

PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA LANSIA DI PUSKESMAS ALUE PINEUNG LANGSA TIMUR

Oleh. Fitri Handayani¹, Johaidah Mistar², Dodi Irwansyah³

Fitrihandayanilgs01@gmail.com¹, johaidah.mistar@unsam.ac.id² dan

dodirwansyah.mpd35@yahoo.co.id³

Abstrak: . Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada lansia di Puskesmas Alue Pineung Langsa Timur. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Instrumen yang digunakan adalah miles walking test. Populasi dalam penelitian ini adalah 75 orang lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berkategori baik sekali sebanyak 4 orang dengan persentase 8,89%, berkategori baik sebanyak 9 orang dengan persentase 20%, berkategori sedang sebanyak 26 orang dengan persentase 57,78%, berkategori kurang kurang sebanyak 6 orang dengan persentase 13,33%, dan berkategori kurang sekali 0. Dengan demikian hasil tingkat kebugaran jasmani pada lansia di Puskesmas Alue Pineung Langsa Timur dengan persentase 57,78% dan berkategori sedang.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Lansia

Abstract: . The purpose of this study was to determine the level of physical fitness in the elderly at the Alue Pineung East Langsa Health Center. The method used in this research is a survey with a quantitative descriptive approach. The instrument used is the miles walking test. The population in this study were 75 elderly people. The results showed that there were 4 people in very good category with a percentage of 8.89%, in the good category as many as 9 people with a percentage of 20%, in the medium category as many as 26 people with a percentage of 57.78%, in the poor category as many as 6 people with a percentage of 13.33. %, and categorized as less than 0. Thus, the results of the level of physical fitness in the elderly at Puskesmas Alue Pineung Langsa Timur with a percentage of 57.78% and in the moderate category.

Keywords: Physical Fitness, Elderly

PENDAHULUAN

Menurut Widiastuti (2017:13) Kebugaran Jasmani / Kesegaran Jasmani adalah merupakan terjemahan dari kata yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani. Menurut *President's Council on Physical Fitness and sports* mendefinisikan kesegaran jasmani adalah kemampuan melakukan kegiatan sehari – hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan

yang berarti, dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat (emergensi). Berdasarkan penjelasan diatas kebugaran jasmani adalah kemampuan dan daya tahan fisik atau tubuh seseorang dalam melakukan berbagai aktifitas kehidupan sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Lanjut usia adalah individu yang mengalami proses menua, dengan bertambahnya usia maka seseorang akan

mengalami penurunan kondisi fisik maupun non fisik secara alamiah dengan begitu lanjut usia akan mengalami penurunan produktivitas bahkan tidak mampu untuk memenuhi kebutuhannya (Diponegoro dan Mulyono, dalam Ishak 2015:14).

Berdasarkan penjelasan diatas lansia merupakan seseorang yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupan dan memiliki pergerakan yang lambat serta tidak mampu melakukan aktifitas yang berat. Keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan, baik secara umum maupun kesehatan jiwa yang khusus pada lansia. Lansia banyak mengalami perubahan seiring bertambahnya usia, baik perubahan struktur dan fungsi tubuh, kemampuan kognitif maupun perubahan status mental. Menurut Raharjo (2016:1) Perubahan struktur dan fungsi tubuh pada lansia hampir terjadi disemua sistem tubuh, seperti sistem saraf, pernafasan, endoktrin, kardiovaskular, dan kemampuan musculoskeletal. Dengan adanya proses penuaan menyebabkan adanya kemunduran prestasi kerja dan penurunan kapasitas fisik seseorang, untuk mempertahankan agar kondisi kebugaran jasmani maka diperlukan olahraga. Aktifitas fisik atau olahraga merupakan media terbuka yang dapat dimanfaatkan oleh lansia sesuai dengan kemampuan, kesenangan, tujuan dan kesempatan yang dimiliki oleh setiap orang. Berdasarkan pengamatan awal di puskesmas Alue Pineung dan melihat secara langsung para lansia yang ada di tempat tersebut melakukan aktifitas senam setiap dua kali seminggu yang diadakan oleh puskesmas tepatnya di hari kamis dan jumat yang diikuti oleh para lansia. Namun ketika senam berlangsung kebanyakan dari para lansia tersebut tidak mengikuti senam sampai selesai bahkan ketika baru dimulainya senam banyak yang tidak melakukan gerakan dengan maksimal dikarenakan

faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik seperti usia, lemak tubuh dan jenis kelamin. Sehingga peneliti ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani para lansia dengan diadakannya tes yang nantinya akan dilakukan oleh peneliti.

LANDASAN TEORI

Pengertian Pofil

Profil menurut Depdiknas (2012:1104) dalam KBBI adalah pandangan dari samping wajah orang, lukisan gambar orang dari samping, penampang tanah, gunung, dan sebagainya. Grafik atau ikhtisar yang memberikan fakta tentang hal-hal khusus, sketsa biografis. Dari pendapat diatas peneliti menyimpulkan bahwa profil adalah suatu gambaran ataupun garis besar dari segi mana memandangnya. Dalam penelitian ini bila dilihat dari segi kebugaran jasmaninya, profil adalah gambaran tentang keadaan kondisi fisik seorang lansia.

Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran Jasmani adalah suatu aspek dari kesegaran secara menyeluruh (*Total Fitness*), yang meliputi atas tiga konsep penting yang saling berkaitan bagi setiap manusia, yaitu mengenai bentuk dan macam pekerjaan yang harus dilakukan, dari jasmaninya untuk melakukan pekerjaan tersebut dan hubungan timbal balik antara kebugaran jasmani dengan keseluruhan pribadinya (Saputra, 2015:59).

Kebugaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas, pekerjaan atau rutinitas sehari-hari dengan fisik prima, tidak mengalami kelelahan yang berat setelah melaksanakan aktivitas tersebut serta memiliki kemampuan fisik yang baik untuk melakukan pekerjaan mendadak ataupun tambahan lainnya (Hartono, 2016:137).

Menurut Nurhasan, dkk (dalam Suryana dan Dolores, 2016:137) Kebugaran Jasmani kemampuan tugas

seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan.

Menurut Luthan dalam Saputri (2013:8) kebugaran jasmani dan keterampilan gerak yang kaya dengan koordinasi otot syaraf yang halus menjadi bagian dalam taksonomi tujuan pendidikan jasmani, dan termasuk psikomotorik. Sebab hal ini kelak bermanfaat bagi pelaksanaan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari dan bahkan sebagai dasar keterampilan untuk satu cabang olahraga.

Ahli pendidikan jasmani menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kapasitas fungsional total seseorang untuk melakukan suatu tugas tertentu dengan hasil baik memuaskan tanpa kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani bercirikan semua bagian tubuh yang dapat berfungsi secara efisien saat tubuh menyesuaikan diri dengan tuntutan sekitar (Saputri 2013:8).

Pengertian Lansia

Menurut Afriwardi (2010:99-100) seiring dengan meningkatnya usia harapan hidup seseorang, populasi lansia yang berpatokan pada usia knologis lebih dari 60 tahun, akan bertambah dengan cepat dibandingkan penduduk dunia seluruhnya, dan relatif lebih besar dinegara-negara yang sedang berkembang termasuk indonesia. Populasi lansia diindonesia diperkirakan akan naik sebesar 414% antara tahun 1990-2025, suatu angka yang tertinggi diseluruh dunia.

Kualitas golongan lansia indonesia yang berada diindonesia masih rendah sebagai akibat sisa-sisa penjajahan. banyak dari mereka yang masih bergantung pada anak-anak dan keluarga lain dan kurang produktif. Keadaan ini mengalami perubahan dengan meningkatnya tingkat pendidikan mereka meskipun tingkat kesehatannya tidak seburuk yang diperkirakan. Proses penuaan akan di

tandai dengan adanya degradasi anatomis dan fungsional organ tubuh dan iringi dengan peningkatan kerentanan terhadap bebrapa penyakit.

Proses penuaan hingga saat ini masih menjadi misteri yang belum banyak terpecahkan. Perubahan fisiologis yang terjadi pada proses penuaan, yang berkaitan erat dengan berkurangnya cadangan fisiologi seiring bertambahnya usia, sangat memengaruhi seorang lansia dalam mempertahankan kondisi homeostasis ini bervariasi antar individu, walaupun proses tersebut terjadi pada semua individu yang menua. Proses penuaan akhirnya akan menimbulkan penurunan fungsi semua sistem tubuh yang meliputi sistem endoktrin, kardiovaskular, muskuloskeletal, respirasi, ginjal, saraf dan panca indra, sistem keseimbangan, sistem imun, metabolisme dan fungsi kognitif. Pemahaman proses penuaan yang baik akan memperbaiki cara pandang kita dalam melakukan penatalaksanaan kasus-kasus lansia.

Menurut UU No.13 tahun 1998 dinyatakan bahwa ada dua kelompok lanjut usia yaitu :

- 1) Lanjut usia potensial adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas tetapi masih memiliki kemampuan fisik serta sosial yang dapat di dayagunakan untuk mampu memenuhi kebutuhan hidupnya.
- 2) Lanjut usia tidak potensial adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas tidak memiliki keterbatasan kemampuan fisik serta sosial yang dapat mengganggu interaksi sosialnya dan pemenuhan kebutuhan hidupnya, sehingga hidupnya bergantung pada orang lain.

Menurut WHO dalam Afrizal (2018:95) Batasan umur pada usia lanjut dari waktu ke waktu berbeda.

- a. Usia pertengahan (*middle age*) antara usia 45 sampai 59 tahun.

b. Lanjut usia (*elderly*) antara usia 60 sampai 74 tahun.

c. Lanjut usia tua (*old*) antara usia 75 sampai 90 tahun

Usia sangat tua (*very old*) diatas usia 90 tahun.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes kebugaran jasmani yaitu *miles walking test*. Dalam penelitian ini menggunakan populasi dan sampel. Menurut Sugiyono (2018:80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh lansia yang ada di puskesmas Alue Pineung sebanyak 75 orang (Sumber: Petugas Kesehatan Prolanis Langsa Timur)

Menurut Sugiyono (2018:81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling, yaitu teknik menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan tersebut antara lain, lansia di puskesmas Alue Pineung yang berusia 60 sampai 69 tahun yang mengikuti senam rutin di tempat tersebut yang berjumlah 45 orang.

Metode Pengumpulan data

Menurut Sugiyono (2018:224) teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik tes kebugaran jasmani yaitu berjalan dengan menempuh jarak 1609 meter (*miles walking test*).

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dan persentase. Setelah diketahui tingkat kebugaran jasmani pada lansia (peserta tes) dalam kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Selanjutnya dipersentasekan untuk tiap kategori dengan menggunakan rumus persentase sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Persentase

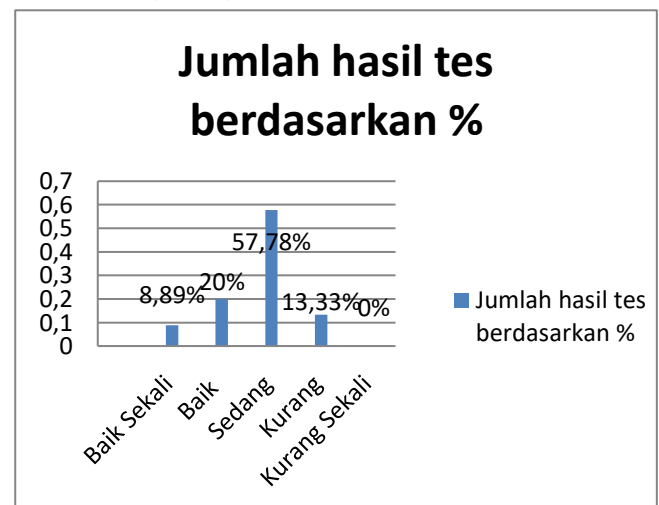
f : Jumlah Frekuensi

N : Jumlah sampel atau banyaknya individu

(Sumber: Kusumawati, 2017:131)

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Grafik profil tingkat kebugaran jasmani pada lansia di puskesmas Alue Pineung Langsa Timur



Berdasarkan hasil analisa data tentang tes kebugaran jasmani pada lansia yang berumur 60-69 tahun dapat dilihat berdasarkan norma sebagai berikut:

- Dapat dikategorikan baik sekali apabila peserta tes dapat menempuh waktu <14.06
- Dapat dikategorikan baik apabila peserta tes dapat menempuh waktu 14.06-15.12

- c. Dapat dikategorikan sedang apabila peserta tes dapat menempuh waktu 15.13-16.18
- d. Dapat dikategorikan kurang apabila peserta tes dapat menempuh waktu 16.19-17.18
- e. Dapat dikategorikan kurang sekali apabila peserta tes dapat menempuh waktu 17.18

Pembahasan

Kebugaran jasmani adalah fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik, dapat berupa kemampuan aerobik dan anaerobik. Seperti Menurut Mulyaningsih (2014:3) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Setelah dilaksanakan penelitian tentang kebugaran jasmani pada lansia di puskesmas Alue Pineung berdasarkan norma miles walking test bahwa lansia yang masuk dalam kategori baik sekali sebanyak 4 orang atau 8,89%, lansia yang masuk dalam kategori baik sebanyak 9 orang atau 20%, lansia yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 26 orang atau 57,78%, lansia yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 6 orang atau 13,33% , dan lansia yang masuk dalam kategori kurang sekali 0 atau 0%.

Dengan demikian dapat diperoleh informasi dari hasil penelitian dan hasil perhitungan bahwa sebagian besar lansia masuk dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 57,78% dikarenakan senam yang dilakukan tidak setiap hari atau terus-menerus, tidak setiap lansia datang pada saat senam rutin di laksanakan, serta tidak semua lansia mengikuti senam dari awal hingga akhir dikarenakan kondisi fisik para lansia yang sudah menurun disebabkan oleh faktor-faktor kebugaran jasmani seperti umur dan

kebiasaan. Hal inilah yang menyebabkan kebugaran jasmanin para lansia masuk dalam kategori sedang. Ini sesuai dengan pendapat Sukamti (2016:34) bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu: “umur, jenis kelamin, keturunan, kebiasaan, makanan, rokok dan latihan”. Faktor latihan, umur dan kebiasaan ialah salah satu faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani para lansia. Dengan membiasakan diri melakukan latihan seperti senam dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskular dan membuat tubuh sehat.

Penelitian ini diikuti oleh sebanyak 45 orang lansia, yang mana pada penelitian ini terdapat 4 orang lansia yang termasuk dalam kategori baik sekali, 9 orang lansia yang termasuk dalam kategori baik, 26 lansia yang termasuk dalam kategori sedang, 6 orang lansia yang termasuk dalam kategori kurang, dan tidak terdapat lansia yang termasuk dalam kategori kurang sekali. Hal ini seperti yang dikemukakan oleh Annas, (2014:5) bahwa kebugaran jasmani adalah: derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan.

Oleh karena itu diperlukan pembinaan dan pemeliharaan kebugaran jasmani pada lansia dikarenakan seiring bertambahnya usia maka seseorang akan mengalami penurunan kondisi fisik maupun non fisik secara alamiah dengan begitu lanjut usia akan mengalami penurunan produktivitas atau bahkan tidak mampu untuk memenuhi kebutuhannya. Tingkat kebugaran jasmani yang sedang dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor diantaranya yaitu: usia, latihan dan kebiasaan. Seperti yang dikemukakan oleh Sharkley, (2011:80) faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah: “hereditas, latihan, jenis kelamin, usia, dan lemak tubuh. Selain itu menurut Fikri (2018:78) faktor-faktor yang

mempengaruhi kebugaran jasmani seperti: “aktivitas fisik dan kegiatan olahraga yang dilakukan sehari-hari, dan makanan bergizi.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat sebanyak 4 orang lansia dengan angka persentase (8,89%) memiliki tingkat kebugaran jasmani baik sekali, 9 orang lansia dengan persentase (20%) memiliki tingkat kebugaran jasmani baik, 26 orang lansia dengan persentase (57,78%) memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang, dan 6 orang lansia dengan persentase (13,33%) memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang.

Berdasarkan hasil pengolahan data angka persentase dapat dikategorikan tinggi dan rendahnya, angka 57,78% ini termasuk angka dengan kategori sedang karena angka 57,78% ini menunjukkan 26 orang lansia yang memiliki kebugaran jasmani tidak terlalu baik dan tidak terlalu kurang atau termasuk kategori sedang, dari 45 orang lansia yang mengikuti tes kebugaran jasmani berupa *miles walking test*. Sehingga diperoleh profil tingkat kebugaran jasmani pada lansia di puskesmas Alue Pineung Langsa Timur berdasarkan angka persentasenya 57,78% termasuk dalam kategori sedang.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat diambil kesimpulan dari penelitian diatas bahwa profil tingkat kebugaran jasmani pada lansia di puskesmas Alue Pineung Langsa Timur yang telah diukur dengan menggunakan *miles walking test* terdapat 4 orang lansia yang termasuk dalam kategori baik sekali dengan persentase (8,89%), 9 orang lansia yang termasuk dalam kategori baik dengan persentase (20%), 26 orang lansia yang termasuk dalam kategori sedang dengan persentase (57,78%), 6 orang lansia yang termasuk dalam kategori kurang dengan persentase (13,33%), dan tidak ada lansia

yang termasuk dalam kategori kurang sekali. Maka dapat disimpulkan dalam penelitian ini profil tingkat kebugaran jasmani pada lansia di puskesmas Alue Pineung Langsa Timur masuk dalam kategori sedang.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan dan memperbaiki keterbatasan penelitian yang telah peneliti lakukan. Sehingga peneliti selanjutnya dapat menghasilkan penelitian yang lebih baik.
2. Bagi lansia, hasil dari tes ini ataupun penelitian ini dapat menjadi bahan masukan masing-masing lansia. Sehingga dengan adanya hasil penelitian ini dapat memberikan bahan masukan bagi lansia untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani ataupun kesegaran jasmani yang lebih baik lagi.
3. Bagi pelatih senam puskesmas Alue Pineung, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dan pertimbangan dalam meningkatkan kebugaran jasmani para lansia yang mengikuti senam rutin yang ada di puskesmas Alue Pineung Langsa Timur dan memberikan program kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal. 2018. “Permasalahan Yang Dialami Lansia dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas-Tugas Perkembangannya”. Vol. 2. No.2. 2018.
- Afriwardi. 2010. *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta: EGC
- Depdiknas. 2012. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa Edisi Keempat*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama

- Fikri, Azizil. 2018. “*Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskes STKIP-PGRI Lubuk Linggau*”. Vol.1. No.2 januari-juni 2018.
- Raharjo Dwi, Rachmad. 2016. “*Pengaruh Senam lansia Terhadap Kebugaran Lansia di panti Werdha Majapahit Mojokerto, Jurnal Kesehatan Olahraga*”. Vol. 4. No.3. 2016.
- Sharkley J. Brian . 2011. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta,cv.
- Sukamti, Endang Rini, Muhammad Ikhwanzein dan Ratna Budiarti. 2016. “*Profil kebugaran jasmani dan status kesehatan instruktur senam aerobik di yogyakarta*”. Jurnal olahraga prestasi. Vol. 12. No.2.
- Suryana, Thimang Ady dan Juanita. 2016. “*Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Program MIA dan Program IIS di SMA Negeri 1 Trawas Kabupaten Mojokerto*”. Vol. 4. No. 1. 2016.
- Saputri, Ismi Yuana .2013. “*Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri 4 Karanganyar Kabupaten Kebumen Tahun 2012*”. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.
- Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran OlahRaga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada