

Gambaran Aktivitas Fisik Lansia di Panti Tresna Werdha Kecamatan Ciparay Kabupaten Bandung

Anggi Saputra¹, Mery Tania², Tita Puspita Ningrum³, Nurul Iklima⁴, Cica Hermawati⁵

¹Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, anggi@ars.ac.id

²Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, mery@ars.ac.id

³Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, tita@ars.ac.id

⁴Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, nurul@ars.ac.id

⁵Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, cica@ars.ac.id

ABSTRAK

Lansia merupakan individu yang berada di akhir tahap kehidupan manusia, yang mana proses kemunduran lebih dominan terjadi dibanding dengan kemajuan. Kualitas tidur yang buruk dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, motivasi, aktivitas fisik, diet, kebudayaan, konsumsi alkohol, merokok, gaya hidup, dan penyakit. Aktivitas fisik secara teratur pada lansia seperti membersihkan rumah, melakukan senam fisik dan lain-lain dapat merangsang penurunan aktivitas saraf simpatis dan peningkatan aktivitas para simpatis yang berakibat pada penurunan hormon adrenalin, *norepinefrin* dan *katekolamin* sehingga membantu pemenuhan kualitas tidur pada lansia. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisa hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia. Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian studi *cross sectional*. Populasi penelitian ini seluruh lansia yang berada di Panti Tresna Werdha Kecamatan Ciparay Kabupaten Bandung. Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 50 responden kriteria inklusi pada penelitian ini lansia yang bersedia menjadi responden dan kriteria eklusi pada penelitian ini lansia yang tidak bersedia menjadi responden, lansia yang bedrest, lansia yang demensia dengan teknik pengambilan sampling menggunakan *purposive sampling*. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner PASE untuk mengukur aktivitas fisik dan kuesioner PSQI untuk mengukur kualitas tidur. Analisa data menggunakan rumus distribusi frekuensi dan *spearman rank*. Hasil penelitian ini didapatkan dari 50 responden 47 (94.0%) lansia memiliki aktivitas fisik kurang, 48 (96.0%) lansia memiliki kualitas tidur buruk. Oleh sebab itu, sangat penting adanya program/kegiatan aktivitas fisik terstruktur untuk lansia di Panti Tresna Werdha Kecamatan Ciparay Kabupaten Bandung.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Lansia

ABSTARCT

The elderly are individuals who are at the end of the stage of human life, where the process of decline is more dominant than progress. Poor sleep quality can be influenced by several factors such as age, motivation, physical activity, diet, culture, alcohol consumption, smoking, lifestyle, and disease. Regular physical activity in the elderly such as cleaning the house, doing physical exercise and others can stimulate a decrease in sympathetic nerve activity and an increase in parasympathetic activity which results in a decrease in the hormones adrenaline, norepinephrine and catecholamines so as to help fulfill the quality of sleep in the elderly. The purpose of this study was to analyze the relationship between physical activity and sleep quality in the elderly. This research method uses a cross sectional study research design. The population of this study were all elderly people who were in the Tresna Werda Panti, Ciparay District, Bandung Regency. The number of samples in this study were 50 respondents with a sampling technique using purposive sampling. The instrument used in this study used the PASE questionnaire to measure physical activity and the PSQI questionnaire to measure sleep quality. Analysis of the data using the formula for the frequency distribution and Spearman rank. The results of this study were obtained from 50 respondents 47 (94.0%) elderly had less physical activity, 48 (96.0%) elderly had poor sleep quality. Therefore, it is very important to have structured physical activity programs/activities for the elderly at the Tresna Werda Panti, Ciparay District, Bandung Regency.

Keywords: *Physical Activity, Elderly*

PENDAHULUAN

Seseorang dikatakan lanjut usia apabila telah mencapai usia 60 tahun ke atas (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Berdasarkan penelitian, sekitar 40–50% lansia mengalami penurunan kualitas tidur akibat perubahan fisiologis yang terjadi pada proses penuaan (Rahmawati & Handayani, 2022). Menurut World Health Organization (2023), populasi lansia secara global mencapai sekitar 10% dari total penduduk dunia dan diperkirakan akan meningkat dua kali lipat pada tahun 2050. Di Indonesia, jumlah penduduk lanjut usia pada tahun 2023 tercatat sebanyak 10,78% atau sekitar 30,16 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2023).

Kurangnya aktivitas fisik pada lansia dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit kronis seperti hipertensi, stroke, penyakit jantung, diabetes mellitus, dan kanker. Sebaliknya, aktivitas fisik yang teratur terbukti dapat menurunkan risiko penyakit, mengurangi kecacatan, serta meningkatkan kualitas hidup pada lanjut usia (Faronbi et al., 2024).

Aktivitas fisik merupakan bentuk olahraga ringan yang mudah dilakukan oleh lansia, seperti berjalan santai, senam ringan, atau melakukan aktivitas rumah tangga. Aktivitas tersebut membantu meningkatkan fungsi jantung, memperkuat tulang, menjaga kelenturan sistem saraf, memaksimalkan suplai oksigen ke otak, serta membantu mengurangi radikal bebas di dalam tubuh, sehingga membuat lansia merasa lebih segar dan bugar (Nambiar et al., 2024; Yasunaga et al., 2023).

Aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur juga dapat menstimulasi sistem saraf otonom melalui peningkatan aktivitas parasimpatis dan penurunan aktivitas simpatis, yang berpengaruh pada penurunan sekresi hormon adrenalin, norepinefrin, dan katekolamin. Kondisi ini menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah, meningkatkan transportasi oksigen ke jaringan tubuh terutama otak, menormalkan tekanan darah dan denyut nadi, serta mengoptimalkan sekresi melatonin yang berperan dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia (Matsumoto et al., 2022; Singh et al., 2021).

Lansia yang melakukan aktivitas fisik secara teratur seperti membersihkan rumah, berjalan santai, atau mengikuti senam lansia memiliki kualitas tidur yang lebih baik. Aktivitas fisik dapat menyebabkan kontraksi dan relaksasi otot secara ritmis yang merangsang respons relaksasi tubuh dan pikiran, sehingga menurunkan gelombang otak dan membuat lansia merasa lebih tenang serta mudah untuk tidur. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa latihan fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kualitas tidur, mempercepat waktu untuk tertidur, serta memperpanjang durasi tidur pada lansia (Silva et al., 2022; Zhou et al., 2023; Oliveira et al., 2024). Aktivitas fisik juga terbukti berperan penting dalam menjaga keseimbangan fungsi fisiologis dan psikologis yang mendukung kualitas tidur yang optimal pada usia lanjut (Gao et al., 2021; de Souza & Ferreira, 2020).

KAJIAN LITERATUR

Lansia merupakan individu yang berada di tahap akhir kehidupan manusia di mana proses penurunan fungsi tubuh secara umum lebih dominan dibanding kemajuan. Proses penuaan ini adalah suatu tahapan alami yang dialami setiap orang seiring waktu. (Ferrucci, 2023).

Batasan – batasan usia

- A. Batasan-batasan lansia menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2024) yaitu:
1. Usia Pertengahan (Middle Age), adalah usia antara 45-59 tahun.
 2. Usia Lanjut (Elderly), adalah usia antara 60-74 tahun.
 3. Usia Lanjut Tua (Old), adalah usia antara 75-90 tahun.
 4. Usia Sangat Tua (Very Old), adalah usia 90 tahun keatas Kategori lansia.
- B. Menurut Kementerian Kesehatan (2023) yaitu:
1. Pra lansia kelompok usia 45-59 tahun.
 2. Lansia antara lebih dari 60-69 tahun.
 3. Lansia beresiko kelompok usia > 70 tahun.

Proses Penuaan

Proses penuaan (aging) dibagi menjadi 2 yaitu: (Gaviano et al., 2024; Soares et al., 2023)

1. Penuaan primer adalah proses deteriorasi tubuh yang sifatnya bertahap, tidak terhindarkan dan umum dialami manusia.
2. Penuaan sekunder mengarah pada proses

yang mempengaruhi tingkat penuaan primer sebagai akibat dari suatu kondisi penyakit, paparan lingkungan fisik yang tidak sehat dan juga penyalahgunaan yang termasuk di dalam kontrol manusia seperti stress di tempat kerja, paparan racun dari lingkungan, dan sebagainya.

Perubahan pada lansia

Perubahan pada lansia terjadi secara alami akibat proses penuaan yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan.

1. Perubahan fisik, meliputi penurunan fungsi alat indera, sistem saraf, sistem kardiovaskular, pernapasan, gastrointestinal, endokrin, dan muskuloskeletal. Kondisi ini menyebabkan lansia mengalami penurunan kekuatan otot, keseimbangan tubuh, serta daya tahan fisik.
2. Perubahan kognitif, meliputi penurunan kemampuan daya ingat jangka pendek, kemampuan memahami informasi, serta kemampuan memecahkan masalah dan mengambil keputusan. Hal ini terjadi karena menurunnya fungsi otak, konsentrasi, dan respon sensorik. Penelitian menunjukkan bahwa perubahan fisik dan kognitif tersebut saling berkaitan erat, di mana penurunan fungsi tubuh dapat mempercepat penurunan fungsi kognitif pada lansia (Song, Fan, & Seo, 2023).

Perubahan Psikososial

Perubahan psikis pada lansia adalah besarnya individual differences pada lansia. Lansia memiliki kepribadian yang berbeda dengan sebelumnya. Penyesuaian diri lansia juga sulit karena ketidakinginan lansia untuk berinteraksi dengan lingkungan ataupun pemberian batasan untuk dapat berinteraksi. Keadaan ini cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada lansia (Ghahari et al., 2023).

Aktivitas Fisik Lansia

Aktivitas fisik pada lanjut usia mencakup setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot

rangka dan membutuhkan pengeluaran energi, termasuk berjalan kaki, mengasuh cucu, melakukan olahraga terstruktur, maupun aktivitas rumah tangga yang terencana dan berulang tujuannya menjaga kebugaran jasmani dan fungsi tubuh yang optimal (WHO, 2020)

Jenis-Jenis Aktivitas Fisik Lansia

Menurut Mahendro (2020), aktifitas fisik lansia terbagi menjadi tiga kategori yaitu:

1. *Leisure Time Activity* (Aktivitas Waktu Luang)

Kegiatan yang dilakukan oleh lansia berdasarkan identitas dari tenaga yang di pakai dengan melakukan gerakan menggunakan kekuatan otot secara *flexibility* seperti: senam, berlari kecil, berjalan cepat, bersepeda.

2. *Household Activity* (Aktivitas Rumah Tangga)

Kegiatan yang dilakukan oleh lansia dengan tenaga yang sedikit sehingga tidak terjadinya perubahan pada tubuh seperti: menyapu lantai, mencuci piring, berjalan kaki, berkendara, duduk, menonton tv, membaca didalam rumah.

3. *Work Related Activity* (Aktivitas Relawan)
Aktivitas yang dilakukan oleh lansia seperti berolahraga dengan membutuhkan adanya kekuatan otot yang nantinya dapat di keluarkan melalui keringat yang dihasilkan dari dalam tubuh seperti: bergotong royong membersihkan lingkungan.

Manfaat Aktivitas Fisik

Menurut Syifa et al. (2022) manfaat aktivitas fisik diantaranya:

- 1) Membangun dan mendorong harga diri.
- 2) Meningkatkan stabilitas dari tubuh.
- 3) Membangun kekuatan otot, jantung dan tulang.
- 4) Mengembangkan keterampilan mengontrol obyek tertentu.
- 5) Mengembangkan keterampilan motorik halus dan motorik kasar.
- 6) Meningkatkan kemampuan berpikir.
- 7) Mengembangkan pengenalan terhadap benda, warna dan bentuk.
- 8) Mengembangkan ketahanan dalam sistem kardiovaskular.

Tipe-tipe Aktivitas Fisik

Menurut *World Health Organization* (2020), aktivitas fisik terdiri atas tiga tipe utama, yaitu

ketahanan (endurance), kelenturan (flexibility), dan kekuatan (strength). Aktivitas ketahanan bertujuan meningkatkan fungsi jantung, paru-paru, dan sirkulasi darah melalui latihan aerobik seperti berjalan cepat, berlari ringan, atau berenang. Aktivitas kelenturan membantu menjaga elastisitas otot dan mobilitas sendi melalui peregangan dan yoga, sedangkan aktivitas kekuatan berfungsi meningkatkan kekuatan otot serta kepadatan tulang melalui latihan beban atau kegiatan fisik berat. Kombinasi ketiga tipe aktivitas tersebut penting untuk mempertahankan kebugaran jasmani dan mencegah penyakit tidak menular.

Faktor-Faktor yang mempengaruhi Aktivitas Fisik pada Lansia

Menurut Ashari (2021) ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik pada lansia berikut ini:

1. Usia
Usia lansia yang semakin bertambah akan berdampak pada ketidakmampuan lansia untuk melakukan aktivitas fisik sehingga akan mengalami ketergantungan kepada keluarga. Ketergantungan lanjut usia disebabkan karena ketahanan fisik maupun psikis mengalami penurunan dalam berbagai hal termasuk tingkat kemandirian dalam melakukan aktifitas sehari-hari.
2. Jenis Kelamin
Terdapat perbedaan kebutuhan aktivitas fisik pada lansia laki-laki dan perempuan, seperti laki-laki ketika memasuki lanjut usia akan lebih sedikit melakukan aktivitas dan kebanyakan hanya duduk bersantai nonton TV atau baca koran. Hal ini berbeda dengan perempuan walaupun sudah memasuki usia lanjut, dia akan tetap melakukan aktivitas fisik di dalam rumah tangga seperti memasak, menyiapkan makanan untuk keluarga atau menjahit.
3. Pendidikan
Semakin tinggi tingkat Pendidikan yang dimiliki lansia maka akan semakin tinggi juga pengetahuan lansia tentang hidup sehat sehingga mendorong lansia untuk memenuhi aktivitas fisik lansia yang lebih baik (Ashari, 2021).
4. Pekerjaan
Status pekerjaan lansia juga sangat

berpengaruh pada pemenuhan aktivitas fisik lansia. Lansia yang memiliki pekerjaan akan lebih banyak memiliki aktivitas fisik jika dibandingkan dengan lansia yang tidak memiliki pekerjaan. Lansia yang bekerja akan terlihat lebih semangat dalam melakukan aktivitas jika dibandingkan dengan lansia yang tidak bekerja dan tiba-tiba harus melakukan aktivitas fisik, hal ini akan mengakibatkan cedera otot atau mungkin lebih parah seperti mengalami patah tulang.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian merupakan perencanaan menyeluruh yang mencakup semua komponen dan tahapan penelitian, termasuk etika penelitian, sumber daya, dan kendala, sehingga dapat menghasilkan jawaban atas pertanyaan penelitian. Rancangan korelasi dengan pendekatan cross-sectional adalah jenis penelitian yang mengukur variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu waktu.

Kerangka pemikiran merupakan garis besar dari langkah-langkah penelitian yang sedang dilakukan, kerangka pemikiran dijadikan acuan untuk melakukan tahap-tahap yang sedang dilakukan dalam penelitian (Adi, 2021). Kerangka pemikiran dalam penelitian ini menjelaskan hubungan antara variabel yang akan diteliti yaitu antara variabel *independent* (Aktivitas Fisik) dengan variabel *dependen* (Pada lansia).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Isi dari bab ini akan diuraikan mengenai hasil dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap responden mengenai gambaran aktifitas fisik pada lansia yang berada di Panti Tresna Werda Kecamatan Ciparay Kabupaten Bandung

Tabel 1. Gambaran karakteristik responden

Karakteristik Responden	Jumlah	
	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
Tahun 45-54	3	6.0
Tahun 55-65	19	38.0
Tahun 66-74	14	28.0
Tahun 75-100	14	28.0
Total	50	100
Jenis Kelamin		
Perempuan	27	54.0
Laki-laki	23	46.0
Total	50	100
Pendidikan		
Rendah (TS/SD/SMP)	48	96.0
Tinggi (SMA/PT)	2	4.0
Total	50	100
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	35	70.0
Bekerja	15	30.0
Total	50	100

Pada tabel 1. dari 50 responden didapatkan hasil hampir separuhnya menunjukkan bahwa data usia responden 56-65 tahun dengan 19 responden (38.0%), sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan 27 responden (54.0%), hampir seluruhnya responden berpendidikan rendah (TS, SD, SMP) dengan 48 responden (96.0%), sebagian besar responden tidak bekerja dengan 35 responden (70.0%).

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di wilayah di Panti Tresna Werdha Kecamatan Ciparay Kabupaten Bandung. Kriteria Inklusi pada penelitian ini yaitu lansia yang bersedia menjadi responden. Kriteria Eksklusi pada penelitian ini yaitu lansia yang tidak bersedia menjadi responden, lansia yang bedrest, lansia yang demensia.

Table 2 aktivitas fisik pada lansia

Aktivitas Fisik	Jumlah	
	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	47	94.0
Baik	3	6.0
Total	50	100

Pada tabel 2 dari 50 responden didapatkan hasil bahwa hampir seluruhnya (94.0%) lansia dengan aktivitas fisiknya kurang.

Pada tabel 2 dari 50 responden didapatkan hasil bahwa hampir separuhnya 47 responden (94.0%) lansia memiliki aktivitas fisik kurang. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik diantaranya sebagai berikut:

Faktor yang pertama yaitu usia: Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat 19

responden (38.0%) berusia 55-65 tahun. Berdasarkan tabulasi silang persentase yang paling banyak responden berusia 55-65 tahun memiliki aktivitas fisik yang kurang (32.0%). Penelitian ini sesuai dengan teori, yang menunjukkan semakin bertambahnya usia maka aktivitas fisiknya akan semakin berkurang (Laili & Hatmanti, 2021).

Usia diatas 50 tahun memiliki resiko lebih tinggi menderita penyakit, karena terdapat perubahan fisiologi penuaan yang berpengaruh pada organ-organ tubuh termasuk sistem musculoskeletal dimana pada lansia tulang akan kehilangan kepadatan dan semakin rapuh, pergerakan pinggang, lutut dan jari-jari pergelangan terbatas, tendon mengerut dan mengalami sklerosis. Terjadi atropi serabut otot (otot-otot tersebut mengecil) sehingga pergerakan menjadi lamban, otot-otot menjadi kram dan tremor. Oleh karena itu usia adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik (Laili & Hatmanti, 2021). Pada usia 55-65 tahun aktivitas fisik pada lansia sudah mulai berkurang seperti: lansia tidak pernah melakukan aktifitas berjalan di luar rumah, lansia tidak pernah melakukan aktivitas fisik olahraga ringan, lansia tidak pernah melakukan aktivitas fisik berenang, bersepeda, lansia tidak pernah melakukan aktivitas fisik berekreasi, bergotong royong membersihkan lingkungan di masyarakat, lansia tidak pernah melakukan aktivitas fisik membersihkan rumah seperti: menyapu, mengepel, memasak dan lain-lain.

Hal tersebut karena pada usia 55-65 tahun kekuatan otot lansia sudah mulai berkurang dan lansia banyak memiliki berbagai macam penyakit, sehingga aktivitas fisik lansia baik yang ringan maupun yang berat dilakukan oleh orang lain atau keluarga. Pada penelitian ini aktivitas fisik yang tidak pernah dilakukan lansia dengan pertanyaan "Dalam 7 hari terakhir, seberapa sering anda melakukan aktivitas olahraga moderat atau rekreasi, seperti senam atau aktivitas fisik lain yang sepadan?". Sebanyak (40.0%) lansia menyatakan "Tidak pernah" (Laili & Hatmanti, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prianthara, Pharamurthi &

Astrawan (2021) bahwa kelompok usia yang paling banyak memiliki aktivitas fisik yang kurang yaitu usia 55-65 tahun, aktivitas fisik yang kurang pada penelitian ini seperti: lansia jarang melakukan aktivitas ringan maupun berat dirumah, menyapu, mengepel, memasak, berolahraga dan lain-lain. Hal tersebut karena terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh pada lansia. Lansia memiliki resiko lebih tinggi menderita penyakit karena perubahan fisiologis yang akan berpengaruh terhadap organ-organ tubuh. Oleh karena itu, usia merupakan faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik (Priantara, Pharamurthi & Astrawan, 2021). Pada penelitian ini aktivitas fisik yang tidak pernah dilakukan lansia dengan pertanyaan “Dalam 7 hari terakhir, seberapa sering anda melakukan aktivitas olahraga moderat atau rekreasi, seperti senam atau aktivitas fisik lain yang sepadan?”. Sebanyak (40.0%) lansia menyatakan “Tidak pernah”.

Faktor yang kedua yaitu jenis kelamin: Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat 27 responden (54.0%) berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan tabulasi silang persentase yang paling banyak responden berjenis kelamin perempuan memiliki aktivitas fisik yang kurang (36.0%). Penelitian ini sesuai dengan teori, yang menunjukkan bahwa yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak memiliki aktivitas fisik yang kurang (Priantara, Pharamurthi & Astrawan, 2021).

Pada penelitian ini perempuan lebih banyak memiliki aktivitas fisik yang kurang karena di Panti Tresna Werda Kecamatan Ciparay Kabupaten Bandung mayoritas lansia berjenis kelamin perempuan dan tidak memiliki kegiatan terstruktur di panti. Aktivitas fisik pada lansia sudah mulai berkurang seperti: lansia tidak pernah melakukan aktivitas berjalan di luar rumah, lansia tidak pernah melakukan aktivitas fisik olahraga ringan, lansia tidak pernah melakukan aktivitas fisik berenang, bersepeda, lansia tidak pernah melakukan aktivitas fisik berekreasi, bergotong royong membersihkan lingkungan di masyarakat, lansia tidak pernah melakukan aktivitas fisik membersihkan rumah seperti: menyapu, mengepel, memasak dan lain-lain. Pada kategori jenis kelamin menunjukkan

lansia berjenis kelamin perempuan lebih banyak dari pada laki-laki. Hal tersebut menunjukkan bahwa laki-laki ketika sudah memasuki usia lanjut akan lebih sedikit melakukan aktivitas dibandingkan dengan perempuan. Lansia laki-laki kebanyakan hanya melakukan aktivitas fisik duduk bersantai menonton televisi atau membaca koran, sedangkan lansia wanita akan tetap melakukan aktivitas fisik dalam rumah tangga seperti memasak, menyiapkan makanan untuk keluarga, menyapu atau aktivitas lainnya (Priantara, Pharamurthi & Astrawan, 2021). Pada penelitian ini aktivitas fisik yang tidak pernah dilakukan lansia dengan pertanyaan “Selama 7 hari terakhir, seberapa sering anda melakukan aktivitas olahraga berat dan kegiatan rekreasi seperti lari, berenang, bersepeda atau aktivitas lain yang sepadan?”. Sebanyak (32.0%) lansia menyatakan “Tidak pernah”.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nina & Kalesaran (2020) bahwa yang berjenis kelamin perempuan banyak mengalami aktivitas fisik yang kurang (42.0%) perempuan banyak mengalami aktivitas fisik yang kurang karena pada Panti Tresna Werda Kota Manado mayoritas berjenis kelamin perempuan dan banyak lansia yang tidak melakukan aktivitas terstruktur karena mempunyai berbagai penyakit sehingga lansia tersebut sulit untuk beraktivitas seperti senam, aktivitas sehari-hari dan lain lain (Nina & Kalesaran, 2020).

Faktor ketiga yaitu pendidikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pendidikan memiliki hubungan yang signifikan dengan aktivitas fisik pada lansia. Lansia dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki pengetahuan lebih baik mengenai pola hidup sehat dan pentingnya menjaga kebugaran tubuh, sehingga lebih aktif dalam melakukan aktivitas fisik. Sebaliknya, lansia dengan pendidikan rendah memiliki aktivitas fisik yang lebih sedikit karena kurangnya pemahaman terhadap manfaat dan jenis aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi tubuh mereka (Sari et al., 2023).

Aktivitas fisik pada lansia sudah mulai

berkurang seperti: lansia tidak pernah melakukan aktivitas berjalan di luar rumah, lansia tidak pernah melakukan aktivitas fisik olahraga ringan, lansia tidak pernah melakukan aktivitas fisik berenang, bersepeda, lansia tidak pernah melakukan aktivitas fisik berekreasi, bergotong royong membersihkan lingkungan di masyarakat, lansia tidak pernah melakukan aktivitas fisik membersihkan rumah seperti: menyapu, mengepel, memasak dan lain-lain.

Mayoritas lansia dalam penelitian ini memiliki jenjang pendidikan rendah, yang berkontribusi pada keterbatasan pengetahuan mereka tentang manfaat olahraga dan aktivitas sehari-hari untuk kesehatan; beberapa lansia bahkan beranggapan bahwa terlalu banyak beraktivitas akan membuat tubuhnya sakit. (Fernandez et al., 2023). Pada penelitian ini aktivitas fisik yang tidak pernah dilakukan lansia dengan pertanyaan “Selama 7 hari terakhir, seberapa sering anda melakukan aktivitas olahraga berat dan kegiatan rekreasi seperti lari, berenang, bersepeda atau aktivitas lain yang sepadan”. Sebanyak (60.0%) lansia menyatakan “Tidak pernah”.

Hal ini sejalan dengan penelitian Candra et al. (2023) bahwa mayoritas lansia dengan tingkat pendidikan yang rendah cenderung memiliki aktivitas fisik yang kurang karena keterbatasan pengetahuan tentang pentingnya aktivitas harian untuk kesehatan, serta adanya persepsi bahwa terlalu banyak beraktivitas justru bisa membuat tubuh mereka sakit.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia dengan tingkat pendidikan yang rendah cenderung memiliki pengetahuan terbatas tentang aktivitas fisik dan gaya hidup sehat. Akibatnya, mereka lebih pasif dalam melakukan aktivitas harian dan memerlukan intervensi untuk meningkatkan partisipasi fisik. (Tandilangi, Rekawati, & Eriska, 2024).

Faktor yang keempat yaitu pekerjaan: Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat 35 responden (70.0%) tidak bekerja. Berdasarkan tabulasi silang persentase yang paling banyak responden tidak bekerja memiliki aktivitas fisik yang kurang (50.0%). Penelitian ini sesuai dengan teori, yang menunjukkan bahwa responden yang tidak bekerja lebih banyak

memiliki aktivitas fisik yang kurang (Fitri, 2020). Lansia sudah tidak bekerja memiliki aktivitas fisik yang kurang karena pekerjaan rumah sudah digantikan oleh keluarga yang masih muda dan jika beraktivitaspun hanya yang ringan-ringan dan olahraga jarang dilakukan. Penyebab aktivitas fisik yang kurang disebabkan karna lansia tidak pernah melakukan gerak badan dan tidak bekerja (Fitri, 2020).

Aktivitas fisik pada lansia sudah mulai berkurang seperti: lansia tidak pernah melakukan aktivitas berjalan di luar rumah, lansia tidak pernah melakukan aktivitas fisik olahraga ringan, lansia tidak pernah melakukan aktivitas fisik berenang, bersepeda, lansia tidak pernah melakukan aktivitas fisik berekreasi, bergotong royong membersihkan lingkungan di masyarakat, lansia tidak pernah melakukan aktivitas fisik membersihkan rumah seperti: menyapu, mengepel, memasak dan lain-lain. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa lansia yang tinggal di institusi lebih banyak menghabiskan waktunya dalam aktivitas pasif karena sebagian besar aktivitas sehari-hari seperti menyapu, mengepel, dan memasak dilakukan oleh staf institusi. Hal ini menyebabkan tingkat aktivitas fisik mereka rendah dan waktu tidur atau duduk menjadi dominan. (Ustad et al., 2024). Pada penelitian ini aktivitas fisik yang tidak pernah dilakukan lansia dengan pertanyaan “Selama 7 hari terakhir, apakah anda sudah melakukan pekerjaan rumah ringan seperti membersihkan debu atau mencuci piring, memasak, menyapu atau aktivitas lain yang sepadan”. Sebanyak (40.0%) lansia menyatakan “Tidak pernah”.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nina & Langi (2020) menunjukkan hampir separuhnya (48.8%) responden tidak bekerja memiliki aktivitas fisik yang kurang. Pada penelitian ini lansia sudah tidak bekerja karena memiliki berbagai penyakit dan sudah banyak mengalami penurunan fungsi fisiologis maupun psikologis sehingga lansia tersebut banyak yang terbaring/istirahat total di rumah dan seluruh pekerjaan ringan ataupun berat di lakukan oleh orang lain (Nina & Langi, 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Panti Tresna Werda Kecamatan Ciparay Kabupaten Bandung dengan 50 responden, maka dapat disimpulkan Hampir seluruhnya (94.0%) responden memiliki aktivitas fisik kurang.

Petugas Panti Tresna Werda Kecamatan Ciparay Kabupaten Bandung hendaknya senantiasa memberikan pengarahan dan mengadakan kegiatan aktivitas fisik terstruktur kepada lansia untuk menghindari kondisi kualitas tidur yang buruk. Selain itu, petugas perlu pula untuk mengingatkan kepada lansia untuk selalu mengikuti kegiatan aktivitas fisik sehari-hari, sehingga dapat terhindar dari kondisi kualitas tidur yang buruk dan komplikasi yang lebih parah.

REFERENSI

- Ashari, M. H. (2021). *Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia* (Skripsi-S1 thesis, Universitas Hasanuddin).
- Ashari, M. H. (2021). *Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia* (Skripsi-S1 thesis, Universitas Hasanuddin).
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia Indonesia 2023*. Jakarta: BPS RI. <https://www.bps.go.id>
- Cai, Y., Xu, L., Wang, J., & Zhang, X. (2024). *The impact of ageing mechanisms on musculoskeletal systems: Mechanistic insights and clinical implications*. *Frontiers in Immunology*, *15*, 1405621. <https://doi.org/10.3389/fimmu.2024.1405621>
- Candra, A., Rachmawati, I. N., & Rekawati, E. (2023). The role of physical activity and sociodemographic factors in enhancing elderly well-being: A literature review. *Faletehan Health Journal*, *11*(1), 685. <https://doi.org/10.33746/fhj.v11i01.685>
- de Souza, A. C., & Ferreira, D. S. (2020). The relationship between daily physical activity and sleep quality in elderly individuals. *Sleep Science*, *13*(3), 186–193. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20200082>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2019). *Prevalensi Lansia*.
- Fakihan, A., & Fis, D. R. K. S. (2016). *Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Faronbi, J. O., Fadare, O., & Adebawale, S. A. (2024). Association of nutrition, physical activity, and morbidity among older adults in Nigeria. *Zeitschrift für Gesundheitswissenschaften*. <https://doi.org/10.1007/s10389-023-02186-8>
- Fernández-Ballesteros, R., et al. (2023). Predictors of the level of physical activity in physically active older people. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(3), 1534. <https://doi.org/10.3390/ijerph20031534>
- Ferrucci, L., et al. (2023). Explaining variation in individual aging, its sources, and consequences: A comprehensive conceptual model of human aging. *Gerontology*, *69*(12), 1437–1447. <https://doi.org/10.1159/000534324>
- Fitria. (2020). *Gambaran aktivitas fisik pada lansia*, 2(6).
- Fitria, & Aisyah. (2020). *Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia*.

- Gao, Q., Xu, Y., & Zhang, Y. (2021). Physical activity and sleep quality in older adults: A cross-sectional study. *BMC Geriatrics*, 21, 643. <https://doi.org/10.1186/s12877-021-02649-3>
- Gaviano, L., Pili, R., Petretto, A. D., Berti, R., Carrogu, G. P., & Pinna, M. (2024). Definitions of ageing according to the perspective of the psychology of ageing: A scoping review. *Geriatrics*, 9(5), 107. <https://doi.org/10.3390/geriatrics9050107>
- Ghahari, S., Farokhnezhad Afshar, P., & Zahednezhad, H. (2023). The relationships between personality characteristics and social function in older adults. *Interpersona*, 17(2), 292–303. <https://doi.org/10.5964/ijpr.9705>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Lansia Indonesia 2023*. Jakarta: Kemenkes RI. <https://www.kemkes.go.id>
- Laili, & Hatmanti. (2021). *Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia*, 6(8).
- Mahendro. (2020). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Lamongan*, 6(8).
- Matsumoto, T., Horiuchi, M., & Endo, J. (2022). Effects of regular physical exercise on autonomic nervous system activity and sleep quality in older adults. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 45(6), 320–327. <https://doi.org/10.1519/JPT.000000000000315>
- Nambiar, A. M., Patel, H. V., & Singh, R. (2024). Physical activity in older adults: A review of current evidence and health benefits. *Journal of Indian Academy of Geriatrics*, 20(4), 211–218. https://journals.lww.com/jiag/fulltext/2024/20040/physical_activity_in_the_older_adults_a_review_of.9.aspx
- Nina, & Kalesaran. (2020). *Gambaran aktivitas fisik pada lansia di Panti Sosial Jombang*, 8(4).
- Nina, & Langi. (2020). *Gambaran aktivitas fisik pada lansia di Panti Tresna Werda Bantul*, 5(7).
- Nugroho. (2020). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada lansia*, 7(3).
- Oliveira, T. S., Santos, F. R., & Mendes, L. P. (2024). Association between physical activity practice and sleep quality of older adults in social isolation during the COVID-19 pandemic: A systematic review. *Aging*, 16(5), 206180. <https://doi.org/10.18632/aging.206180>
- Priantara, et al. (2021). *Hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur dan fungsi kognitif pada kelompok lansia Dharma Sentana, Batubulan*.
- Rahmawati, D., & Handayani, S. (2022). Sleep quality and associated factors among older adults: A cross-sectional study in Indonesia. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 11(2), 145–152. <https://doi.org/10.31596/jkkmc.v11i2.1893>
- Rahmani, Setiawan, & Rosidin. (2020). *Gambaran kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Malang*, 6(4).
- Sari, L. A., Rahmawati, D., & Hidayat, T. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat aktivitas fisik lanjut usia di Kalimantan

- Barat. *KNJ (Kebidanan & Keperawatan Journal)*, 14(2), 45–53.
<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/KNJ/article/view/84133>
- Sari, S. D., & Legiran, L. (2024). Desain cross-sectional bagi penelitian bidang kebidanan. *Stetoskop: The Journal of Health Science*, 1(1), 18–25.
- Silva, C. G., Silva, D. F., Lima, L. A., & Silva, F. M. (2022). Effect of physical exercise on sleep quality in elderly adults: A systematic review with a meta-analysis of controlled and randomized studies. *Geriatrics*, 7(2), 8.
<https://doi.org/10.3390/geriatrics7020008>
- Singh, N., Verma, R., & Gupta, P. (2021). Influence of exercise on sympathetic and parasympathetic activity and hormonal regulation in elderly individuals. *Clinical Interventions in Aging*, 16, 1023–1031.
<https://doi.org/10.2147/CIA.S311204>
- Smith, J., & Lee, K. (2023). Effects of physical activity on self-esteem in older adults: A systematic review. *Frontiers in Public Health*, 13, Article 1595087.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1595087>
- Soares, L., et al. (2023). “Normal ageing” and “secondary ageing” (pathological development): Review article. *Biomedical Journal of Scientific & Technical Research*, 51(1).
<https://doi.org/10.26717/BJSTR.2023.51.008037>
- Song, R., Fan, X., & Seo, J. (2023). Physical and cognitive function to explain the quality of life among older adults with cognitive impairment: Exploring cognitive function as a mediator. *BMC Psychology*, 11, 51.
<https://doi.org/10.1186/s40359-023-01087-5>
- Susanto, Wijaya, & Roni. (2021). *Gambaran kualitas tidur pada lansia*, 4(5).
- Tandilangi, T. P., Rekawati, E., & Eriska, W. (2024). Improving functional status of older adults through health literacy media: A systematic review. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 17(2), 45–60.
<https://doi.org/10.23917/bik.v17i2.5063>
- Ustad, A., Vereijken, B., Skjæret-Maroni, N., et al. (2024). Daily physical activity in older adults across levels of care: The HUNT Trondheim 70+ study. *European Review of Aging and Physical Activity*, 21, 20.
<https://doi.org/10.1186/s11556-024-00355-6>
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour: At a glance*. Geneva: World Health Organization.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240014886>
- World Health Organization. (2023). *World report on ageing and health: Global update 2023*. Geneva: World Health Organization.
<https://www.who.int>
- World Health Organization. (2024). *Ageing and health* [Fact sheet].
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Yasunaga, A., Kimura, T., & Takata, Y. (2023). Moderate physical activity improves cardiovascular and neuromuscular function in older adults: A randomized

controlled trial. *BMC Geriatrics*,
23, 512.
<https://doi.org/10.1186/s12877-023-04092-4>

BIODATA PENULIS

Anggi Saputra

Dosen di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas ARS. Riwayat pendidikan yaitu Sarjana Keperawatan, Ners, dan Magister Manajemen Keperawatan

Mery Tania

Dosen di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas ARS. Riwayat pendidikannya yaitu Sarjana Keperawatan, Ners, dan Magister Keperawatan Jiwa

Tita Puspita Ningrum

Dosen di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas ARS. Riwayat pendidikannya yaitu Sarjana Keperawatan, Ners, dan Magister Keperawatan KMB

Nurul Iklima

Dosen di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas ARS. Riwayat pendidikan yaitu Sarjana Keperawatan, Ners, dan Magister Keperawatan Kritis

Cica Hermawati

Mahasiswa aktif Sarjana Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya