

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA LANSIA DI PANTI WREDHA DHARMA BHAKTI SURAKARTA

Oleh :

Sri Wahyuningsih Nugraheni
APIKES Citra Medika Surakarta
E-mail: kurniaheni84@gmail.com

ABSTRAK

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain usia, jenis kelamin, Index Massa Tubuh, status merokok, tekanan darah, kadar hemoglobin dan aktivitas fisik. Berdasarkan data tentang kesejahteraan sosial lansia Indonesia (DepSos 1997), jumlah penduduk lanjut usia akan berlipat dari 13 juta (6 % penduduk) pada tahun 1996 menjadi 38 juta (13 %) di tahun 2025. Panti wredha Dharma Bhakti Surakarta merupakan satu-satunya panti wredha di Surakarta yang dikelola Pemerintah Daerah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran tingkat kebugaran jasmani pada lanjut usia di panti wredha Dharma Bhakti Surakarta dan faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Explanatory Research (penelitian penjelasan) dengan pendekatan Cross Sectional Study . Populasi dalam penelitian ini adalah penghuni panti wredha Dharma Bhakti Surakarta dengan jumlah 85 lansia. Kemudian sampel diambil 43 lansia dengan metode Purposive Sampling dari seluruh penghuni panti wredha Dharma Bhakti Surakarta. Analisis data dilakukan secara analitik menggunakan uji statistik korelasi Pearson dan Spearman dengan uji bivariat dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan proporsi lanjut usia di panti wredha Dharma Bhakti Surakarta yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang sebesar 43,9 % dan yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik adalah sebesar 65,1 %. Dari uji statistik dengan uji korelasi Pearson dan Spearman didapatkan hasil bahwa dari faktor-faktor yang diteliti, variabel yang berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani adalah aktivitas fisik ($p=0,005$), IMT ($p=0,027$), Kadar Hemoglobin ($0,001$) dan jenis kelamin ($p=0,003$). Sehingga perlu dilakukan pemeriksaan fisik secara rutin, pemberian nutrisi secara tepat, pemberian informasi tentang cara hidup sehat serta penelitian yang mendalam tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani.

Kata Kunci: *Kebugaran jasmani, lanjut usia, panti wredha Dharma Bhakti*

PENDAHULUAN

Keberhasilan pembangunan di bidang kesehatan berdampak pada penurunan angka kelahiran, angka kesakitan dan angka kematian serta peningkatan angka harapan hidup penduduk Indonesia. Jumlah penduduk usia lanjut (≥ 60 tahun) semakin meningkat, dalam angka absolut, populasi usia lanjut di Indonesia yang pada tahun 1960 baru berjumlah 4,5 juta, meningkat menjadi 8,0 juta pada tahun

1980, dan menjadi 14,9 juta pada tahun 2000 hampir sama dengan jumlah balita. Menurut Badan Pusat Statistik, jika pada tahun 1970 angka harapan hidup perempuan Indonesia 48,1 tahun, maka pada tahun 2000 menjadi 70 tahun, sedangkan angka harapan hidup laki-laki Indonesia meningkat dari 45 tahun menjadi 65 tahun. Hal ini mengakibatkan peningkatan prosentase usia lanjut. Presentase usia lanjut pada tahun 2020 diperkirakan akan meningkat menjadi 11,4 %. Peningkatan prosentase populasi usia lanjut berdampak pada peningkatan masalah kesehatan yang berhubungan dengan warga usia lanjut. Masalah kesehatan usia lanjut merupakan masalah yang memiliki kekhususan. Proses menua mengakibatkan berkurangnya fungsi berbagai organ tubuh sehingga seringkali berbagai masalah kesehatan sering terjadi pada satu individu usia lanjut (Pranarka, 2006).

Kebugaran jasmani merupakan salah satu tolak ukur kesehatan masyarakat setiap kelompok masyarakat termasuk lansia. Lansia yang memiliki kebugaran jasmani yang tinggi selain sehat dan segar juga dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Kebugaran jasmani yang buruk pada lansia sering membuat lansia terlihat tidak sehat dan sering mengalami cedera akibat terjatuh. Proses menua tidak dapat dihindari oleh semua orang. Proses penuaan sering disertai oleh adanya peningkatan gangguan organ dan fungsi tubuh, terjadi perubahan komposisi tubuh, terjadi penurunan massa bebas lemak dan peningkatan massa lemak. Pada proses penuaan ini prosentase massa otot menurun. Dengan demikian terjadi penurunan "*strength*" atau kekuatan otot hingga 30-40 %. Kekuatan otot pada lansia juga berhubungan dengan masalah terjadinya keseimbangan yang mempunyai resiko lansia mudah terjatuh (Rosmalia, dkk, 2003).

Proses penuaan dapat diperlambat apabila mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik. Lansia yang sehat dan bugar tidak akan menjadi beban bagi orang lain, karena masih dapat mengatasi masalah kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani pada lansia sangat penting untuk mendorong melakukan aktivitas sehari-hari dan kemandirian. Pada lansia yang sehat, namun tidak/kurang melakukan aktivitas fisik juga akan menyebabkan lansia terlihat tidak segar. Sedangkan lansia yang tetap aktif melakukan aktivitas sehari-harinya akan mencegah terjadinya penurunan massa otot yang juga memacu nafsu makan yang berakibat pada peningkatan peningkatan intake makanan. Intake makanan yang cukup diimbangi dengan aktivitas fisik memadai berdampak terhadap kebugaran jasmaninya (Rosmalia, dkk, 2003).

Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain gaya hidup seperti konsumsi pangan, pola aktivitas, kebiasaan merokok dan jarang melakukan olahraga. Semua ini merupakan pemicu terjadinya berbagai macam penyakit-penyakit degeneratif. Sedangkan penyakit-penyakit infeksi (ISPA) juga banyak dijumpai pada (50%) lansia, yang menyebabkan mereka tidak beraktivitas. Perubahan tingkat sosial ekonomi serta kemajuan teknologi berdampak pada aktivitas sehari-hari sehingga beberapa kelompok masyarakat mengalami penurunan aktivitas fisik. Aktivitas organ tubuh yang menurun dan ini disebut *hipokineses* atau kurang gerak. Organ yang biasanya terasa adalah jantung, paru-paru, dan otot yang sangat berperan pada kebugaran jasmani seseorang. Skor/tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat diketahui melalui pemeriksaan

fisik yang berhubungan dengan komponen-komponen tersebut melalui tahapan dengan menggunakan peralatan tertentu (Cahyati, 2005).

Informasi tentang tingkat kebugaran jasmani masyarakat sampai saat ini belum banyak. Kebugaran jasmani merupakan salah satu tolak ukur kualitas fisik. Pada lansia kebugaran jasmani dapat dipertahankan dengan latihan fisik yang teratur sejak dini, dan melaksanakan pola hidup sehat. Oleh karena itu diharapkan lansia dapat lebih dioptimalkan kemampuan kerjanya, sehingga pada akhirnya dapat mengurangi ketergantungan pada orang lain, dapat melakukan aktivitas fisik sehari-hari dengan dengan baik, mengurangi kemungkinan terkena penyakit kardiovaskuler dan sebagainya. Sehingga perlu dilakukan penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani.

Panti wredha merupakan suatu institusi hunian bersama dari para lansia yang secara fisik/ kesehatan masih mandiri, akan tetapi (terutama) mempunyai keterbatasan di bidang sosial ekonomi. Kebutuhan harian dari para penghuni biasanya disediakan oleh pengurus panti. Diselenggarakan oleh pemerintah atau swasta (Darmojo, dkk, 2002).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Surakarta didapatkan jumlah lansia di Kota Surakarta tahun 2006 adalah sebesar 65084 jiwa menurut cakupan pelayanan posyandu lansia yang sudah aktif di Kota Surakarta. Di Jawa Tengah terdapat delapan panti wredha yang berada di bawah pemerintah Kota/Kabupaten dan 13 panti wredha swasta. Di Kota Surakarta terdapat empat panti wredha. Panti Wredha Dharma Bhakti merupakan satu-satunya panti wredha yang berada di bawah pemerintah Kota Surakarta, tiga lainnya berada di bawah yayasan/ swasta.

Warga panti wredha Dharma Bhakti berjumlah 85 orang. Sebagian besar warga panti berumur 60 tahun. Warga yang menghuni panti wredha ini berasal dari keluarga yang tidak mampu, terlantar dan tidak mempunyai sanak saudara, hasil razia polisi dan penyerahan diri karena tidak mau tinggal bersama anak dan saudaranya. Melihat latar belakang masuknya para penghuni panti wredha Dharma Bhakti ini dan berdasarkan penelitian awal yang telah dilakukan penulis menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani penghuni di panti wredha Dharma Bhakti masih kurang.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini mengambil judul ” Faktor-faktor yang berhubungan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta ”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan merupakan *explanory research* (penelitian penjelasan), yaitu menjelaskan ada tidaknya hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan usia, jenis kelamin, IMT, kadar hemoglobin, tekanan darah, aktivitas fisik dan status merokok. Pendekatan dalam penelitian ini adalah *cross sectional study* (belah lintang), yaitu peneliti hanya mengamati sekali saja pada saat yang sama. Hasil penelitian dianalisis secara deskriptif dan analitik dengan metode bivariat dengan uji *chi square*.

Populasi penelitian adalah seluruh penghuni panti Wredha Dharma Bhakti yang berjumlah 85 orang. Sampel penelitian sejumlah 43 lansia diambil dengan menggunakan metode *purposive sampling*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan Usia dengan Tingkat Kebugaran Jasmani

Dari hasil analisis dengan uji hubungan *Pearson* didapatkan nilai *Person Correlation* = - 0,047 nilai $p=0,765$. Menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara usia dengan tingkat kebugaran jasmani, dengan kekuatan hubungan sangat lemah negatif yang mempunyai pengertian semakin bertambahnya usia maka tingkat kebugaran jasmaninya akan semakin menurun.

Tidak adanya hubungan antara usia dengan tingkat kebugaran jasmani pada lanjut usia ini tidak sesuai dengan penelitian Dewi Permeasih Dkk (2000) yang menyatakan bahwa ketahanan kardiovaskuler pada pria dewasa sangat dipengaruhi oleh usia. Menurut R Boedhi darmojo dan H Hadi Martono (2000), semakin bertambah usia secara perlahan-lahan kemampuan untuk memperbaiki/mengganti diri dalam mempertahankan struktur dan fungsi normalnya menghilang sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Dengan begitu seseorang secara progresif akan kehilangan daya tahan tubuh terhadap infeksi dan akan menumpuk makin banyak distorsi metabolik dan struktural yang disebut sebagai penyakit degeneratif yang pada akhirnya dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.

Usia merupakan variabel yang tidak dapat dikendalikan. Untuk menghindari bias dalam pencarian data variabel usia maka data yang digunakan adalah data sekunder dari pihak panti. Bila kebugaran jasmani lansia tetap baik seiring dengan bertambahnya usia maka hal tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh :

- 1 Lansia golongan usia 75-90 tahun lebih menjaga kesehatannya sejak dini (sejak muda) sehingga akan mempunyai tingkat kebugaran jasmani lebih baik dari golongan usia 60-74 tahun yang kurang menjaga kesehatannya sejak muda
- 2 Adanya penyakit yang tidak terdeteksi. Peneliti tidak meneliti mengenai riwayat penyakit responden dan juga tidak ada data sekunder mengenai riwayat penyakit penghuni panti. Peneliti mencoba untuk mencari data riwayat penyakit responden dengan wawancara dengan responden langsung, akan tetapi responden tidak dapat memberikan jawaban yang jelas.

Hubungan Jenis Kelamin dengan Kebugaran Jasmani

Pada penelitian ini diketahui bahwa nilai *Correlation Coefficient* = - 0,442 nilai $p=0,003$ berdasar analisis *Rank Spearman*. Sehingga disimpulkan terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat kebugaran jasmani pada usia lanjut dengan kekuatan hubungan sedang negatif. Dapat dikatakan bahwa penelitian ini ada hubungan antara tingkat kebugaran jasmani antara responden pria dan wanita.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Julianty Pradono, dkk (1998) yang menggunakan responden usia produktif yang tinggi di masyarakat umum. Pada hasil penelitiannya, Julianty menyatakan bahwa ada hubungan bermakna antara status kebugaran jasmani dengan jenis kelamin seseorang pada usia produktif.

Jenis kelamin merupakan variabel yang tak dapat dikendalikan maka bila tingkat kebugaran jasmani pada laki-laki dan perempuan secara umum tidak ada bedanya maka ada faktor lain yang mempengaruhinya. Hal ini disebabkan karena aktivitas fisik sehari-hari yang dilakukan pria dan wanita di panti wredha Dharma Bhakti pada umumnya adalah sama.

Hubungan Index Massa Tubuh dengan Kebugaran Jasmani

Berdasarkan analisis *Person Correlation* menunjukkan nilai *Person Correlation* = - 0,336 nilai $p=0,027$ yang mengandung pengertian bahwa adanya hubungan antara IMT dengan kebugaran jasmani dan kekuatan hubungan lemah negatif jadi semakin tinggi IMT lansia kebugaran jasmaninya semakin menurun. Hal ini kemungkinan disebabkan adanya bias dalam pengukuran tinggi badan dan berat badan.

Adanya hubungan antara IMT dengan tingkat kebugaran jasmani dalam penelitian ini selaras dengan hasil penelitian Dewi Permeasih dkk (2000) yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi ketahanan kardiovaskuler (kebugaran jasmani) adalah IMT (index massa tubuh. Masalah gizi pada usia lanjut merupakan rangkaian proses gizi sejak usia muda yang manifestasinya timbul setelah tua. Masalah gizi pada usia lanjut sebagian besar merupakan masalah gizi lebih dan kegemukan/obesitas yang memacu timbulnya penyakit degeneratif yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Namun demikian, masalah gizi kurang banyak terjadi pada orang tua seperti kurang energi kronis (KEK), anemia dan kekurangan zat mikro lain yang hal itu dapat mempengaruhi kesehatan, bahkan dapat menimbulkan kefatalan. Kurangnya nafsu makan yang berkepanjangan pada usia lanjut dapat menyebabkan penurunan berat badan yang dirasakan pada orang tua dan jaringan kulit mulai keriput sehingga makin kelihatan kurus.

Index Massa Tubuh merupakan variabel yang dapat dikendalikan namun kebugaran jasmani yang baik tidak selalu dimiliki oleh lansia yang kurus, lansia yang gemuk dapat pula memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik bila tidak mempunyai masalah kesehatan yang serius. Ini terjadi kemungkinan karena banyaknya responden dalam penelitian ini yang tergolong kurang berat badannya (kurus) atau yang mempunyai badan gemuk tetapi mampu melakukan tes leg squat dengan baik. Hal itu bisa terjadi karena beberapa hal diantaranya adalah karena faktor genetik. Selama tidak mempunyai masalah kesehatan yang semakin serius maka kegemukan berat badan yang tidak akan mempengaruhi kemampuan fisiknya misalnya untuk tes kebugaran jasmani (tes leg squat).

Hubungan Status Merokok dengan Kebugaran Jasmani

Berdasarkan analisis *Rank Spearman* didapatkan nilai *Correlation Coefficient*= - 0,018 nilai $p=0,909$ yang mengandung pengertian tidak ada hubungan antara status merokok dengan tingkat kebugaran jasmani. Jadi kebiasaan merokok pada lansia yang menjadi responden di panti wredha Dharma Bhakti tidak mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani pada lansia yang jadi responden. Dengan kekuatan hubungan sangat lemah negatif jadi semakin tinggi

konsumsi rokok lansia maka akan semakin menurun tingkat kebugaran jasmaninya.

Menurut Terry dan Horn, di dalam sebatang rokok yang diisap terdapatlah kurang lebih sebanyak tiga ribu macam bahan kimia. Sampai saat ini belum diketahui dengan persis berapa banyak diantaranya yang berbahaya terhadap kesehatan.

Tidak kebermaknaan hubungan antara kebiasaan merokok dengan tingkat kebugaran jasmani kemungkinan dikarenakan status merokok para lansia sudah lama berhenti ataupun sudah jarang sekali merokok. Ini dikarenakan pihak panti jarang sekali memberikan jatah rokok. Dan juga uang saku tiap bulan bagi lansia kadang tidak ada jadi bagi lansia yang mempunyai kebiasaan merokok namun uang terbatas ataupun tidak ada uang tidak akan bisa membeli rokok akhirnya menjadi tidak merokok. Uang saku selain berasal dari pihak panti juga berasal dari pihak keluarga yang berkunjung, dari pensiunan dan juga dari uang jasa membantu pekerjaan di panti (misal : membantu di dapur, di taman dan pekarangan). Ada juga lansia yang membuat suatu keterampilan dan menjualnya. Tiap-tiap lansia di panti wredha ini berbeda-beda dalam hal keuangan dan pemenuhan kebutuhannya.

Kebiasaan merokok merupakan variabel yang dapat dikendalikan. Riwayat merokok merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi rendahnya tingkat kebugaran jasmani namun bila kebiasaan merokok bisa dikurangi atau dihilangkan maka tingkat kebugaran jasmani bisa ditingkatkan menjadi lebih baik dengan catatan lansia tidak mempunyai riwayat penyakit karena kebiasaan merokok tersebut misal penyakit paru. Untuk menghindari bias dalam pencarian data variabel kebiasaan merokok selain peneliti bertanya pada responden juga bertanya pada teman sekamar responden yang mengetahui aktivitas responden sehari-hari.

Hubungan Tekanan Darah dengan Kebugaran Jasmani

Tekanan Darah Sistolik

Dari analisis *Pearson* didapatkan hasil untuk tekanan darah sistolik sebelum tes leg squat adalah *Person Correlation*= 0,075 $p=0,632$. Dari uji *Spearman* untuk tekanan darah sistolik sesudah tes leg squat *Correlation Coefficient* = -0,065 nilai $p=0,678$ Hal ini berarti tekanan darah sistolik sebelum maupun sesudah tes leg squat tidak berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani. Kekuatan hubungan antara tekanan darah sistolik responden sebelum melakukan tes kebugaran jasmani sangat lemah demikian juga kekuatan hubungan antara tekanan darah sistolik responden sesudah melakukan tes kebugaran jasmani sangat lemah.

Hal ini tidak konsisten dengan hasil penelitian Dewi Permeasih dkk (2000) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara kebugaran jasmani dengan tekanan darah sistolik. Tekanan darah tidak berhubungan secara langsung dengan kebugaran jasmani tetapi harus melalui organ jantung. Jadi dapat dikatakan bahwa tekanan darah sistolik yang tidak normal merupakan faktor resiko terhadap status fungsi jantung yang tidak normal dan status fungsi jantung yang tidak normal merupakan faktor resiko bagi tingkat kebugaran jasmani yang rendah pada manusia usia lanjut.

Tekanan darah Diastolik

Berdasar analisis berdasar uji *Spearman* yang telah dilakukan peneliti menunjukkan nilai *Correlation Coefficient* = - 0,090 nilai $p=0,565$ untuk tekanan darah diastolik sebelum melakukan tes kebugaran jasmani dan *Correlation Coefficient* = 0,014 nilai $p=0,931$ untuk tekanan darah diastolik sesudah tes kebugaran jasmani. Hal ini berarti tekanan diastolik sebelum maupun sesudah tes kebugaran jasmani tidak terdapat hubungan dengan kebugaran jasmani. Kekuatan hubungan antara tekanan darah diastolik responden sebelum melakukan tes kebugaran jasmani sangat lemah negatif demikian juga kekuatan hubungan antara tekanan darah diastolik responden sesudah melakukan tes kebugaran jasmani sangat lemah.

Hal ini tidak selaras dengan hasil penelitian Dewi Permaesih, dkk (2000) yang menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani pria dewasa berbanding terbalik dengan tekanan diastoliknya, tetapi tidak ada hubungan antara kebugaran jasmani dengan tekanan darah sistolik. Hal ini dijelaskan karena tekanan darah diastolik adalah tekanan darah dalam keadaan istirahat. Bila tekanan diastolik tinggi, penampang saluran darahnya mengecil sehingga jumlah darah yang dialirkan menjadi sedikit, akibatnya akan mengganggu kapasitas oksigen yang diperlukan tubuh yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kebugaran jasmani.

Untuk menghindari bias dalam pengambilan data tekanan darah peneliti meminta bantuan tenaga kesehatan yang sudah terbiasa dan lebih cermat dalam pengukuran. Tidak adanya hubungan antara tekanan darah sistolik sebelum maupun sesudah tes kebugaran jasmani kemungkinan dikarenakan

1. Lansia responden penelitian ini mengalami ISH (*Isolated Systolic Hypertention*) yaitu hipertensi sistolik tetapi tidak terjadi gangguan dari gejala hipertensi sehingga lansia merasa sehat dan dapat melakukan aktivitas tanpa merasa sakit antara lain melakukan tes kebugaran jasmani.
2. Penyimpangan bacaan tekanan darah adalah lengan yang gemuk yang cenderung memberikan hasil yang lebih tinggi. Hal ini terjadi karena pembalut lengan (manset) alat pengukur yang standar menjadi terlalu kecil dan ketat sehingga bacaan tekanannya menjadi lebih tinggi daripada sebenarnya.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani

Menurut hasil analisis *Pearson* menunjukkan nilai *Person Correlation* = 0,422 nilai $p=0,005$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada lansia yang menjadi responden di panti wredha Dharma Bhakti. Kekuatan hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani adalah sedang.

Terdapatnya hubungan antara frekuensi aktivitas fisik dan latihan fisik dengan tingkat kebugaran jasmani selaras dengan penelitian Ch. M. Kristanti dan Julianty Pradana (2000) yang memakai responden di Kelurahan Kebon Manggis, Jakarta bahwa status kebugaran jasmani sangat dipengaruhi oleh frekuensi dan intensitas aktivitas serta latihan fisik. Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa semua responden melakukan aktivitas fisik (olahraga) setiap dua hari dalam satu minggu yakni hari rabu dan jumat. Menurut Reuben Dkk, latihan olahraga dengan intensitas sedang yang dilakukan secara teratur dan rutin dapat memberikan

keuntungan bagi para lansia melalui berbagai hal, antara lain status kardiovaskuler, resiko fraktur, abilitas fungsional, dan proses mental. Yang pada akhirnya dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

Aktivitas fisik rendah yang biasa dilakukan oleh responden adalah membersihkan kamarnya masing-masing, mencuci peralatan makannya masing-masing dan mencuci bajunya masing-masing. Ada juga yang membantu di dapur panti dan taman panti serta membersihkan mushola, halaman panti. Itupun masih termasuk aktivitas fisik ringan. Sedang satu orang yang melakukan aktivitas fisik sedang adalah lansia yang membantu pekerjaan di dapur antara lain mengangkat dan mengangkut bahan-bahan makanan di dapur.

Tidak adanya hubungan antara aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani pada penelitian ini mungkin disebabkan karena para lanjut usia dalam menjalankan aktivitas dan latihan fisik tidak sungguh-sungguh. Hal ini terjadi karena tidak adanya motivasi yang benar dalam diri mereka dan ketidaktahuan mereka tentang pentingnya aktivitas dan latihan fisik yang teratur terhadap kesehatan. Sehingga mereka melakukan aktivitas dan latihan fisik hanya karena terpaksa di panti wredha dimana mereka tinggal ada peraturan yang mewajibkan para lansia sehat untuk mengikuti latihan fisik (olahraga) yang diadakan oleh panti serta berkewajiban membersihkan dan merapikan kamarnya sendiri-sendiri. Karena terpaksa mengikuti program latihan dan aktivitas fisik mereka kurang bersungguh-sungguh dalam menjalankannya sehingga hasil yang didapatkan kurang maksimal.

Pada lansia di panti wredha Dharma Bhakti tingkat kebugaran jasmani tidak dipengaruhi oleh aktivitas fisik karena aktivitas fisik yang dilakukan para lansia rata-rata sama. Untuk menghindari bias dalam pengambilan data variabel aktivitas fisik maka selain informasi ditanyakan secara langsung kepada responden juga dikroscek ke teman sekamar responden.

Hubungan Kadar Hemoglobin dengan Kebugaran Jasmani

Dari hasil tabulasi silang didapatkan nilai *Pearson Correlation* = 0,477 nilai $p=0,001$ dengan uji *Pearson* yang mempunyai makna ada hubungan antara kadar hemoglobin dengan tingkat kebugaran jasmani pada lansia di panti wredha Dharma Bhakti. Kekuatan hubungan antara kadar hemoglobin dengan tingkat kebugaran jasmani adalah sedang.

Keadaan ini selaras dengan penelitian Dewi Permeasih dkk (2000) yang menyatakan bahwa kadar Hb rendah merupakan salah satu penyebab rendahnya kebugaran jasmani pada pria dewasa. Penyebab anemia pada lansia selain karena kekurangan zat gizi juga kerana faktor lain seperti kemunduran proses metabolisme sel darah merah (Hb), kurangnya konsumsi makanan hewani sebagai sumber zat besi (hemoron). Lapisan lambung lansia menipis. Di atas usia 60 tahun, sekresi HCl dan pepsin berkurang. Dampaknya, penyerapan vitamin B₁₂ dan zat besi menurun. Berat usus total usus halus (di atas usia 40 tahun) berkurang, meskipun penyerapan zat gizi pada umumnya masih dalam batas normal, kecuali kalsium (di atas usia 60 tahun) dan zat besi.

Lansia di panti wredha Dharma Bhakti 60,5 % menderita anemia. Dimungkinkan terjadinya anemia disebabkan antara lain karena :

1. Asupan zat besi yang tidak cukup. Namun peneliti tidak melakukan recall konsumsi makanan pada responden jadi tidak diketahui secara jelas mengenai asupan makanan sehari-hari responden.
2. Penyerapan tidak adekuat. Karena perubahan pada saluran pencernaan yakni lapisan lambung yang menipis dan total berat usus halus yang berkurang.
3. Kebiasaan mengkonsumsi makanan yang dapat mengganggu penyerapan zat besi (seperti teh) secara bersamaan pada waktu makan menyebabkan serapan zat besi semakin bertambah.

Untuk menghindari bias dalam pengambilan data mengenai kadar hemoglobin, maka pengambilan darah dilakukan oleh tenaga kesehatan yang sudah terbiasa dan teliti dan pemeriksaan sampel darah oleh laboratorium rumah sakit.

KESIMPULAN

1. **Tingkat Kebugaran Jasmani**
Penelitian ini menunjukkan bahwa proporsi lanjut usia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang 34,9 % dan tingkat kebugaran jasmani baik 65,11 %.
2. **Hubungan Usia dengan Tingkat Kebugaran Jasmani**
Usia tidak berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani dengan kekuatan hubungan sangat lemah negatif. Jadi semakin bertambahnya usia kebugaran jasmani lansia semakin menurun.
3. **Hubungan Jenis Kelamin dengan Tingkat Kebugaran Jasmani**
Ada hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat kebugaran jasmani dengan kekuatan hubungan sedang.
4. **Hubungan IMT dengan Tingkat Kebugaran Jasmani**
Ada hubungan antara IMT dengan tingkat kebugaran jasmani dengan kekuatan hubungan lemah.
5. **Hubungan Status Merokok dengan Tingkat Kebugaran Jasmani**
Tidak ada hubungan antara status merokok pada lansia yang menjadi responden di panti wredha Dharma Bhakti dengan kebugaran jasmaninya karena lansia yang merokok tetapi masih mampu melakukan tes kebugaran jasmani ini maka hasil tes kebugaran jasmani ini akan baik.
6. **Hubungan Tekanan Darah dengan Tingkat Kebugaran jasmani**
Tekanan darah sistolik dan diastolik baik sebelum maupun sesudah tes kebugaran tidak berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani pada usia lanjut. Hal ini kemungkinan karena kekurangan telitian pada saat pengukuran tekanan darah dan tes kebugaran jasmani.
7. **Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani**
Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada lansia yang menjadi responden di panti wredha Dharma Bhakti. Hal ini disebabkan aktivitas fisik yang serius akan berdampak besar terhadap tingkat kebugaran jasmani.
8. **Hubungan Kadar Hemoglobin dengan Kebugaran jasmani**
Ada hubungan antara kadar hemoglobin dengan tingkat kebugaran jasmani pada lansia di panti wredha Dharma Bhakti dengan kekuatan hubungan sedang.

Banyaknya lansia yang mengalami anemia mungkin disebabkan karena asupan zat besi tidak cukup, penyerapan yang tidak adekuat dan kebiasaan mengkonsumsi minuman yang dapat mengganggu penyerapan zat besi seperti teh yang biasa dikonsumsi oleh para lansia bersamaan dengan sarapan.

Saran peneliti bagi masyarakat keilmuan adalah perlunya dilakukan penelitian yang lebih mendalam tentang tingkat kebugaran jasmani pada lansia misalkan hubungan antara tekanan darah dan kadar Hb dengan tingkat kebugaran jasmani pada lansia. Bukan hanya dengan pemeriksaan fisik akan tetapi juga dengan pemeriksaan psikis.

DAFTAR PUSTAKA

- Mangoenprasodjo, S; Hidayati, SN. 2005 *Mengisi Hari Tua dengan Bahagia..* Jogjakarta. Pradipta publishing.
- Arisman. 2004. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta. Buku Kedokteran EGC.
- Darmojo, B; Martono, H. 2002. *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)* Edisi ke 2. Jakarta. Balai Penerbit FKUI : hlm 3, 4, 74, 75, 76, 537, 538, 542, 578
- Bustam, MN. 1997. *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular: Epidemiologi Lansia*. Jakarta. Penerbit Rineka Cipta: hlm 111, 112
- Departemen Kesehatan RI. 2003. *Pedoman Puskesmas Santun Usia Lanjut bagi Petugas Kesehatan*: Jakarta: hlm 9
- Departemen Kesehatan RI. 2006. *Pedoman Upaya Kesehatan Olahraga Di Puskesmas*. Jakarta: hlm 4, 8, 10, 11, 12, 13
- Departemen Kesehatan RI. 1998. *Pembinaan Kesehatan Lanjut Usia II* : hlm 1, 2, dan 42
- Dinas kesehatan Provinsi Jawa Tengah. 2004. *Pedoman Pelayanan Kesehatan bagi Usia Lanjut di Provinsi Jawa Tengah*. Jakarta: hlm 34, 45
- Dinas Kesejahteraan Rakyat dan Pemberdayaan Perempuan&Keluarga Berencana. 2006. *Kebijakan dan Program Pemerintah dalam Pelayanan dan Perlindungan Sosial Lanjut Usia Kota Surakarta*. Jakarta: hlm 2
- Dinas Kesejahteraan Rakyat dan Pemberdayaan Perempuan&Keluarga Berencana. 2006. *Sekilas UPT Panti Wredha Dharma Bhakti Kota Surakarta*. Jakarta.
- Supriasa, IDN.; Bakri, B.; Fajar, I. 2001. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta. Buku Kedokteran: hlm 59-61
- Gallo, J. Reichel: W.; Andersen, L. 1998. *Buku Saku Gerontologi Edisi 2*. Jakarta. Buku Kedokteran : hlm 249, 252, 253, 254, 340
- Pranarka, K. 2006. *Penerapan Geriatrik Kedokteran menuju Usia Lanjut yang Sehat*. *Universa Medicina*, 25 (4), : hlm 187, 188, 192, 194, 195
- Sustrani, L.; Alam, S.; Hadibroto, I. 2004. *Hipertensi*. Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama: hlm 33
- Kravitz, L. 2001. *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.

- Hardinge, MG.; Shryock, H. 2003. *Kiat Keluarga Sehat*. Bandung. Indonesia Publising House.
- Mulyadi; Lestariana, W.; Pangastuti, H. Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Usia Kelompok Binaan Puskesmas di Kecamatan Kota Argo Makmur Kabupaten Bengkulu Utara. *Sains Kesehatan*, 18(4) 2005: hlm 454, 455, 462, 465
- Nainggalon. 2006. *Anda Mau Berhenti Merokok? Pasti Berhasil!*. Bandung. Indonesia Publising House: hlm 27-31
- Farkhatun, N. 2006. *Beberapa Faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani Manula Usia 55-64 Tahun di RW VIII Kelurahan Gajah Mungkur Semarang*. Semarang: Fakultas Kesehatan Masyarakat UNDIP
- Pemerintah Provinsi Jawa Tengah Dinas Kesejahteraan Sosial Provinsi Jawa Tengah. 2006. *Pedoman Pelaksanaan Pelayanan Sosial Unit Pelaksana Teknis Panti Wredha*. Semarang: hlm 1-8
- Nainggolan. 2006. *Anda Mau Berhenti Merokok? Pasti Berhasil*. Bandung. Indonesia Publising House.
- Sumosardjuno, S. 1996. *Sehat & Bugur*. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama.
- Setyowati, T.; Pradana, J.; Kristanti, CHM. 2005. Perilaku Merokok, Mengonsumsi buah/sayur-sayuran dan Kegiatan Fisik para Lansia di Jakarta. *Majalah Kesehatan Perkotaan*; 12(2): hlm 24
- Wayne, L. Westcott; Thomas, R. 1999. *Beachle, Kembali Bugur Setelah Lima Puluh (Strength Training Past 50)*, Jakarta. PT Raja Grafindo Persada: hlm 16-17
- Cahyati, WH. 2005. *Beberapa Faktor Resiko yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani pada Manusia Usia Lanjut (Studi kasus di Panti Wredha Kota Semarang)*. Semarang: Program Pasca Sarjana UNDIP.
- Dahyuni, Y. 2003. *Hubungan Kadar Hemoglobin dengan Kesegaran Jasmani dan Prestasi Belajar Remaja Putri di Asrama Puteri Gabungan Organisasi Wanita (GOW) Cirebon*. Semarang: Fakultas Kesehatan Masyarakat UNDIP
- Rosmalina, Y; Permaesih, D; Ermawati, F; dkk. 2003. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Lansia Laki-Laki Tidak Anemia. *Penelitian Gizi dan Makanan*, 26(1): hlm 11, 12, 19, 20