

**PROFIL DAYA TAHAN JANTUNG PARU SISWA KELAS XI PUTRA IPS SMA  
NEGERI 1 RATAHAN KABUPATEN MINAHASA TENGGARA****<sup>1</sup>Osti Mongi, <sup>2</sup>Agustievie .A.J Telew, <sup>3</sup> Jopie Bokau**<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, IndonesiaEmail: <sup>1</sup> [ostimongi5@gmail.com](mailto:ostimongi5@gmail.com), <sup>2</sup>[agusteivie@unima.ac.id](mailto:agusteivie@unima.ac.id) ,<sup>3</sup>[jopiebokau@unima.ac.id](mailto:jopiebokau@unima.ac.id)

Diterima:27-11-2022 Direvisi :29-11-2022 Disetujui : 29-11-2022

**Abstrak**

Daya tahan jantung-paru adalah kemampuan jantung-paru mensuplai oksigen untuk kerja otot jangka waktu yang lama. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Profil daya tahan jantung paru siswa kelas XI putra IPS SMA Negeri 1 Ratahan Kabupaten Minahasa Tenggara. *Penelitian ini menggunakan penelitian Deskriptif. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Rockport test. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 22 orang dengan menggunakan teknik total sampling. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis data deskriptif dengan menggunakan SPSS. Hasil penelitian yang dilakukan dilakukan pada 22 siswa putra Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Ratahan diperoleh: daya tahan jantung paru kategori Baik berjumlah 12 Siswa (54.5%), kategori cukup 9 Siswa (40,9%), dan kategori Kurang 1 Siswa (4,5%).*

**Kata Kunci:** *Daya Tahan Jantung Paru***Abstract**

*Cardio-lung endurance is the ability of the heart-lungs to supply oxygen for long-term muscle work. This study aims to determine the cardiorespiratory endurance profile of class XI male social studies students at SMA Negeri 1 Ratahan, Southeast Minahasa Regency. This research uses descriptive research. The instrument used in this study is the Rockport test. The sample in this study amounted to 22 people using total sampling technique. The data analysis technique used in this research is descriptive data analysis technique using SPSS. The results of the research conducted on 22 male students of Class XI IPS SMA Negeri 1 Ratahan obtained: cardiopulmonary endurance in the Good category totaling 12 students (54.5%), sufficient category 9 students (40.9%), and the Less category 1 student (4 ,5%).*

**Keywords:** *Cardiopulmonary Endurance*

## **Pendahuluan**

Perkembangan perkembangan dan teknologi telah menyebabkan perubahan perilaku aktivitas fisik dan tentunya juga mempengaruhi kesehatan. Kesehatan merupakan kebutuhan dasar siswa.. Orang yang sehat dengan tingkat rimbun akan dapat terlibat dalam pekerjaan sehingga tingkat produktivitas meningkat. Sehingga masyarakat harus selalu menjaga kesehatannya dengan melakukan beberapa aktifitas fisik. Aktivitas fisik merupakan energi atau keadaan yang perlu digerakkan untuk memenuhi kebutuhan hidup. Aktivitas fisik adalah segala aktivitas yang membutuhkan energi. Aktivitas fisik terstruktur dan mengancam yang terdiri dari gerakan tubuh berulang untuk tujuan latihan fisik.

Fakta menunjukkan bahwa orang tua lebih mungkin untuk memiliki masalah medis seperti penyakit jantung dan penyakit lainnya. Sebagian besar penduduk lanjut usia telah sakit lebih dari seminggu, yaitu lama sakit dalam 13 hari adalah 36,dari 7 hari atau 36,05%. Sedangkan lansia dengan penyakit lebih dari 3 minggu masih merupakan proporsi yang besar (1,5%) (Badan Pusat Statistik, SUENAS 2015). Penduduk telah melakukan berbagai upaya untuk menjaga kesehatan lansia, lansia yang sakit sendiri atau keluarganya tetap sehat. Upaya untuk tetap sehat dapat berupa pengobatan sendiri, rawat jalan, atau rawat inap bagi lansia. Bertambahnya usia bukanlah tujuan akhir yang ingin dicapai, tetapi yang lebih penting adalah bagaimana seseorang dapat hidup sampai usia tua dengan kesehatan yang baik. kualitas.

Panti Sosial Werdha Agape terletak di Jl. Bhakti ABRI Wawalintouan Lingkungan V Kecamatan Tonndano Barat. Panti Sosial Werdha Agape ini berdiri pada tanggal 18 Juni 1979, dengan jumlah penghuni/klien dalam panti adalah 25 orang. Berdasarkan pengamatan awal aktifitas fisik pada lanjut usia mempeharuhi beberapa faktor antara lain: kurangnya aktifitas berolahraga, kurangnya pelayanan bimbingan fisik, kurangnya kegiata-kegiatan rekreasi untuk lanjut usia, serta sarana dan prasarana yang tiak mendukung.

Berdasarkan masalah dan beberapa fenomena diatas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “ Gambaran aktifitas fisik di Panti Werdha Agape Wawalintouan Tondano”, pada lansia

## **Metode Penelitian**

Penelitian deskriptif yang di gunakan dalam penelitian ini. Variabel penelitian ini adalah gambaran aktifitas fisik pada lanjut usia. Aktifitas fisik lanjut usia adalah gerakan tubuh yang dilakukan oleh lanjut usia yang membutuhkan energi untuk melakukannya dengan tujuan

untuk menjaga stabilitas atau kesehatan tubuh, berlangsung selama September-Okteber 2018, Penelitian ini dilakukan di Panti Werdha Agape Wawalintouan Tondano., sampel yang digunakan dalam penelitian ini di Panti Werdha Agape Wawalitouan Tondano adalah lansia. Jumlah populasi yang di ambil sebanyak 25 orang lanjut usia

Penguaan instrument berupa kuesioner PASE (skala aktivitas fisik untuk lansia) dalam penelitian ini. Physical Activity Scale for Older Adults (PASE) adalah kuesioner untuk menilai aktivitas fisik orang dewasa yang lebih tua. PASE terdiri dari tiga jenis kegiatan, yaitu kegiatan waktu luang (free time activities) terdiri dari 6 pertanyaan, kegiatan domestik (kegiatan domestik) terdiri dari 2 pertanyaan dan kegiatan terkait pekerjaan (relawan) mencakup 1 pertanyaan. Menentukan tanggapan kuesioner menggunakan skala Likert, jawaban dari responden di beri nilai atau skala 0 sampai 3 yaitu sering (3), jarang (1), dan tidak pernah (0).. Aktivitas fisik lansia diklasifikasikan menjadi 1 yaitu aktivitas fisik kurang dan aktivitas fisik kurang. Dinilai baik dalam aktifitas fisik apabila usia 15 tahun dan aktivitas fisik dinilai buruk jika danlt; 15.

### Hasil dan Pembahasan

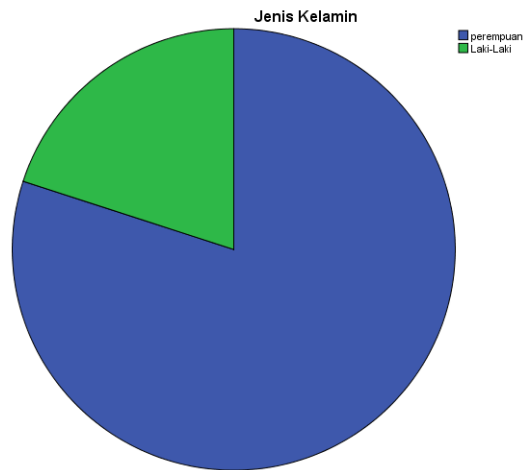
Memperoleh hasil yang di dapatkan melalui responden terbanyak yakni perempuan. Melalui tabel dibawa ini

Jenis Kelamin	Presentase (%)	Frekuensi (N)
Laki-Laki	20	5
Perempuan	80	20
Jumlah	100,0	25

Tabel

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan distribusi responden berupa presentase jenis kelamin yang terbanyak adalah perempuan yaitu sebanyak 20 orang (80%). Sedangkan presentase terkecil adalah laki-laki yaitu sebanyak 5 orang (20 %).



Gambar

Diagram Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

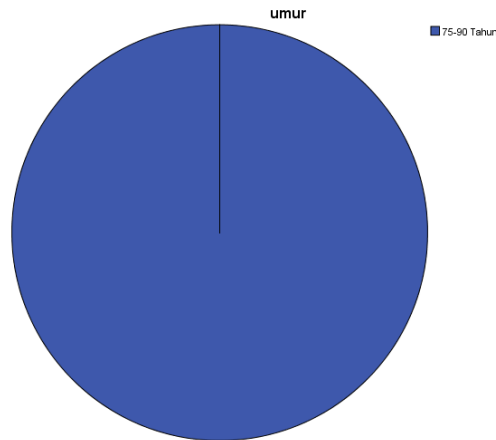
Distribusi umur yaitu 15 tahun, 16 tahun, dan 17 tahun menurut masing-masing responden yang memiliki umur yang berbeda. Hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Umur	Presentase (%)	Frekuensi (N)
45-59 Tahun	0	0
60-74 Tahun	0	0
74-90 Tahun	100	25
>90 Tahun	0	0
Jumlah	100,0	25

Tabel

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Melalui tabel di atas dapat diketahui bahwa presentase terbesar umur responden adalah 74-90 tahun yaitu sebanyak 25 orang (100%).



Gambar

Diagram Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

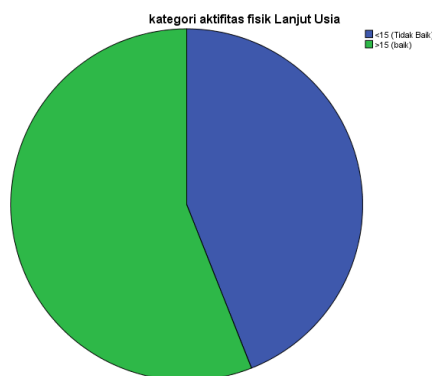
Melalui hasil penelitian yang di lakukan pada Panti Werdha Agape Wawalintouan Tondano, responden memiliki tingkat aktifitas fisik yang berbeda-beda. Mempunyai aktifitas fisik yang baik, dan Aktifitas fisik yang tidak baik. Penelitian dapat dilihat pada tabel berikut berupa hasil yang di dapatkan :

Aktifitas Fisik	Presentase (%)	Frekuensi (N)
Baik	56	14
Tidak Baik	44	11
Jumlah	100,0	25

Tabel

Gambaran Aktifitas Fisik Lanjut Usia

Berdasarkan tabel di atas, distribusi Aktifitas fisik kategori baik berjumlah 56 %, dan kategori tidak baik 44 %



Gambar

#### Diagram gambaran aktifitas fisik lansia

Distribusi aktifitas fisik responden yang paling tinggi berada pada kategori baik dengan jumlah 14 orang (56%), dan yang paling rendah kategori Tidak baik dengan jumlah 11 orang (44%).

Hasil penelitian yang dilakukan di ketahui responden perempuan yaitu sebanyak (80%) dan (35%) adalah responden laki-laki, Penelitian yang telah dilakukan terhadap 25 orang lansia, menunjukkan hasil sebagian besar responden berumur 75-90 tahun yaitu (100%),

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diPanti Werdha Agape Wawalitouan Tondano, pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa Aktifitas Fisik responden atau Lanjut Usia berada dalam katagori yang baik yakni 56 %. Hal ini dibuktikan dari 14 responden memiliki tingkat Aktifitas yang baik, sedangkan kategori yang tidak baik yakni 44%. Hal ini dibuktikan dari 11 responden yang memilki tingkat aktifitas yang tidak baik. Kondisi ini membuktikan bahwa mayoritas lansia lebih banyak melakukan aktifitas fisik sehingga dapat menjaga kondisi dan kesehatan dari lansia tersebut. Faktor usia sangat mempengaruhi kemampuan beraktifitas. Pemilihan jenis aktifitas fisik juga tergantung kemampuan lansia tersebut memilki aktifitas yang baik.

Aktifitas fisik sangat mempengaruhi kondisi ataupun kesehatan. Kriteria frekuensi, intensitas, waktu, tipe dan harus disesuaikan dengan aktifitas sehari-hari dan juga bermanfaat untuk

Kesehatan lanjut usia. Kemampuan fisik dan mental akan terjaga baik apabila aktifitas tersusun atau terpola dengan baik, sehingga permasalahan fisik pada lansia seperti mudah lelah dan mudah jatuh, dan sebagainya akan berkurang. Dari penelitian yang dilakukan di Panti Werdha Agape Wawalintouan Tondano, mayoritas responden memiliki aktifitas baik.

### KESIMPULAN

Memperoleh kesimpulan bahwa pembahasan dalam penelitian mengenai gambaran aktifitas fisik pada lanjut usia di Panti Werdha Agape Wawalintouan Tondano maka dapat disimpulkan, aktifitas fisik lansia di Panti Werdha Agape Wawalintouan Tondano mempunyai aktifitas yang baik 56% dan Tidan baik 44%.

### DAFTAR PUSTAKA

Angga. (2010) Lansia dan Olahraga.

<http://anggaaway89.wordpress.com/2010/05/24/lansia-dan-olahraga/>

Akmadi, 2008. *Pengertian Lansia dan Permasalahan Lanjut Usia*; diakse tanggal 28/06/2018 dari

<http://Ipkeperawatan.blogspot.com/2013/12/lajutusia-lansia.html>

ambradini, L, 2014. *Aktivitas fisik pada lanjut usia*. Yogyakarta: staf Pengajar UNY.

Asep Mulyadi, 2017 *Gambaran Aktivitas Fisik Lanjut Usia Demensia Di Balai Perlindungan*

Sosial Tresna Wreda Ciparay Bandung

[http://repository.upi.edu/29332/6/TA\\_JKR\\_1404493\\_Chapter3.pdf](http://repository.upi.edu/29332/6/TA_JKR_1404493_Chapter3.pdf)

Djoko Pekik Irianto. 2004. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi

Yogyakarta <https://geraksehat.wordpress.com/2015/11/11/kebugaran-lanjut-usia/>

Erin, Hanssen. 2000. *Exercise and the Eldery: An Important Prescription*. TOH, Civic Campus.

Kementrian Kesehatan RI. 2012. *Buletin Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*,

Jakarta [www.depkes.go.id/downloads/BuletinLansiapdf](http://www.depkes.go.id/downloads/BuletinLansiapdf)

Kadir A, 2007, *Olahraga Pada Usia Lanjut (Lansia)*, Wijaya Kusuma, I, pp. 63-68.

Kementrian Kesehatan, pusat data dan informasi 2017, UN, Departement of Economic and social affairs, Population Division (2017). *Word Population Prospects, the 2017 Revision*.

Maryam, r, Siti dkk. 2008. *Mengenal usia lanjut dan perawatannya*, jakarta: Salemba Medika.

Nurhasan, 2005. *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Luas Biasa.

S. Simon, Y.L Tinungki, Y.E. Tuwohingide, 2015. *Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia di Kampung Kumai Kecamatan Tabukan Tengah*. <http://www.e-journal.polnustar.ac.id/jit/article/view/86/75> Diakses tanggal 20/01/2019

Statistik Indonesia, 2017. <https://www.bps.go.id>

Thamher & Noorkasiani. (2009). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.

World Health Organization (WHO), 2010, *Global Recommendations on Physical Activity for Health*, Available from: [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf)