



Hubungan Karakteristik (Umur, Jenis Kelamin, Status Perkawinan) dengan Aktivitas Fisik dan Aktivitas Sosial Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Padangmatinggi Kota Padangsidempuan

Johanna Christy¹, Lamtiur Junita Bancin²

^{1,2}STIKes Imelda, Jl. Bilal No. 52, Medan-Indonesia

Email: johanna.hasibuan@yahoo.co.id¹, lamtiurjunitabancin@yahoo.com²

ABSTRAK

Meningkatnya jumlah lansia akan menimbulkan masalah kompleks untuk masa depan, bagi keluarga dan masyarakat. Secara alami proses penuaan menghasilkan perubahan fisik dan mental, yang memengaruhi kondisi ekonomi dan sosial mereka. Mandiri secara sosial, para lansia melakukan kegiatan sosial, memiliki hubungan yang baik dengan keluarga dan mendapat dukungan dari keluarga dan masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan karakteristik (umur, jenis kelamin, status perkawinan) dengan aktivitas fisik dan aktivitas sosial pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Padangsidempuan Padangmatinggi. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional. Penelitian ini dilakukan dengan menghitung aktivitas fisik dengan bentuk aktivitas fisik recall 24 jam sekali. Setiap jenis aktivitas fisik dikalikan dengan nilai Rasio Aktivitas Fisik (PAR) kemudian dihitung dengan menggunakan rumus Tingkat Aktivitas Fisik (PAL), sedangkan karakteristik dan aktivitas sosial diperoleh dengan mewawancarai kuesioner. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 100 orang yang berusia lanjut. Analisis data adalah univariat, Dan bivariat dengan Chi Square Test. Hasil penelitian bivariat menunjukkan bahwa ada hubungan karakteristik (umur ($p = 0,001$) dan status perkawinan ($0,000$)) dengan aktivitas sosial. Ada hubungan yang signifikan antara umur ($0,003$) dan jenis kelamin ($0,024$) dengan aktivitas fisik. Disarankan kepada para lansia untuk menjaga kondisi kesehatan fisik dan mental dengan selalu memeriksa kesehatan ke puskesmas, melakukan senam lansia, dan melaksanakan ibadah secara teratur serta meningkatkan hubungan sosial dengan sesama. Bagi keluarga disarankan untuk menjaga keharmonisan dengan orang tua, tetap memberikan perhatian, motivasi dan dorongan kepada orang tua untuk dapat melakukan kegiatan di luar rumah.

Kata kunci : Karakteristik, Aktivitas Fisik, Aktivitas Sosial, Lansia

ABSTRACT

Increasing the number of elderly will cause complex problems for the future, for families and communities. Naturally the aging process results in physical and mental changes, affecting their economic and social conditions. Socially independent, the elderly do social activities, have a good relationship with the family and get support from family and community. This study aims to examine the relationship characteristics (age, sex, marital status) with physical activity and social activities in the elderly in the working area Padangmatinggi Padangsidempuan Health Center. This research type is quantitative with cross sectional research design. This research is done by calculating physical activity with form once 24 hour recall physical activity. Each type of physical activity multiplied by the value of Physical Activity Ratio (PAR) is then calculated using the Physical Activity Level (PAL) formula, while the characteristics and social activities were obtained by interviewing the questionnaires. The samples in this study amounted to 100 people who were elderly. The data analysis was univariate, And bivariate with Chi Square Test. The result of bivariate research shows that there are characteristic relationship (age ($p = 0,001$) and marital status ($0,000$)) with social activity. There was a significant relationship

between age (0,003) and sex (0,024) with physical activity. Suggested to the elderly to maintain physical and mental health condition by always checking health to puskesmas, doing elderly gymnastics, and carry out the worship regularly and regularly and improve the economy. For families it is advisable to keep harmony with parents, keep giving attention, motivation and encouragement to parents to be able to perform activities outside the home.

Keywords: Characteristics, Physical Activity, Social Activity, Elderly.

1. Pendahuluan

Masalah kependudukan dan kesehatan dapat timbul karena terjadinya penuaan penduduk (ageing population). Ageing population ditandai dengan terus meningkatnya angka harapan hidup penduduk Indonesia yaitu 67,8 tahun pada periode 2000-2005 menjadi 73,6 tahun pada periode 2020-2025. Dengan demikian peningkatan jumlah penduduk lansia juga terus terjadi (BPS, 2009). Salah satu permasalahan yang ditimbulkan dari peningkatan jumlah penduduk lansia adalah peningkatan rasio ketergantungan lanjut usia (old age dependency ratio). Setiap usia produktif semakin banyak menanggung penduduk lansia. Pada saat ini, rasio ketergantungan lanjut usia telah meningkat dari 12,12 tahun 2005 menjadi 13,52 tahun 2007. Ini berarti peningkatan rasio ketergantungan pada lansia akan mengakibatkan meningkatnya beban keluarga, masyarakat, dan pemerintah (Depkes, 2013).

Untuk dapat hidup secara mandiri lansia harus mampu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi. (Jumita, 2012) dalam penelitiannya ada beberapa faktor yang berhubungan dengan kemandirian pada lansia yaitu kondisi kesehatan, kondisi sosial, dan kondisi ekonominya. Lansia dapat mandiri jika kondisi kesehatannya dalam keadaan baik. Secara sosial, lansia yang mandiri itu melakukan aktivitas sosial, memiliki hubungan yang baik dengan keluarga dan mendapat dukungan dari keluarga dan masyarakat. Secara ekonomi memiliki penghasilan dan dapat memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari.

Aktivitas fisik merupakan pergerakan anggota tubuh, serta hal yang sangat mengagumkan adalah jumlah aktivitas fisik yang dilakukan lansia terutama di luar rumah dapat meningkatkan sikap, mengurangi stres dan kesepian, menjadikan tidur lebih baik, dan mencegah perasaan depresi yang sangat menguntungkan dari program kesehatan mental. Contoh aktivitas sehari-hari yang berhubungan dengan aktivitas fisik yang dikemukakan (Papalia, 2010) adalah berbelanja, melakukan aktivitas ringan, membersihkan rumah, mencuci pakaian, dan lain-lain. Biasanya lansia dalam melakukan aktivitas fisik mengalami masalah, karena disebabkan oleh persendian yang kaku, pergerakan yang terbatas, waktu beraksi yang lambat, keadaan yang tidak stabil bila berjalan, keseimbangan tubuh yang jelek, gangguan peredaran darah.

Aktivitas sehari-hari yang terakhir adalah aktivitas sosial, sebagian besar lansia menjadi janda terutama wanita pada usia 60 tahunan karena suami mereka biasanya lebih tua dan juga memiliki harapan hidup lebih pendek 7 tahun dari pada wanita. Contoh aktivitas sehari-hari yang berhubungan dengan aktivitas sosial yang dikemukakan oleh Darmojo (2010) dalam *Activities of Daily Living Scale for Elderly People* jurnal adalah lansia mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya bersama lansia lainnya atau orang-orang terdekat, menjalankan hobi atau aktif dalam aktivitas kelompok. Masalah sosial yang sering terjadi yaitu kesepian, stress, depresi, penarikan diri, dan acuh tak acuh terhadap diri dan lingkungannya.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di Puskesmas Padangmatinggi Kota Padangsidempuan didapatkan informasi bahwa wilayah kerja Puskesmas Padangmatinggi Kota Padangsidempuan terdiri dari 8 kelurahan, yaitu kelurahan Aek Tampang, kelurahan Padang Matinggi, kelurahan Silandit, kelurahan Wek V, kelurahan Sitamiang, kelurahan Kampung Losung, Kelurahan Padang Matinggi Lestari dan kelurahan Sitamiang Baru. Selain itu diperoleh data bahwa jumlah lansia yang berumur 60 tahun keatas sebanyak 1333, laki-laki sebanyak 632 orang dan perempuan 701 orang.

Hasil survey pendahuluan dari 15 lansia yang di wawancarai ditemukan 76,6% persen lansia beraktivitas fisik ringan, dan 65,7% masih sering mengikuti aktivitas social. Rumusan masalah penelitian ini adalah belum diketahuinya hubungan karakteristik (umur, jenis kelamin, status perkawinan) dengan aktivitas fisik dan aktivitas social.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan karakteristik (umur, jenis kelamin, status perkawinan) dengan aktivitas fisik dan aktivitas social di wilayah kerja puskesmas Padangmatinggi kota Padangsidempuan. Manfaat penelitian ini adalah dapat menggambarkan karakteristik (umur, jenis kelamin, status perkawinan), aktivitas fisik dan aktivitas sosial lansia di wilayah kerja puskesmas Padangmatinggi kota Padangsidempuan sehingga dapat dijadikan pedoman dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang pada lansia.

2. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Variabel dependen pada penelitian ini adalah aktivitas fisik dan aktivitas sosial lansia yang diukur berdasarkan PAL dan wawancara kuesioner sedangkan variabel independen adalah: karakteristik (umur, jenis kelamin, status perkawinan). Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Padangmatinggi Kota Padangsidempuan yang terdiri dari 8 kelurahan. Pemilihan lokasi dilakukan dengan pertimbangan banyaknya lansia yang berumur ≥ 60 tahun di wilayah kerja Puskesmas Padangmatinggi yaitu sebanyak 1333 orang laki-laki sebanyak 632 orang dan perempuan 701 orang.

Teknik pengambilan sampling atau teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* dengan *proportional random sampling*, untuk mendapatkan sampel yang representatif maka diambil sampel dari masing-masing kelurahan/desa dengan teknik *proportional random sampling*.

Tabel 1. Besar Sampel Setiap Kelurahan

No	Kelurahan	Jumlah Sampel	Rekapitulasi Perhitungan Populasi	Jumlah Sampel
1	Aek Tampang	252	$252/1333 \times 100 = 18,90$	19
2	Padang Matinggi	183	$183/1333 \times 100 = 13,72$	14
3	Silandit	107	$107/1333 \times 100 = 8$	8
4	Wek V	207	$207/1333 \times 100 = 15,52$	16
5	Sitamiang	174	$174/1333 \times 100 = 13$	13
6	Kampung Losung	170	$170/1333 \times 100 = 12,75$	13
7	Padang Matinggi Lestari	90	$90/1333 \times 100 = 6$	6
8	Sitamiang Baru	150	$150/1333 \times 100 = 11$	11
	Total	1333		100

Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan wawancara pengisian kuesioner yang berisi pertanyaan untuk mendapatkan data identitas sampel (nama, umur dan alamat), jenis kelamin, status perkawinan, aktivitas sosial. Aktivitas fisik dengan

menggunakan formulir satu kali 24 jam recall aktivitas fisik. Setiap jenis aktivitas fisik dikalikan dengan nilai *Physical Activity Ratio (PAR)* kemudian dihitung menggunakan rumus *Physical Activity Level (PAL)*. *Formulir Recall Aktivitas Fisik* untuk mengukur besarnya energi yang dikeluarkan (kkal) per kilogram berat badan dalam 24 jam.

3. Hasil dan Pembahasan

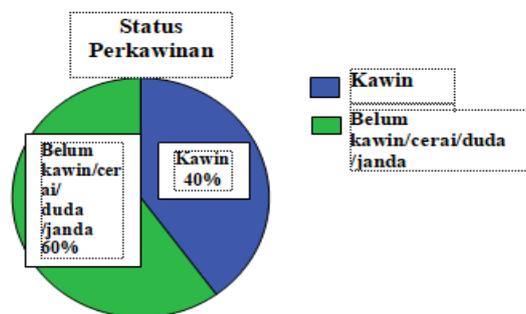
Adapun karakteristik lansia menurut umur, jenis kelamin, dan status perkawinan dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik (Umur dan Jenis Kelamin) pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Padangmatinggi Kota Padangsidempuan

Karakteristik	Jumlah	Persentase
Umur		
Lansia(60-74 tahun)	59	59
Lansia tua (>74 tahun)	41	41
Total	100	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	37	37
Perempuan	63	63
Total	100	100

Pada penelitian ini pengelompokan lansia berdasarkan umur dilakukan sesuai klasifikasi Departemen Kesehatan RI (2013) yaitu lansia (60-74 tahun), lansia tua (75-90 tahun) dan lansia sangat tua (> 90 tahun). Untuk keperluan analisis selanjutnya pengelompokan berdasarkan umur di kelompokkan menjadi 2 kelompok yaitu kelompok lansia (60-74 tahun) dan lansia tua (> 74 tahun). Hal ini dilakukan karena lansia pada penelitian ini, lansia yang berumur 90 tahun hanya 3 (tiga) orang yang digolongkan menjadi lansia tua (75-90 tahun).

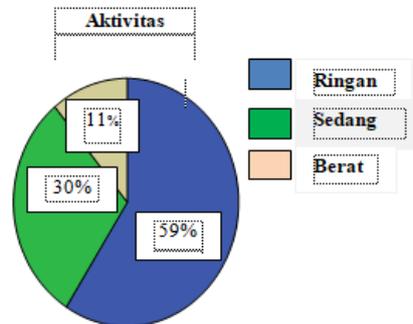
Tabel 2 di atas menunjukkan distribusi lansia berdasarkan umur bahwa kelompok lansia sebanyak 59 orang (59,0%) dan kelompok lansia tua ada sebanyak 41 orang (41,0%). Sampel dari penelitian sebanyak 100 orang, dari 100 orang sampel dalam penelitian ini, sebanyak 37 orang (37,0%) responden laki-laki dan 63 orang (63,0%) responden perempuan.



Gambar 1. Distribusi Status Perkawinan pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Padangmatinggi Kota Padangsidempuan

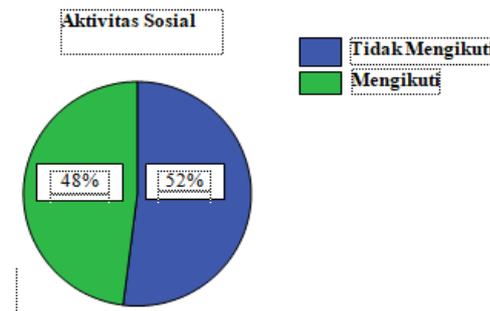
Status perkawinan dalam penelitian ini pada mulanya, dikelompokkan dalam 3 (tiga) kategori yaitu, belum kawin, kawin dan cerai/janda/duda. Pada penelitian ini ada

1 responden yang belum kawin, sehingga dalam analisis selanjutnya status perkawinan di bagi menjadi 2 (dua) kelompok yaitu mempunyai pasangan (kawin) dan yang tidak mempunyai pasangan (belum kawin/cerai/janda/duda). Hasil penelitian memberikan gambaran bahwa sebanyak 60 orang (60,0%) responden berstatus mempunyai tidak mempunyai pasangan dan sebanyak 40 orang (40,0%) yang masih mempunyai pasangan



Gambar 2. Distribusi Aktivitas Fisik pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Padangmatinggi Kota Padangsidempuan

Gambar 2 di atas menunjukkan bahwa lansia yang melakukan aktivitas ringan ada sebanyak 59 orang (59,0%), lansia yang melakukan aktivitas sedang ada sebanyak 30 orang (30,0%) dan lansia yang melakukan aktifitas berat sebanyak 11 orang (11,0%).



Gambar 3. Distribusi Aktivitas Sosial Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Padangmatinggi Kota Padangsidempuan

Uji Bivariat

Berikut ini merupakan tabel statistic secara bivariat antara umur, jenis kelamin, dan status perkawinan dengan aktivitas social lansia.

Tabel 3. Hasil Analisis Bivariat antara karakteristik dengan aktivitas social lansia

Karakteristik	Aktivitas Sosial				Total		p
	Tidak Mengikuti		Mengikuti		n	%	
	n	%	n	%			
Umur							
Lansia	23	39	36	61	59	100	
Lansia Tua	30	73,2	11	26,8	41	100	0,001
Jenis Kelamin							
Laki-laki	18	48,6	19	51,4	37	100	0,539
Perempuan	35	55,6	28	44,4	63	100	
Status Perkawinan							
Kawin	8	20	32	80	40	100	0,000
Cerai /duda/janda	45	75	15	25	60	100	

Hasil uji statistik bivariat menunjukkan persentase responden Lanjut Usia (60-74 tahun) yang tidak mengikuti aktivitas sosial sebanyak 39% sedangkan mengikuti aktivitas sosial sebanyak 59%. Sedangkan responden Lansia Tua (>74 tahun) yang tidak mengikuti aktivitas sosial sebanyak 73,2% sedangkan yang mengikuti aktivitas sosial sebanyak 41%. Berdasarkan uji statistik diketahui terdapat hubungan bermakna antara umur dengan aktivitas sosial lansia ($p < 0,05$). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Jumita (2012) bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan aktivitas sosial lansia. Hasil riset tim dokter dari Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Harvard, bahwa aktivitas sosial dan kegiatan produktif dapat meningkatkan kualitas, kemampuan dan usia hidup seseorang. Mereka yang lebih aktif secara sosial ternyata lebih sedikit yang meninggal dan lebih mandiri disbanding mereka yang kurang aktif.

Hasil uji statistik bivariat menunjukkan persentase responden berjenis kelamin laki-laki yang tidak mengikuti aktivitas sosial sebanyak 48,6% sedangkan mengikuti aktivitas sosial sebanyak 51,4%. Sedangkan responden berjenis kelamin perempuan yang tidak mengikuti aktivitas sosial sebanyak 55,6% sedangkan yang mengikuti aktivitas sosial sebanyak 44,4%. Berdasarkan uji statistik diketahui tidak terdapat hubungan bermakna antara jenis kelamin dengan aktivitas sosial lansia ($p > 0,05$).

Hasil uji statistik bivariat menunjukkan persentase responden berstatus menikah yang tidak mengikuti aktivitas sosial sebanyak 20% sedangkan mengikuti aktivitas sosial sebanyak 80%. Sedangkan responden berstatus cerai/duda/janda yang tidak mengikuti aktivitas sosial sebanyak 75% sedangkan yang mengikuti aktivitas sosial sebanyak 25%. Berdasarkan uji statistik diketahui terdapat hubungan bermakna antara jenis kelamin dengan aktivitas sosial lansia ($p < 0,05$). Penelitian ini menunjukkan lansia yang masih mempunyai pasangan cenderung lebih sering mengikuti kegiatan sosial daripada lansia yang sendiri.

Tabel 4. Hasil Analisis Bivariat antara karakteristik dengan aktivitas fisik lansia

Karakteristik	Aktivitas Fisik						Total		p
	Ringan		Sedang		Berat		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Umur									
Lansia	28	47,5	20	33,9	11	18,6	59	100	
Lansia Tua	31	75,6	10	24,4	0	0	41	100	0,003
Jenis Kelamin									
Laki-laki	21	56,8	8	21,6	8	21,6	37	100	0,024
Perempuan	38	60,3	22	34,9	3	4,8	63	100	
Status Perkawinan									
Kawin	22	55,0	14	35	4	10	40	100	0,671
Cerai /duda/janda	37	61,7	16	26,7	7	11,7	60	100	

Hasil uji statistik bivariat menunjukkan persentase responden Lanjut Usia (60-74 tahun) yang memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 47,5% sedangkan mengikuti aktivitas fisik berat sebanyak 18,6%. Sedangkan responden Lansia Tua (>74 tahun) yang memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 75,6% dan tidak ada yang memiliki aktivitas fisik berat. Berdasarkan uji statistik diketahui terdapat hubungan bermakna antara umur dengan aktivitas fisik lansia ($p < 0,05$). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2009), bahwa terdapat hubungan antara umur dengan aktivitas sosial lansia, dimana semakin meningkatnya usia maka semakin berkurangnya kemampuan lansia dalam beraktivitas sehari-hari. Menurut (Papalia, 2010)

dengan meningkatnya usia maka secara alamiah akan terjadi penurunan kemampuan fungsi untuk merawat diri sendiri maupun berinteraksi dengan masyarakat sekitarnya, dan akan semakin bergantung pada orang lain.

Hasil uji statistik bivariat menunjukkan persentase responden berjenis kelamin laki-laki yang memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 56,8% sedangkan yang memiliki aktivitas fisik berat sebanyak 21,8%. Sedangkan responden berjenis kelamin perempuan yang memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 60,3% sedangkan yang memiliki aktivitas fisik berat sebanyak 4,8%. Berdasarkan uji statistik diketahui terdapat hubungan bermakna antara jenis kelamin dengan aktivitas fisik lansia ($p < 0,05$). Penelitian ini menunjukkan lebih banyak responden yang berjenis kelamin perempuan memiliki aktivitas fisik ringan, dan aktivitas fisik berat lebih banyak dialami lansia berjenis kelamin laki-laki.

Hasil uji statistik bivariat menunjukkan persentase responden berstatus menikah yang memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 55% sedangkan yang memiliki aktivitas fisik berat sebanyak 10%. Sedangkan responden berstatus cerai/duda/janda yang memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 61,7% sedangkan yang memiliki aktivitas fisik berat sebanyak 40%. Berdasarkan uji statistik diketahui tidak terdapat hubungan bermakna antara status pernikahan dengan aktivitas fisik lansia ($p < 0,05$).

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian Hubungan Karakteristik (Umur, Jenis Kelamin, Status Perkawinan) dengan Aktivitas Fisik dan Aktivitas Sosial Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Padangmatinggi Kota Padangsidempuan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan karakteristik (umur dan status perkawinan) dengan aktivitas social, namun tidak terdapat hubungan bermakna antara jenis kelamin dengan aktivitas sosial.
2. Terdapat hubungan bermakna antara umur dan jenis kelamin dengan aktivitas fisik, namun tidak terdapat hubungan bermakna antara status perkawinan dengan aktivitas fisik.

5. Daftar Pustaka

- Badan Pusat Statistik., 2009, *Statistik Penduduk Lanjut Usia*, Badan Pusat Statistik Jakarta.
- Darmojo, Boedhi., dan Hadi Martono, 2010, *Buku Ajar Geriatri, Ilmu Kesehatan Usia Lanjut*, Jakarta.
- Depkes RI., 2013, *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*, Kementerian Kesehatan R, Jakarta.
- Jumita, R., 2012, Kemandirian Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Lampasi Kota Payakumbuh, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 6, No.2.
- Papalia D. E, Old W.S, Feldman RD., 2010, *Human Development (Psikologi perkembangan)*, Edisi Kesembilan, Kencana Prenada Media Group, Jakarta.



Sari I. M., 2009, *Skripsi: Hubungan Antara Karakteristik Personal dengan Kemandirian dalam Activity of Daily Living (ADL) pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Pajang Surakarta Tahun 2009*, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah, Surakarta.

