

**AKTIVITAS FISIK DAN DERAJAT KEBUGARAN JASMANI LANSIA
SERTA FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHINYA**

(Sebuah Studi Deskriptif Exploratif di Panti Wredha Budhi Dharma)



Oleh:

BINTANG KUSUMA WARDHANA

16711251077

**Tesis ini ditulis memenuhi sebagian persyaratan
untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2018

LEMBAR PENGESAHAN

AKTIVITAS FISIK DAN DERAJAT KEBUGARAN JASMANI LANSIA
SERTA FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHINYA
(Sebuah Studi Deskriptif Exploratif di Panti Wredha Budhi Dharma)

BINTANG KUSUMA WARDHANA
NIM 16711251077

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis
Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal : 22 Januari 2019

DEWAN PENGUJI

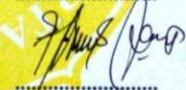
Prof. Dr. Suharjana M.Kes.
(Ketua/Penguji)

 1 Feb 2019

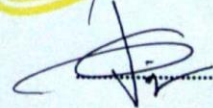
Dr. Bambang Priyonoadi
(Sekretaris/Penguji)

 31 Jan 2019

Dr. Muhammad Hamid Anwar S.Pd.,
M.Phil.
(Dosen Pembimbing/Penguji)

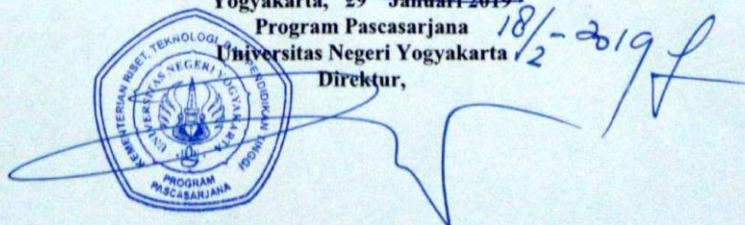
 1 Feb 2019

Prof. Dr. Djoko Pekik Irianto M.Kes
(Penguji Utama)

 30 Jan 2019

Yogyakarta, ~~29 Januari 2019~~

Program Pascasarjana
Universitas Negeri Yogyakarta
Direktur,

 18/2-2019

Prof. Dr. Marsigit, M.A.
NIP. 19570719 1983 1 004

ABSTRAK

BINTANG KUSUMA WARDHANA: Aktivitas Fisik dan Derajat Kebugaran Jasmani Lansia Serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya (Sebuah Studi Deskriptif Exploratif di Panti Wredha Budhi Dharma). **Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, 2018.**

Penelitian ini bertujuan: (1) untuk mengetahui aktivitas fisik lansia di Panti Wredha Budhi Dharma, (2) untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani lansia di Panti Wredha Budi Darma, dan (3) untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi aktivitas fisik dan derajat kebugaran jasmani di Panti Wredha Budhi Dharma Umbulharjo, Yogyakarta.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini memadukan antara metode kuantitatif dan kualitatif (*mix-method*). Metode kuantitatif digunakan untuk mengetahui gambaran kebugaran jasmani lansia, yakni melalui tes dan pengukuran (*Fitness Of Older Adult*). Sedangkan metode kualitatif digunakan untuk mengetahui aktivitas fisik serta berbagai faktor-faktor yang mempengaruhinya dengan menggunakan observasi dan wawancara. Penelitian ini dilakukan di Panti wredha Budhi Dharma, Umbulharjo Yogyakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang berada di Panti wredha Budhi Dharma berjumlah 55 orang, sampel pada penelitian ini berjumlah 21 orang dan *teknik sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan pertimbangan (a) lansia yang berumur 60 tahun keatas, (b) lansia masih bisa beraktivitas minimal bisa berdiri, (c) lansia masih bisa berkomunikasi, dan (d) lansia yang tinggal di Panti Wredha Budhi Dharma. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan cara mendeskripsikan dan memaknai data dari masing-masing aspek yang diteliti.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tes kebugaran jasmani lansia di panti Wredha Budhi Dharma terdapat 3 orang yang mendapatkan hasil kebugaran jasmani berkategori tinggi atau sekitar 14,28%, 16 orang yang mendapatkan hasil kebugaran jasmani yang berkategori sedang atau sekitar 76,2%, dan 2 orang yang mendapatkan hasil kebugaran jasmani berkategori rendah atau sekitar 9,52%. Selanjutnya hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia yang tingkat kebugarannya baik, ternyata didukung oleh aktivitas fisik yang cenderung aktif seperti berjalan di pagi hari, menyapu, mencuci baju sendiri, senam dll. Lebih jauh faktor pendukung yang menyebabkan lansia aktif secara jasmani adalah latarbelakang keberadaan lansia di Panti Wredha Budhi Dharma, jenis kelamin, jenis kegiatan, dan lingkungan sosial. Setelah diselidiki lebih mendalam ternyata lansia yang memilih untuk tinggal di Panti wredha Budhi Dharma atas keinginannya sendiri aktivitas fisiknya cenderung lebih aktif dan mendapatkan hasil tes kebugaran jasmani berkategori tinggi, begitu juga sebaliknya.

Kata kunci: aktivitas fisik, kebugaran jasmani, lansia

ABSTRACT

BINTANG KUSUMA WARDHANA: *Physical Activity and Physical Fitness Level of Elderly with its Influential Factors (An Explorative Descriptive Study in Wredha Budhi Dharma Senior Residence).* **Thesis. Yogyakarta: Graduate School, Yogyakarta State University, 2018.**

This research aims to know: (1) the physical activity of old people in Wredha Budhi Dharma Senior Residence, (2) physical fitness of elderly in Wredha Budhi Dharma Senior Residence, and (3) any factor that influences the physical activity and physical fitness level in Umbulharjo Wredha Budhi Dharma Senior Residence, Yogyakarta.

Method used in this research is a combination between qualitative and quantitative (mixed-method). Quantitative method used to know the image of physical fitness of elderly was through test and measurement (*Fitness Of Older Adult*). While qualitative method was used to know the physical activities with its various factors influencing them by using observation and interview. This research was done in Umbulharjo Wredha Budhi Dharma Senior Residence, Yogyakarta. The population in this research was old people who live in Wredha Budhi Dharma Senior Residence with 55 people and sample for this research was 21 people and sampling technique employed was purposive sampling with the comparison (a) old people up to 60 years-old, (b) old people who can least stand up, (c) old people who can communicate, and (d) old people living in Wredha Budhi Dharma Senior Residence. The data analysis was using descriptive analysis with the way to describe and explore the meaning of data from each research aspect.

The result of this research shows that physical fitness level of elderly in Wredha Budhi Dharma Senior Residence was that three people were highly categorized to get body vitality result or about 14.28%, 16 people were medium classified or about 76.20% and 2 people got low body vitality result or about 9.52%. Then the research result shows that elderly with good physical fitness level are supported by physical activities. Furthermore the supportive factors causing physically active elderly are the background of location in Wredha Budhi Dharma Senior Residence, gender, kind of activity and social environment. After being deeply researched, it was found that elderly living in Wredha Budhi Dharma Senior Residence are the ones who decide to live there by themselves and they tend to be more active and obtain high result of physical fitness level and the opposition does too.

Key words: *Physical Activity, Physical Fitness, Elderly*

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas karunia yang Allah SWT berikan, atas limpahan rahmat, dan kasih sayang-Nya, atas petunjuk dan bimbingan yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Aktivitas Fisik dan Derajat Kebugaran Jasmani Lansia Serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya (Sebuah Studi Deskriptif Exploratif di Panti Wredha Budhi Dharma)”.

Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih sedalam-dalamnya kepada semua pihak, yang telah memberikan bantuan berupa bimbingan, arahan, motivasi, dan doa selama proses penulisan tesis ini. Ucapan terimakasih dan penghargaan penulis sampaikan kepada Dr. Muhammad Hamid Anwar, M. Phil. Selaku dosen pembimbing tesis yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasinya, sehingga penulisan tesis ini dapat terselesaikan. Selain itu ucapan terimakasih dan penghargaan penulis sampaikan kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta dan Direktur Pascasarjana beserta staf, yang telah banyak membantu sehingga tesis ini dapat terwujud.
2. Kaprodi Ilmu Keolahragaan dan para dosen yang telah menyampaikan ilmu pengetahuannya.
3. Awan hariono, M.Or dan Devi Tirta Wirya M.Or selaku validator yang memberikan penilaian, saran, dan masukan demi perbaikan instrumen penelitian.
4. Selaku reviewer yang telah memberikan masukan sehingga terselesaikan tesis ini.
5. Pihak Panti Wredha Budhi Dharma yang telah bekerjasama dengan penulis dalam melaksanakan penelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.

6. Untuk kedua orang tua tercinta Bapak Rosidin S.Pd dan Ibunda Rina Muliana S.pd terimakasih atas segala cinta, ketulusan, kasih sayang dan doa yang telah diberikan hingga penulis dapat menyelesaikan studi.
7. Untuk kedua adikku tersayang (Dede Sinar Surya Prabu Al Amien dan Neng Wulan Sekar Arum), terimakasih karena telah memberikan semangat lebih untuk menyelesaikan tesis ini dan menjadi salah satu hadiah yang bisa diberikan kepada adik-adikku tersayang.
8. Teman-teman mahasiswa Ilmu Keolahragaan 2016 atas motivasi, kebersamaan, kekompakan selama masa kuliah semoga persaudaraan kita tetap terjaga.
9. Teman-teman baik penulis (Septian, Ricki, Afif, dan Oskar) karena kalian saya bisa mengerti arti kebersamaan, kekeluargaan, dan perjuangan. Terimakasih sampai kapanpun kita akan tetap menjadi keluarga.
10. Semua pihak yang tidak saya sebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan pelaksanaan penelitian dan penyusunan dalam tesis ini. Semoga bantuan yang telah diberikan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT.

Teriring harapan dan doa semoga Allah SWT. Membalas amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut. Tentunya masih banyak kekurangan yang ada dalam penulisan ini, untuk itu penulis sangat berharap masukan dari pembaca dan semoga karya ilmiah ini bisa bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya. Amin.

Yogyakarta, 26 Oktober 2018

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

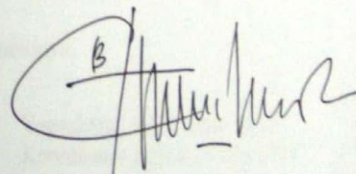
Nama mahasiswa : Bintang Kusuma Wardhana

Nomor mahasiswa : 16711251077

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 26 Oktober 2018



Bintang Kusuma Wardhana

NIM. 16711251077

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Pembatasan Masalah dan Fokus Penelitian.....	10
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	13
A. Lansia.....	13
1. Aktivitas Fisik Pada Lansia	13
2. Kebugaran Jasmani Pada Lansia	19
3. Health Related Physical Fitness Pada Lansia..	22
a. Pengertian Daya Tahan Jantung Paru-paru	23
b. Pengertian Kekuatan Otot.....	24
c. Pengertian Daya Tahan Otot	24

d. Pengertian Fleksibilitas	25
e. Pengertian Komposisi Tubuh.	25
4. Olahraga yang Dianjurkan dan Penyakit pada Lansia	28
5. Manfaat Olahraga bagi Lansia.....	35
6. Dosis Latihan Untuk Menjaga Kebugaran Jasmani	36
a. Pengertian Intensitas Latihan.....	37
b. Pengertian Durasi Latihan.....	38
c. Pengertian Prekuensi Latihan.....	39
7. Kesehatan Pada Lansia.	40
8. Geriatri dan Proses Penuaan Pada Lansia.....	41
9. Perubahan Fisik Pada Lansia.	47
B. Kajian Penelitian Yang Relevan.....	50
C. Kerangka Pikir.	54
D. Pertanyaan Penelitian.....	56
BAB III METODE PENELITIAN	57
A. Jenis Penelitian	57
B. Populasi, Sampel, atau Subjek Penelitian.....	57
C. Lokasi/Tempat dan Waktu Penelitian.....	58
a. Tempat Penelitian	58
b. Waktu Penelitian	58
D. Variabel Penelitian.....	58
E. Teknik Pengumpulan Data	59
F. Instrumen Penelitian.....	60
G. Teknik Analisis Data	78

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	82
A. Deskripsi hasil Penelitian	82
1. Deskripsi Setting Penelitian.....	82
2. Deskripsi Hasil Tes Kebugaran Jasmani	84
a. Hasil <i>6 Minute Walk Test</i>	85
b. Hasil <i>30 Second Chair Stand Test</i>	87
c. Hasil <i>Arm Curl Test</i>	89
d. Hasil <i>Chair Sit and Reach Test</i>	91
e. Hasil <i>Back Scratch Test</i>	93
f. Hasil Pengukuran Indeks Masa Tubuh.	94
g. Hasil Kebugaran Jasmani.	96
3. Deskripsi Hasil Wawancara dan Observasi.....	97
a. Latarbelakang Lansia Bergabung dengan Panti Wredha.....	97
b. Jenis Kegiatan Lansia di Panti Wredha Budhi Dharma.	99
c. Jenis Kelamin.	101
d. Usia Lansia di Panti Wredha Budhi Dharma.....	102
e. Pengaruh Lingkungan Sosial.	104
B. Pembahasan Hasil Penelitian	105
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	117
A. Simpulan	117
B. Implikasi	118
C. Saran	119
DAFTAR PUSTAKA	121
LAMPIRAN-LAMPIRAN	128

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Persiapan tes <i>6 Minute Walk Test</i>	112
Gambar 2. Pengecekan nama untuk tes <i>6 minute Walk Test</i>	112
Gambar 3. <i>30 Second Chair Stand Test</i>	113
Gambar 4. <i>30 Second Chair Stand Test</i>	113
Gambar 5. <i>30 Second Chair Stand Test</i>	114
Gambar 6. <i>30 Second Chair Stand Test</i>	114
Gambar 7. <i>Arm Curl Test</i>	115
Gambar 8. <i>Arm Curl Test</i>	115
Gambar 9. <i>Arm Curl Test</i>	116
Gambar 10. <i>Arm Curl Test</i>	116
Gambar 11. <i>Chair Sit and Reach Test</i>	117
Gambar 12. <i>Chair Sit and Reach Testt</i>	117
Gambar 13. <i>Chair Sit and Reach Testt</i>	118
Gambar 14. <i>Chair Sit and Reach Testt</i>	118
Gambar 15. <i>Back Scracht Test</i>	119
Gambar 16. <i>Back Scracht Test</i>	119
Gambar 17. <i>Back Scracht Test</i>	120
Gambar 18. <i>Back Scracht Test</i>	120
Gambar 19. Foto Bersama Lansia Setelah Selesai Tes Kebugaran Jasmani.....	121

Gambar 20. Kegiatan Bernyanyi Saat Ada Kunjungan dari Kemenkumham	121
Gambar 21. Sambutan Dari Perwakilan Lansia Saat Kunjungan Kemenkumham	122
Gambar 22. Kegiatan Lansia Bernyanyi Di Aula	122
Gambar 23. Hasil Kerajinan Tangan Lansia	123
Gambar 24. Hasil Kerajinan Tangan Lansia	123
Gambar 25. Aktivitas Lansia Di Depaan Wisma	124
Gambar 26. Kegiatan Lansia Sedang Membuat Kerajinan Tangan	124
Gambar 27. Interaksi Perawat Dengan Lansia	125
Gambar 28. Perawat Sedang Memijat Lansia Setelah Kegiatan	125
Gambar 29. Peneliti sedang Melakukan Wawancara dengan Perawat	126
Gambar 30. Peneliti Selesai Mewawancarai Perawat	126
Gambar 31. Peneliti Sedang Melakukan Wawancara Dengan Lansia (Ibu MS)	127
Gambar 32. Peneliti Sedang Melakukan Wawancara Dengan Lansia (Ibu MS)	127
Gambar 33. Peneliti Sedang Melakukan Wawancara Dengan Lansia (Ibu YS)	128
Gambar 34. Peneliti Sedang Melakukan Wawancara Dengan Lansia (Bapak SO)	128

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Transkrip Observasi	129
a. Transkrip Observasi Kelompok Lansia	129
b. Transkrip Observasi Individu Lansia	132
Lampiran 2. Transkrip Wawancara	136
a. Transkrip Wawancara Perawat Panti Wredha Budhi Dharma	136
b. Transkrip Wawancara Pengelola Panti Wredha Budhi Dharma	137
c. Transkrip Wawancara Lansia (Ibu MS)	138
d. Transkrip Wawancara Lansia (Bapak SO)	140
e. Transkrip wawancara Lansia (Ibu YS)	141
Lampiran 3	142
a. Reduksi data	142
b. Coding	143
c. Klasifikasi Data	144