

# Yhenti\_kebugaran lansia\_rev1

*by yuni kurniawaty*

---

**Submission date:** 11-Nov-2019 03:07PM (UTC+0800)

**Submission ID:** 1209610729

**File name:** Yhenti\_kebugaran\_rev1.docx (30.24K)

**Word count:** 1573

**Character count:** 10962

## TINGKAT KEBUGARAN PARA LANJUT USIA

(Studi deskriptif pada anggota WHDI Pura jagad Dumadi Desa Laban kecamatan menganti kabupaten Gresik)

### Abstrak

Proses penuaan adalah sesuatu yang alamiah yang dapat mengakibatkan perubahan fisiologis pada berbagai sistem tubuh salah satunya adalah sistem kardiorespiratorik. Perubahan kardiorespiratorik ini berlangsung lambat dan dapat menurunkan kebugaran kardiorespiratorik. Ketidakbugaran kardiorespiratorik menyebabkan keterbatasan aktivitas dan menurunkan kualitas hidup lansia. Tujuan penelitian ini adalah Mengidentifikasi tingkat kebugaran kardiorespiratorik para lanjut usia anggota WHDI Pura Jagad Dumadi Desa Laban, Kecamatan Menganti, Kabupaten Gresik. Desain penelitian ini adalah deskriptif. Variabel yang diteliti adalah tingkat kebugaran kardiorespiratorik lansia yang diukur dengan menggunakan metode *six minuite walking test*. Responden pada penelitian ini adalah semua lansia yang menjadi anggota Wanita Hindu Dharma Pura jagad Dumadi desa Laban Kulon kecamatan Menganti Kabupaten Gresik yang memenuhi kriteria inklusi dan dikumpulkan dengan teknik purposive sampling sebanyak 34 lansia.

### PENDAHULUAN

Setiap orang akan mengalami proses penuaan, proses penuaan adalah suatu proses alami yang berjalan terus-menerus, dan berkesinambungan serta tidak dapat dihindari (Maryam, 2008). Proses menua mengakibatkan terjadinya perubahan fisiologis pada berbagai sistem tubuh salah satunya adalah sistem kardiorespiratorik. Perubahan kardiorespiratorik ini berlangsung lambat dan dapat menurunkan kebugaran kardiorespiratorik. Kebugaran kardiorespiratorik adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati periode istirahat dengan baik ataupun melakukan pekerjaan yang mendadak. Ketidakbugaran kardiorespiratorik akan berakibat keterbatasan aktivitas dan menyebabkan penurunan kualitas hidup lansia. Fenomena yang didapatkan peneliti pada para lanjut usia yang tergabung dalam wanita hindu dharma Pura Jagad Dumadi Desa Laban Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik adalah masih banyak lansia yang mengeluhkan sering merasa kelelahan saat melakukan aktivitas sehari-hari.

Peningkatan usia membuat ventrikel kiri menjadi menebal sehingga terjadi penurunan kekuatan kontraktil serta terjadi penurunan jumlah sel *pacemaker* yang membuat pengendalian siklus kardial menjadi disritmik dan tidak terkoordinasi (Stanley, 2006:179).

1 Ketika jantung tidak dapat memberikan suplai darah yang mengandung oksigen secara adekuat pada tubuh untuk memenuhi kebutuhan, maka akan menimbulkan sesak napas dan keletihan. Menurut Afriwardi (2010:41-42), beberapa faktor yang dapat berpengaruh pada kebugaran jasmani antara lain usia, gender/jenis kelamin, keturunan, makanan, kebiasaan merokok, dan latihan atau aktivitas. Dampak dari penurunan kebugaran kardiorespiratorik pada lansia adalah menurunkan kualitas hidup dan ketergantungan dengan orang lain. Lansia yang memiliki tingkat kebugaran kardiorespiratorik yang kurang akan mengalami keterbatasan aktivitas atau penurunan aktivitas (Stanley, 2006:179). Saat melakukan aktifitas, tubuh akan merasa cepat lelah karena jantung tidak bisa memberikan pasokan oksigen secara adekuat ke dalam jaringan otot yang aktif sehingga jumlah kalori yang dihasilkan berkurang. Keterbatasan aktivitas pada lansia ini dapat menimbulkan ketergantungan dengan orang lain. Dampak dari penurunan kardiorespiratorik pada lansia adalah lansia menjadi terasing dari kelompoknya. Lansia yang terasing secara berkepanjangan dapat menjadi kesepian, frustrasi dan mengalami depresi sehingga berakibat penurunan kualitas hidupnya (Giriwijoyo, 2012).

Berdasarkan uraian di atas, usaha yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran kardiorespiratorik lansia harus diawali dengan upaya mempertahankan dan meningkatkan kebugaran kardiorespiratorik yaitu dengan melakukan aktivitas fisik, menjaga keseimbangan asupan nutrisi setiap hari, serta mengurangi atau menghilangkan kebiasaan merokok. Tujuan penelitian ini adalah Mengidentifikasi tingkat kebugaran kardiorespiratorik para lanjut usia anggota WHDI Pura Jagad Dumadi Desa Laban Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik.

#### METODE PENELITIAN

6 Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif yaitu menggambarkan tentang tingkat kebugaran lansia dengan variabel penelitiannya adalah tingkat kebugaran kardiorespiratorik lansia yaitu Hasil pengukuran yang diperoleh dari jarak tempuh lansia selama berjalan 6 menit dan dibandingkan dengan rentang normal. 10 Populasi target dalam penelitian ini adalah Semua lansia yang menjadi anggota Wanita Hindu Dharma Pura jagad Dumadi desa Laban Kulon kecamatan Menganti Kabupaten Gresik. Populasi terjangkaunya adalah 37 Lansia dengan kriteria inklusi usia  $\geq 60$  tahun, responden bersedia diteliti, Tidak ada gangguan mobilitas, Nadi  $< 120$  x/menit pada saat akan dilakukan pengukuran tingkat kebugaran, Tekanan darah sistol 110-150 dan diastole 70-90 mmHg pada saat akan dilakukan pengukuran tingkat kebugaran. Teknik sampling yang digunakan adalah 5 teknik sampling non probability sampling yaitu purposive sampling dengan besar sampel dalam penelitian ini adalah 34 lansia.

Sebelum dilakukan pengukuran kebugaran kardiorespiratorik dilakukan pemantauan tekanan darah dan nadi. Responden dengan tekanan darah dan nadi yang sesuai dengan kriteria inklusi dapat melanjutkan pengukuran kebugaran kardiorespiratorik tetapi jika hasil pengukuran tekanan darah dan nadi tidak sesuai dengan kriteria inklusi maka responden tidak bisa melanjutkan pengukuran kebugaran kardiorespiratorik. Setiap responden didampingi oleh asisten peneliti untuk mengukur jarak tempuh responden. Peneliti menginstruksikan kepada responden untuk berjalan sejauh mungkin selama 6 menit. Setelah responden berjalan selama 6 menit maka jarak tempuh responden dihitung dan digunakan untuk menentukan tingkat kebugaran kardiorespiratorik. Setelah selesai melakukan tes kebugaran kardiorespiratorik dilakukan pengukuran kembali tekanan darah dan nadi pada setiap responden.

Instrumen pada penelitian ini adalah Peneliti menggunakan *6 minute walking test* dalam mengukur tingkat kebugaran. Orang dikatakan memiliki kebugaran kardiorespiratorik baik apabila nilai jarak tempuh berada pada rentang normal sesuai dengan umur. Jika jarak tempuh di bawah nilai normal, maka orang tersebut dikatakan memiliki kebugaran kardiorespiratorik kurang, begitu pula sebaliknya, jika nilai jarak tempuh melebihi nilai normal, maka orang tersebut dapat dikatakan memiliki kebugaran kardiorespiratorik sangat baik

#### HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Pura Jagad Dumadi Desa Laban Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik. Pura ini bukan hanya sebagai pusat kegiatan ibadah saja, namun pada pura ini juga terdapat berbagai kegiatan sosial lainnya antara lain kegiatan olahraga bersama bagi para anggota WHDI, arisan bersama antar umat, kunjungan bagi anggota yang sakit, siaran radio, kegiatan pendidikan anak usia dini dan lain sebagainya. Bagi anggota WHDI sering dilakukan penyuluhan kesehatan baik tentang kesehatan wanita maupun kesehatan secara umum seperti tentang osteoporosis, hipertensi.

Tabel 1 Karakteristik responden

Karakteristik responden	Frekuensi	%
Berdasarkan usia		
60 - 64 tahun	25	73,5
65 - 69 tahun	6	17,6
>70 tahun	2	5,9
Berdasarkan pekerjaan		
Tidak bekerja	22	64,7
Bekerja	12	35,3
Petani	9	75,0
Pedagang	3	25,0
Keteraturan olah raga (senam lansia)		

Teratur	20	58,8
Tidak teratur	14	41,2
Frekuensi senam lansia		
1-2x seminggu	15	75
3 x seminggu	5	25

Tabel 2 Tingkat kebugaran responden

Tingkat kebugaran	Frekuensi	%
Kurang	4	11,76
Baik	18	52,94
Sangat baik	12	35,29

Hasil penelitian didapatkan terdapat 14 responden memiliki tingkat kebugaran kardiorespiratorik yang kurang. Akibat Proses penuaan, kemampuan fungsional arteri berkurang sampai 50%. Elastisitas dan permeabilitas kapiler juga menurun. Hal ini mengakibatkan kenaikan tahanan vascular yang berdampak pada peningkatan tekanan sistol dan penurunan perfusi jaringan. Hipotensi postural juga terjadi akibat adanya penurunan sensitivitas baroreseptor. Penurunan denyut jantung maksimal dan volume sekuncup mengakibatkan penurunan curah jantung (*cardiac output*). Akibat lain pada proses penuaan juga menyebabkan respons terhadap hipoksia menjadi lambat akibat kemampuan vasokonstriksi untuk mencegah terjadinya pengumpulan darah (*pooling of blood*) menurun (Pujiastuti, 2003:12).

Pada sistem respirasi, terjadi perubahan jaringan ikat paru akibat proses penuaan. Perubahan tersebut antara lain penambahan volume cadangan paru bertambah meskipun kapasitas paru tetap. Hal ini bertujuan untuk mengompensasi kenaikan ruang rugi paru. Selain itu otot, kartilago, dan sendi toraks juga mengalami perubahan yang berakibat pada gangguan gerakan pernapasan dan pengurangan kemampuan peregangan toraks. Perubahan otot diafragma, dan ketidakseimbangan otot toraks berdampak distorsi dinding toraks selama respirasi berlangsung. Pada lansia juga mengalami penurunan mobilitas tulang rusuk akibat kalsifikasi kartilago kosta sehingga ekspansi rongga dada dan kapasitas ventilasi paru menurun. Para lansia tersebut mengalami penurunan kebugaran akibat proses penuaan yang dialami. Tubuh para lansia tersebut tidak mampu mengkompensasi perubahan yang terjadi pada sistem kardiorespiratorinya, sehingga hasil pengukuran *six minuite walking test* menunjukkan tingkat kebugaran yang kurang. Hal ini menunjukkan penurunan kapasitas vital paru akibat kurangnya konsumsi oksigen pada tingkat maksimal ( $VO_2$  maks.).

Berdasarkan hasil penelitian, 18 responden memiliki kebugaran kardiorespiratorik baik, jika ditinjau dari segi pekerjaan didapatkan 50% responden yang memiliki kebugaran

kardiorespiratorik baik masih bekerja dan bekerja sebagai petani dan seluruh responden tersebut aktif mengikuti senam lansia. Menurut Afriwardi (2010:42) latihan atau aktivitas fisik dapat mempengaruhi kebugaran respiratorik. Aktivitas fisik yang dilakukan dengan berpedoman pada kaidah olahraga dapat berpengaruh baik pada kebugaran. Salah satu pedoman olahraga adalah keteraturan dalam melakukan aktivitas fisik (Afriwadi, 2010:42). Berdasarkan teori, maka dapat dikatakan bahwa aktivitas fisik berpengaruh terhadap kebugaran kardiorespiratorik. Seseorang yang bekerja memiliki aktivitas yang lebih banyak sehingga rangsangan yang diberikan kepada sistem kardiovaskuler dan sistem respirasi menjadi lebih banyak, selain itu orang yang bekerja memiliki kegiatan yang lebih teratur daripada seseorang yang tidak bekerja sehingga tubuh lebih cepat beradaptasi terhadap perubahan fisiologis dan memiliki kebugaran kardiorespiratorik yang lebih baik. Responden memiliki pekerjaan sebagai petani menuntut aktivitas yang lebih banyak dan teratur sehingga pada saat dilakukan tes kebugaran memiliki kebugaran kardiorespiratorik yang baik.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat 2 responden memiliki kebugaran kardiorespiratorik sangat baik, jika ditinjau dari segi keaktifan mengikuti senam didapatkan responden tersebut mengikuti senam 3x seminggu. Menurut Afriwardi (2010:42) latihan fisik (senam) berdampak baik terhadap tingkat kebugaran. Menurut Sharkey (2013:12-13) pengaruh aktivitas yang rutin pada jantung adalah terjadi peningkatan efisiensi jantung, peningkatan penebalan otot jantung dan peningkatan persediaan darah sehingga dapat meningkatkan isi sekuncup dan menurunkan frekuensi denyut jantung. Responden yang selalu mengikuti senam akan memiliki kebugaran kardiorespiratorik yang lebih baik. Senam akan merangsang sistem kardiovaskular dan sistem respirasi untuk bekerja lebih keras dalam memenuhi kebutuhan oksigen tubuh. Senam yang diadakan tiga kali seminggu dapat membuat rangsangan yang diterima tubuh menjadi rutin dan berkesinambungan sehingga mempercepat adaptasi fisiologis pada tubuh. Responden sudah terbiasa melakukan senam sehingga saat dilakukan tes kebugaran kardiorespiratorik memiliki kebugaran kardiorespiratorik yang baik.

#### SIMPULAN & SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada lansia Anggota WHDI Pura Jagad Dumadi Desa Laban Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik didapatkan bahwa lebih dari 50 % responden memiliki tingkat kebugaran baik.

Diharapkan pengurus WHDI dapat bekerjasama dengan petugas kesehatan yang ada untuk memotivasi para lansia untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga yang ada dengan

cara mengadakan penyuluhan tentang pentingnya aktivitas fisik bagi lansia sehingga semua lansia memiliki kebugaran kardiorespiratorik yang lebih baik.

# Yhenti\_kebugaran lansia\_rev1

## ORIGINALITY REPORT

9%

SIMILARITY INDEX

7%

INTERNET SOURCES

1%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://www.scribd.com">www.scribd.com</a> Internet Source	2%
2	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	1%
3	<a href="http://fr.scribd.com">fr.scribd.com</a> Internet Source	1%
4	Submitted to Universitas Indonesia Student Paper	1%
5	<a href="http://eprints.undip.ac.id">eprints.undip.ac.id</a> Internet Source	1%
6	<a href="http://pt.scribd.com">pt.scribd.com</a> Internet Source	1%
7	Submitted to Skyline High School Student Paper	1%
8	<a href="http://docobook.com">docobook.com</a> Internet Source	1%
9	<a href="http://asepqhu.blogspot.com">asepqhu.blogspot.com</a> Internet Source	1%



Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off