia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bethell (2010) yang menyatakan bahwa olahraga yang teratur merupakan

pengobatan paling efektif untuk mengobati berbagai macam penyakit, mempertahankan kebugaran fisik dan serta meningkatkan kualitas hidup lansia.

Pertanyaan nomor 16 terkait aktivitas *sedentary*, didapatkan hasil bahwa rata-rata responden melakukan aktivitas *sedentary* selama 2,5 jam per hari. Perilaku *sedentary* merupakan aktivitas fisik yang hanya melakukan kegiatan seperti berbaring, duduk, menonton televisi, menggunakan komputer dan hiburan berbasis layar lainnya (Jaspinder, 2015). Mayoritas lansia di dukuh Ngebel memiliki aktivitas *sedentary* yang rendah/ sedikit. Responden mengatakan lebih nyaman ketika tubuh aktif melakukan kegiatan daripada berdiam. Berhubung tubuh lansia mudah lelah, ketika melakukan kegiatan lansia sering berhenti sebentar untuk beristirahat kemudian dilanjutkan kembali. Responden biasanya menghabiskan waktu untuk melakukan aktivitas *sedentary* dengan cara menonton tv atau duduk- duduk di depan rumah. Menurut Jaspinder (2015) kebiasaan melakukan aktivitas *sedentary* dapat memberikan kontribusi untuk semua penyebab kematian, salah satunya berhubungan dengan penyakit kardiovaskuler.

### 3. Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Lansia di dukuh Ngebel berdasarkan Instrumen MET

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui pada penelitian ini bahwa tingkat aktivitas fisik lansia di dukuh Ngebel di dominasi oleh lansia dengan tingkat aktivitas fisik sedang. Tingkat aktivitas sedang diartikan sebagai

semua aktivitas yang dilakukan dalam 1 minggu terakhir dengan nilai MET mencapai 600- 3000 MET menit/minggu. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa responden dengan tingkat aktivitas fisik tinggi berada di posisi kedua terbanyak setelah responden dengan tingkat aktivitas fisik sedang. Tingkat aktivitas fisik tinggi merupakan semua aktivitas yang dilakukan dalam 1 minggu dengan nilai MET melebihi 3000 MET. *Metabolic Equivalent* (MET) merupakan ukuran energi yang dikeluarkan seseorang untuk beraktivitas (WHO, 2016).

Tingkat aktivitas fisik sedang dan tinggi termasuk dalam tingkatan aktivitas yang baik apabila dilakukan. Hal ini sesuai dengan penelitian Simanullang *et al.* (2012) semakin cukup aktivitas fisik akan meningkatkan status kesehatan lansia, sedangkan aktivitas fisik yang semakin tidak cukup dapat menimbulkan beberapa penyakit pada lansia. Oleh sebab itu, tingkat aktivitas fisik pada lansia di dukuh Ngebel perlu dipertahankan dan ditingkatkan. Rekomendasi aktivitas yang baik untuk lansia seperti melakukan aktivitas fisik *aerobic* dengan intensitas sedang minimal selama 150 menit/ minggu atau setidaknya melakukan aktivitas fisik *aerobic* dengan intensitas tinggi selama 75 menit/minggu serta dengan menghindari waktu duduk yang lama (WHO, 2015). Aktivitas fisik yang cukup dan dilakukan secara rutin akan membantu lansia untuk mencapai berkualitas hidup yang baik (Lee *et al.*, 2012).

Berdasarkan tabel 4.3, hasil penelitian menunjukkan hanya sebanyak 7 responden (9.3%) yang masih memiliki tingkat aktivitas fisik ringan.

Tingkat aktivitas fisik rendah merupakan aktivitas fisik dengan nilai < 600 MET menit/minggu (WHO, 2010). Hal ini dikarenakan pekerjaan yang dilakukan lansia juga sebatas kegiatan dirumah yang merupakan kegiatan ringan dan tidak membutuhkan banyak energi. Apabila tidak memiliki kegiatan, lansia juga cenderung hanya berdiam diri dirumah, seperti duduk di depan rumah dan menonton tv. Banyak jenis penyakit yang bisa muncul akibat aktivitas fisik yang kurang, seperti penyakit jantung koroner, penyakit diabetes tipe 2, kanker payudara, serta dapat mengakibatkan perpendekan pada angka usia harapan hidup manusia (*National Institutes of Health*, 2013).

### **C. Kekuatan Dan Kelemahan**

#### **1. Kekuatan**

- a. Penelitian ini dilakukan dengan cara berkunjung dari rumah ke rumah, sehingga responden yang didapat akan lebih banyak dan meminimalkan bias dalam pengisian kuisioner karena tidak akan ada pengaruh orang lain dalam pengisian.
- b. Penelitian ini menggunakan teknik *total simpling*.
- c. Kuisioner GPAQ telah dimodifikasi sesuai dengan keadaan yang ada di Indonesia dengan menghilangkan beberapa jenis aktivitas yang tidak biasa dilakukan di Indonesia.
- d. Pengambilan data dilakukan dengan didampingi oleh peneliti atau asisten peneliti, sehingga memudahkan lansia untuk mengisi kuisioner.

## 2. Kelemahan

- a. Penelitian kurang dapat memastikan frekuensi, intensitas dan seberapa lama melakukan aktivitas fisik dikarenakan hanya menggunakan kuesoner berdasarkan laporan individu.
- b. Instrumen penelitian bukan instrumen khusus untuk lansia, melainkan instrumen untuk usia secara general, dari remaja hingga lansia.