

INTISARI

Latar Belakang: Pertambahan usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat aktivitas fisik pada lansia. Menurunnya tingkat aktivitas fisik dapat berpengaruh pada perburukan kualitas hidup lansia.

Tujuan Penelitian: Mengetahui gambaran tingkat aktivitas fisik pada lansia di Dukuh Ngebel, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta.

Metode Penelitian: Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* dan analisa data menggunakan *univariat*. Sampel penelitian berjumlah 75 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Instrumen penelitian menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire* dan *Metaboliq Equivalent*.

Hasil penelitian: Tingkat aktivitas fisik diukur dengan menggunakan instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* menunjukkan responden memiliki tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 34 responden (45.3%) dengan rata-rata waktu aktif 64.1% dan waktu *sedentary* 35.9%, tingkat aktivitas fisik ringan sebanyak 27 responden (36%) dengan rata-rata waktu aktif 21.1% dan 78.9% untuk waktu *sedentary*, tingkat aktivitas fisik berat sebanyak 14 responden (18.7%) dengan rata-rata waktu aktif 81.2% dan 18.8% waktu untuk *sedentary*. Hasil penelitian jika diukur dengan menggunakan instrumen *Metaboliq Equivalent*, mayoritas memiliki tingkat aktivitas sedang sebanyak 39 responden (52%) dengan rata-rata MET \pm SD adalah 1.926 ± 649.19 , sebanyak 7 responden (9.3%) yang memiliki tingkat aktivitas rendah dengan rata-rata MET \pm SD adalah 343 ± 227.23 dan sebanyak 29 responden (38.7%) memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi dengan rata-rata MET \pm SD adalah 9.787 ± 8688.65 .

Kesimpulan: Mayoritas lansia di dukuh Ngebel memiliki tingkat aktivitas fisik sedang. Lansia diharapkan dapat mempertahankan atau bahkan meningkatkan aktivitas fisik guna memperoleh kualitas hidup yang baik.

Kata Kunci: lansia, *tingkat aktivitas fisik*

ABSTRACT

Background. Aging was one factor that influences the level of physical activity in the elderly. Decreasing the level of physical activity can affect the deterioration of the quality of life of the elderly.

Objective. To know the description of physical activity level in elderly in Ngebel, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta

Methods. This study was descriptive quantitative design with cross-sectional approach. The sample of this research was 75 respondents by total sampling technique. The research instrument used GPAQ and MET. The data was analyzed by unvaried.

Result. Physical activity level by GPAQ showed that the respondent had moderate physical activity as much as 34 respondents (45.3%) with average of active time 64.1% and sedentary time 35.9%, light physical activity 27 respondents (36%) with an average active time of 21.1% and 78.9% for sedentary time, heavy physical activity 14 respondents (18.7%) with an average of 81.2% active time and 18.8% time for sedentary. MET instrument had the result that the majority had moderate activity level with 39 respondents (52%) with mean MET \pm SD was $1,926 \pm 649.19$, 7 respondents (9.3%) had low activity with average MET \pm SD was 343 ± 227.23 and as much as 29 respondents (38.7%) have high physical activity level with mean MET \pm SD is 9.787 ± 8688.65 .

Conclusion: The majority of elderly in Ngebel have moderate level of physical activity. Elderly are expected to maintain or even increase physical activity in order to obtain a good quality of life.

Keywords: elderly, the level of physical activity