

PROFIL AKTIVITAS FISIK LANSIA DI ERA NEW NORMAL JEMAAT GMIM KARMEL PINOKALAN KOTA BITUNG

¹ Tiansi Tampamora, ²Marnex.W.Berhompong , ³Jopie Bokau

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia Email:

¹tiansitampamora@gmail.com, ²marnexberhimpong@unima.ac.id, ³jopiebokau@unima.ac.id

Diterima: 26- 06-2022 Direvisi : 26- 06-2022 Disetujui : 30-11-2022

Abstrak

Aktivitas fisik pada hakekatnya berkaitan dengan kondisi fisik seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dalam waktu yang relative lama tanpa mengalami kelelahan yang berat dan masi memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang Profil Aktivitas Fisik Lansia di era new normal Jemaat GMIM Karmel Pinokalan Kota Bitung. Penelitian ini menggunakan penelitian Deskriptif. Instrument yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu Kousoner. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang dari jumlah populasi dengan menggunakan purposive sampling dimana teknik ini menggunakan kriteria inklusi dan eklusi. Teknik analisis data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis data deskriptif dengan menggunakan SPSS. Hasil penelitian yang di lakukan pada Lansia di Jemaat GMIM Karmel Pinokalan Kota Bitung yaitu kategori baik sekali 10 orang (50%), kategori baik 5 orang (25%) dan kategori sedang 5 orang (25%) di mana semuanya normal.

Kata Kunci: Aktivitas fisik, kondisi fisik

Abstract

Physical activity is essentially related to a person's physical condition in carrying out daily tasks efficiently for a relatively long time without experiencing severe fatigue and still having energy reserves to carry out other activities. This study aims to determine the profile of the physical activity of the elderly in the new normal era of the GMIM Karmel Pinokalan Congregation, Bitung City. This research uses descriptive research. The instrument used in this research is Kousoner. The sample in this study amounted to 20 people from the total population using purposive sampling where this technique uses inclusion and exclusion criteria. The data analysis technique used in this research is descriptive data analysis technique using SPSS. The results of the research conducted on the elderly in the GMIM Karmel Pinokalan Congregation, Bitung City, were in the very good category 10 people (50%), the good category 5 people (25%) and the moderate category 5 people (25%) where all were normal.

Keywords: Physical activity, physical condition

Pendahuluan

Pertumbuhan penduduk merupakan salah satu faktor yang menjadi indikator utama dalam Kesehatan fisik. Artinya, usia harapan hidup lansia semakin meningkat. Saat ini, ada 81 juta lansia yang tinggal di Indonesia. Peningkatan harapan hidup dan kesuburan yang lebih rendah telah menyebabkan peningkatan populasi yang menua. (WHO) World Health Organization menunjukan bahwa lansia di seluruh dunia akan meningkat dari 7% pada tahun 2020 menjadi 23% pada tahun 2025.

Terjadinya berbagai penyakit mengenai pola hidup sehat dapat mencegah terjadinya berbagai penyakit. Kondisi medis pada lansia, penerapan pola hidup yang sehat berdasarkan apa yang akan kita lakukan shinga dapat menerapkan pola hidup yang sehat serta mampu mengedalikan penyakit dan juga meningkatkan kualitas hidup, sehiga dalam menjaga pola hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi, melakukan aktivitas fisik secara teratur dan tidak merokok. Perubahan yang terjadi dalam terhadap lansia menjadi faktor utama pada lansia rentan terkena penyakit, dan juga mengalami penurunan massa otot serta hal – hal yang dapat merugikan ketuatan otot pada lansia.

Aktivitas fisik mungkin memiliki hubungan dengan peningkatan kepercayaan diri, citra diri, kecemasan, dan tingkat stres yang rendah. Aktiitas fisik yang sangat membatnu bagi tubuh serta pikiran yang dapat membuat seseorang melakukan secara teratur kegiatan yang dapat membuat seseorang terasa lebih sehat dengan kegiatan yang berarti, melakukan kegiatan fisik secara berkalah dapat meningkatkan Kesehatan mental serta dapat meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

Seperti yang diamati peneliti dari Jemaat GMIM Karmel Pinokalan, Kota Bitung, fakta bahwa sangat sedikit lansia yang memperhatikan aktivitasnya, lansia lebih mementingkan dirinya mengadopsi atau melakukan hal – hal yang dapat menruhikan kesehantan diri sendiri. Selain itu, kemudahan pemasangan peralatan saat ini juga mempengaruhi tingkat kebugaran para manula. Sehinga dapat mengurangi kegiatan aktivitas motorik lansia, dimana lansia akan aktif saat

bersepeda sendirian atau berjalan kaki. Saat ini menjadi lansia di jemaah pinokalan Bitung, kendala yang mereka hadapi adalah lansia kurang antusias dan kurang aktif dalam berolahraga (berkaitan dengan motorik kasar). Orang tua suka duduk diam, tidak bergerak. Hal ini mengurangi waktu yang dibutuhkan untuk menjaga stamina fisik dengan manula lainnya dan mengubah gaya hidup manula dari lebih banyak duduk menjadi tidak aktif atau tidak banyak bergerak.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, penguasaan variabel independen yaitu Profil Aktivitas Fisik Lansia di Era New Normal Jemaat GMIM Karmel Pinokalan Kota Bitung, Instrument penelitian yang di gunakan adalah kuesioner yaitu untuk mengetahui Profil Aktivitas Fisik Lansia di Era New Normal Jemaat GMIM Karmel Pinokalan Kota Bitung.

Hasil dan Pembahasan

Distribusi Responden Berdasarkan Umur

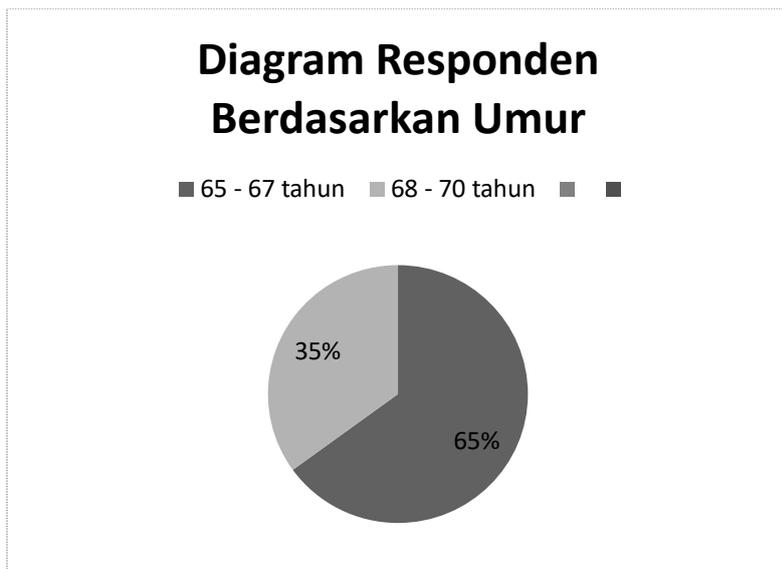
Pada hasil penelitian di dapatkan distribusi responden menurut masing– masing responden memiliki umur yang berbeda , terdiri dari umur 65 – 70 tahun. Hasil yang di peroleh dapat di lihat pada tabel berikut ini.

Umur	Frekuensi (N)	Presentase (%)
65 – 67 tahun	12 orang	65 %
68 – 70 tahun	8 orang	35%

Tabel Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

berdasarkan table di ketahui bahwa presentase umur responden adalah 65 – 67 tahun 12 orang (65%) dan 68 – 70 tahun 8 orang (35%)

Gambar karakteristik Responden berdasarkan umur



Profil aktivitas fisik Lansia Jemaat GMIM Karmel Pinokalan Kota Bitung

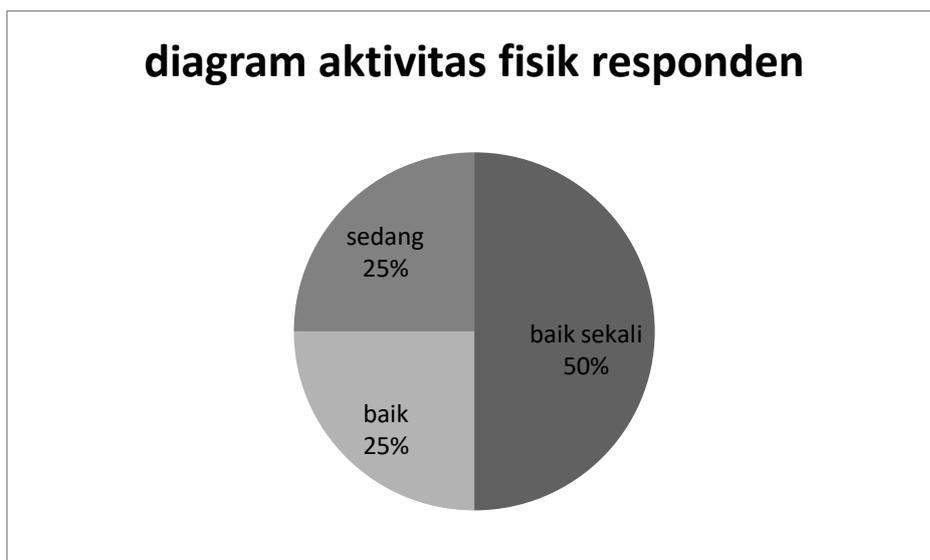
Dari hasil yang di lakukan, responden memiliki tingkat aktivitas fisik yang berbeda-beda. Ada yang memiliki aktivitas fisik yang baik, dan baik sekali, berdasarkan tabel berikut dapat di lihat hasil dari penelitian ini.

Tabel kategori aktivitas fisik lansia

Profil aktivitas fisik Lansia Jemaat GMIM Karmel Pinokalan Kota Bitung

Berdasarkan tabel 4.2 di atas, distribusi aktivitas fisik kategori baik sekali 10 orang (50%), kategori baik 5 orang (25%) dan kategori sedang 5 orang (25%)

Gambar Profil aktivitas fisik Lansia Jemaat GMIM Karmel Pinokalan Kota Bitung.



Distribusi aktivitas fisik lansia yang paling tinggi berada pada kategori baik sekali 10 orang (50%) dan yang paling rendah berada pada kategori sedang dan baik di mana masing-masing memiliki kategori yang seimbang sama-sama (25%).

Uji Normalitas Data Profil Aktivitas Lansia

Pengujian statistika dalam uji normalitas yang penggunaan terhadap data yang diperoleh dari hasil pencarian berdistribusi normal. Jika distribusinya terdistribusi normal, statistik parametrik dalam pengujian hipotesis yang di lakukan dalam penelitian ini. Uji Liliefors atau Kolmogorov-Smirnov digunakan sebagai bagian dari uji normalitas. Jika probabilitas lebih besar dari kesalahan kesalahan yang digunakan, maka kita dapat menyimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

variabel	probalitas	kriteria
Aktifitas fisik	12 orang/ 65%	normal
	8 orang/35%	normal

Berdasarkan Penelitian salah satu factor yang mempengaruhi kesehatan lansia mengenai kesegaran jasmaninya adalah factor aktivitas. Aktivitas adalah suatu proses yang sistematis yang di lakukan secara berulang-ulang dan bertahap dari hari ke hari. Kemampuan seorang lansia sering kali di dukung dengan cara dalam beraktivitas. Dalam beraktivitas tidak hanya kuantitas atau jumlah berapa banyak waktu yang di lakukan dalam beraktivitas, data merupakan salah satu statistik yang digunakan untuk memeriksa apakah data yang diperoleh dari hasil pencarian berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan pada LANSIA JEMAAT GMIM KARMEL PINOKALAN KOTA BITUNG aktivitas fisik kategori sedang 5 orang (25%), kategori baik 5 orang (25%), kategori baik sekali 10 orang (50%).Faktor yang

mempengaruhi aktivitas fisik lansia tersebut yaitu tingginya aktivitas lansia dan meningkatnya kesehatan jasmani hal ini menunjukkan bahwa lansia beraktivitas dengan baik sebagai mana mestinya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian aktivitas fisik lansia di era new normal jemaat GMIM Karmel Pinokalan Kota Bitung yaitu, aktivitas fisik kategori sedang 5 orang (25%), kategori baik 5 orang (25%), kategori baik sekali 10 orang (50%).

DAFTAR PUSTAKA

- Adisapoetra, 2005. Dalam Triwinarto,A (2007), Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Status Kegemukan Pada Kohort Anak Tahun 2001 di Kota Bogor. Tesis Fakultas Kesehatan Masyarakat.
- Miles, B. B, dan A. M. Humberman (1992), Analisa Data Kualitatif. UI Press Jakarta.
- Moleong, Ixey. J (2004), Metode penelitian kualitatif.remaja rosdakarya. Bandung.
- Napitupulu. M. N. Yenny (2013), Hubungan Aktivitas Sehari-Hari dan Sucessfull Aging Pada Lansia. Universitas Brawijaya. Malang.
- Puspita Putri Gita(2016), Pengaruh Aktifitas Jalan Kaki Terhadap Kualitas Hidup Lanjut Usia Tidak Terlatih. Di Desa Jururejo Ngawi.
- Sumintarsih(2007), Kebugaran Jasmani Lansia. Yogyakarta