

BAB 4

HASIL ANALISIS PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan disajikan data mengenai hasil penelitian melalui pengumpulan data yang diperoleh pada tanggal 18-21 April 2020 di Posyandu Lansia Desa Gunungrejo Kecamatan Singosari Kabupaten Malang dengan jumlah responden sebanyak 24 orang. Penyajian hasil meliputi gambaran umum lokasi penelitian, data umum, dan data khusus tentang pelaksanaan aktivitas fisik pada lansia, dan pembahasan.

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Posyandu Lansia Desa Gunungrejo merupakan pelayanan kesehatan bagi lansia yang berada di Desa Gunungrejo yang merupakan program kerja Puskesmas Pembantu Desa Gunungrejo yang termasuk dari Wilayah Kerja Puskesmas Singosari. Wilayah Kerja Posyandu lansia tersebut terdiri dari 3 RT yaitu RT 14, RT 15, dan RT 16 Desa Gunungrejo Kecamatan Singosari Kabupaten Malang.

Lokasi penelitian berada di wilayah RT 14 Desa Gunungrejo Kecamatan Singosari Kabupaten Malang yang dilaksanakan pada tanggal 18-25 April 2020 secara door to door dikarenakan posyandu lansia di tutup sementara karena adanya pandemi Covid19. Pada saat pengambilan data ke rumah responden, peneliti memberikan edukasi dan menganjurkan kepada responden untuk

melakukan aktivitas fisik secara rutin, melakukan gaya hidup yang sehat dengan mengatur pola makan, menjaga berat badan tubuh agar tidak obesitas, membatasi minuman kopi, dan management stres yang baik. Selanjutnya responden diminta untuk mengikuti kegiatan posyandu lansia yang ada di desa tersebut secara rutin untuk mengetahui perkembangan kesehatan pada tiap responden seperti halnya mengontrol tekanan darah, gula darah dan menimbang berat badan agar tidak terjadi obesitas.

4.1.2 Data Umum

Hasil analisis data umum yang peneliti dapatkan pada penelitian ini berdasarkan jenis kelamin, umur, pendidikan, pekerjaan dan olahraga yang sering dilakukan adalah sebagai berikut :

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Umum Pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Gunungrejo Kecamatan Singosari Kabupaten Malang.

Karakteristik Responden	Distribusi Frekuensi	
	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	6	25%
Perempuan	18	75%
Umur		
45-55 tahun	9	37,5%
56-75 tahun	10	41,7%
Diatas 75 tahun	5	20,8%
Pendidikan		
Tidak Sekolah	5	20,8%
SD	10	41,7%
SLTP	5	20,8%

SLTA	4	16,7%
Perguruan Tinggi	0	0%
Pekerjaan		
PNS	0	0%
Swasta	4	16,7%
Wiraswasta	4	16,7%
Tani	6	25%
IRT	10	41,6%
Olahraga yang sering dilakukan		
Jalan Kaki	16	66,6%
Senam	0	0%
Jogging	4	16,7%
Bersepeda	4	16,7%
Berenang	0	0%
Total	24	100%

(Sumber: Data Primer, 2020)

Berdasarkan tabel 4.1 distribusi frekuensi dapat diketahui bahwa sebagian besar berjenis kelamin perempuan berjumlah 18 responden (75%) dan sebagian kecil berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah 6 responden (25%), hampir setengahnya usia responden adalah 56-75 tahun (41,7%) dan sebagian kecil usia responden diatas 75 tahun (20,8%), hampir setengahnya tingkat pendidikan responden yaitu SD dengan jumlah 10 responden (41,7%) dan sebagian kecil tingkat pendidikan responden yaitu SLTA dengan jumlah 4 responden (16,7%), hampir setengahnya pekerjaan responden yaitu ibu rumah tangga dengan jumlah 10 responden (41,6%) dan sebagian kecil pekerjaan responden yaitu swasta dan wiraswasta dengan jumlah 4 responden (16,7%), sebagian besar olahraga yang sering dilakukan yaitu jalan kaki dengan jumlah

16 responden (66,6%) dan sebagian kecil olahraga yang sering dilakukan yaitu jogging dan bersepeda dengan jumlah 4 responden (16,7%).

4.1.3 Data Khusus

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Pelaksanaan Aktivitas Fisik Pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Gunungrejo Kecamatan Singosari Kabupaten Malang.

Kategori	Distribusi Frekuensi	
	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Ringan	15	62,5%
Sedang	5	20,8%
Berat	4	16,7%
Jumlah	24	100%

(Sumber : Data Primer, 2020)

Berdasarkan tabel 4.2 distribusi frekuensi pelaksanaan aktivitas fisik pada lansia sebagian besar dalam kategori ringan berjumlah 15 orang (62,5%), pelaksanaan aktivitas fisik dalam kategori sedang berjumlah 5 orang (20,8%), dan sebagian kecil pelaksanaan aktivitas fisik dalam kategori berat berjumlah 4 orang (16,7%).

4.2 Pembahasan

4.2.1 Pembahasan Pelaksanaan Aktivitas Fisik Pada Lansia

Dari hasil penelitian berdasarkan tabel 4.2 didapatkan data aktivitas fisik pada lansia sebagian besar berada pada kategori ringan dengan jumlah 15 responden (62,5%), dengan karakteristik perilaku sebagian besar ibu rumah tangga yang jarang sekali berolahraga bahkan bisa dikatakan tidak pernah, aktivitas yang biasa dilakukan adalah pekerjaan rumah tangga seperti membersihkan rumah, menyapu, dan mencuci. Sebagian kecil dari lansia yang

berumur lebih dari 75 tahun dan memiliki pendidikan yang rendah. Pada kategori sedang dengan jumlah 5 responden (20,8%), dengan karakteristik perilaku responden mempunyai pekerjaan diluar rumah atau di pabrik dan olahraga yang biasa dilakukan yaitu jalan kaki dan jogging. Sebagian kecil berada pada kategori berat dengan jumlah 4 responden (16,7%), dengan karakteristik perilaku responden mempunyai pekerjaan diluar rumah atau di pabrik, di tempat kerja sering mengangkat benda berat dan rutin melakukan olahraga bersepeda. Dari hasil penelitian berdasarkan tabel 4.1 sebagian besar berjenis kelamin perempuan berjumlah 18 responden (75%), hampir setengahnya usia responden adalah 56-75 tahun dan tingkat pendidikan responden yaitu SD dengan jumlah 10 responden (41,7%), hampir setengahnya pekerjaan responden yaitu ibu rumah tangga dengan jumlah 10 responden (41,6%), dan sebagian besar olahraga yang sering dilakukan yaitu jalan kaki dengan jumlah 16 responden (66,6%).

Klasifikasi aktivitas menurut Riset Kesehatan Dasar dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) yaitu aktivitas fisik berat adalah kegiatan yang secara terus menerus melakukan aktivitas kegiatan fisik minimal 10 menit sampai meningkatnya denyut nadi dan napas lebih cepat dari biasanya (misalnya menimba air, mendaki gunung, lari cepat, menebang pohon, mencangkul, dll) selama minimal tiga hari dalam satu minggu. Aktivitas fisik sedang apabila melakukan aktivitas fisik sedang (menyapu, mengepel, dll) minimal lima hari atau lebih dengan total lamanya beraktivitas 150 menit dalam satu minggu. Selain dari dua kondisi tersebut termasuk dalam aktivitas fisik ringan. Aktivitas fisik merupakan salah satu aspek dalam hidup yang tidak

terhindarkan. Aktivitas fisik bukan hanya yang melibatkan olahraga atau mengangkat beban berat. Mengambil minum, memasak, menyapu, berkebun, mandi, dan kegiatan-kegiatan kecil lainnya sudah dapat dikategorikan sebagai aktivitas fisik (Driesse, et al., 2013). Hanya saja yang perlu diperhatikan adalah apakah aktivitas fisik yang telah dilakukan sehari-hari sudah cukup untuk kebutuhan tubuh. Kurang beraktivitas dapat berdampak terhadap beberapa aspek kesehatan yaitu munculnya penyakit kronis dan penyakit degeneratif (Chu, et al., 2014).

Salah satu tanda kesehatan adalah adanya kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik seperti berdiri, berjalan dan bekerja. Karena berbagai hal, seseorang malas bergerak dan melakukan aktivitas sehari-hari. (Muzamil, et al., 2014). Seringkali dijumpai seseorang yang malas bergerak dan melakukan aktivitas yaitu perempuan. Menurut Fatmah (2011) yaitu aktivitas fisik antara laki-laki dan perempuan berkaitan dengan kekuatan maksimal otot yang berhubungan dengan luas permukaan tubuh, komposisi tubuh, kekuatan otot, jumlah hemoglobin, hormon, kapasitas paru-paru, dan sebagainya. Hal ini dikarenakan perempuan memiliki jaringan lemak yang lebih banyak, adanya perbedaan hormone testosterone dan estrogen, dan kadar hemoglobin yang lebih rendah. Menurut RISKESDA (2013) menyatakan bahwa jenis kelamin laki-laki mempunyai tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dari pada jenis kelamin perempuan karena laki-laki cenderung lebih aktif dibandingkan perempuan.

Menurut Philip dalam Simon Dkk (2016) semakin bertambahnya umur manusia, terjadi proses penuaan secara degeneratif yang akan berdampak

pada perubahan pada diri manusia tidak hanya perubahan fisik tapi kognitif, perasaan, sosial dan seksual. Hal ini sesuai dengan teori Potter dan Perry (2015) yaitu kemampuan aktivitas fisik sehari-hari pada lanjut usia dipengaruhi dengan umur lanjut usia itu sendiri. Faktor usia berpengaruh terhadap aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden. Semakin tua usia responden, maka akan cenderung lebih sedikit melakukan aktivitas fisik. Aktivitas yang baik dan aman bagi lansia yaitu jalan kaki. Menurut Gichara (2009:V) menyatakan bahwa jalan kaki merupakan suatu latihan olahraga yang sempurna bagi lansia, selain aman, mudah dan murah juga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh. Apalagi latihan tersebut dilakukan dengan terprogram, sistematis dan terstruktur akan mendapatkan hasil yang positif terhadap tingkat kebugaran jasmani lansia.

Faktor pendidikan juga mempengaruhi risiko kurangnya aktivitas fisik pada lansia. Makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi, sehingga makin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya semakin rendah atau kurang pendidikan akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan (Mantra, 2012). Dengan tingginya pendidikan serta pengetahuan yang dimiliki seseorang maka akan semakin mudah memiliki pekerjaan dan dapat melakukan aktivitas yang baik bagi kesehatan tubuh responden. Menurut Hurlock dalam Fajriyah (2009), bahwa pekerjaan merupakan suatu kegiatan atau aktivitas seseorang untuk memperoleh penghasilan guna kebutuhan hidupnya sehari-hari. Lama bekerja merupakan pengalaman individu yang akan menentukan pertumbuhan dalam pekerjaan.

Jadi, penelitian ini sesuai dengan teori bahwa responden sebagian besar melakukan aktivitas ringan (62,5%). Dengan data penunjang hampir setengahnya memiliki pendidikan yang rendah dan usia responden 56-75 tahun (41,7%). Selain itu, sebagian besar berjenis kelamin perempuan(75%) dan hampir setengahnya ibu rumah tangga (41,6%). Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Simon Dkk (2016) yang menunjukkan sebagian besar responden melakukan aktivitas ringan dan hampir setengahnya usia responden kisaran 60-75 tahun di Kampung Kumai Kecamatan Tabukan Tengah tahun 2016.

