

HUBUNGAN ANTARA KARAKTERISTIK LANJUT USIA DENGAN PEMENUHAN KEBUTUHAN AKTIVITAS FISIK LANSIA DI KELURAHAN TLOGOMAS KOTA MALANG

Surti¹⁾, Erlisa Candrawati²⁾, Warsono³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

^{2), 3)} Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang
Email: jurnalpsik.unitri@gmail.com

ABSTRAK

Jumlah lanjut usia di Kota Malang pada tahun 2014 sekitar 53.800 jiwa atau 8% dari jumlah penduduk. Untuk memenuhi kebutuhan lanjut usia diperlukan pengetahuan dan sikap yang dapat mempengaruhi perilaku lansia dalam kemandirian pemenuhan kebutuhan sehari-hari. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan karakteristik lansia dengan pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik lansia. Desain dalam penelitian ini adalah *analitik korelasi* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini seluruh lanjut usia yang berusia 60 tahun ke atas di RT 02 RW 02 Kelurahan Tlogomas Kota Malang yang berjumlah 40 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh lanjut usia yang berusia 60 tahun ke atas di RT 02 RW 02 Kelurahan Tlogomas Kota Malang yang berjumlah 40 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara. Metode analisa data yang digunakan yaitu uji *Pearson product moment*. Hasil penelitian membuktikan bahwa karakter lanjut usia sebagian besar 36 lansia (90,0%) dikategorikan *Elderly* (60-74 tahun) dan pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik lansia sebagian besar 26 lansia (65,0%) dinyatakan terpenuhi. Hasil *pearson product moment* didapatkan nilai $p\ value = 0,000 < \alpha (0,05)$ yang berarti data dinyatakan signifikan. Artinya ada hubungan karakteristik lanjut usia dengan pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik lansia. Diharapkan peran aktif dukungan dari keluarga kepada lansia dalam melaksanakan budaya hidup sehat seperti memantau pola makan dan kebersihan lansia.

Kata kunci: Karakteristik Lanjut Usia, Pemenuhan Aktivitas Fisik

RELATIONSHIP BETWEEN CHARACTERISTICS OF ELDERLY WITH FULFILLMENT PHYSICAL ACTIVITY IN TLOGOMAS MALANG

ABSTRACT

The number of elderly people in Malang City in 2014 is about 53,800 people or 8% of the population. To meet the needs of elderly requires knowledge and attitude that can affect the elderly behavior in the independence of daily needs fulfillment. The purpose of this study was to determine the relationship of elderly characteristics with the fulfillment of physical activity needs of elderly. Design in this research is analytic correlation by using cross sectional approach. Population in this study all elderly people aged 60 years and over in RT 02 RW 02 Tlogomas urban village of Malang, amounting to 40 people. The sampling technique used is total sampling. Data collection techniques used were interviews. Data analysis method that is used is Pearson product moment test. The results of the study showed that the elderly character of most of the elderly (90.0%) were categorized as Elderly (60-74 years old) and the fulfillment of the elderly's physical activity needs of 26 elderly (65.0%) was stated fulfilled. The result of pearson product moment obtained p value = 0,000 < α (0,05), meaning data is significant. It means there is relationship of elderly characteristic to fulfill requirement of physical activity of elderly. It is expected that the active role of family support to the elderly in implementing healthy living culture such as monitoring the diet and hygiene of the elderly

Keywords: *Characteristics of Elderly, Physical Activity Fulfillment*

PENDAHULUAN

Aging process (proses menua) dalam perjalanan hidup manusia merupakan salah satu hal yang wajar. Masalah umum yang dialami lansia yang berhubungan dengan kesehatan fisik yaitu rentan terhadap berbagai penyakit, karena berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi pengaruh dari luar. Masalah yang dihadapi lansia terutama perubahan fisik seperti menurunnya fungsi sel,

sistem pendengaran, sistem penglihatan, sistem kardiovaskuler, sistem pengaturan temperatur (suhu tubuh), sistem respirasi, sistem gastrointestinal, sistem endokrin, sistem kulit serta sistem muskulosletal (Nugroho, 2011).

Purnama (2009) mengatakan, lanjut usia merupakan manusia dengan kondisi fisik yang relatif lemah, renta, kondisi psikis yang kesepian dan seringkali merasa terlantarkan. Kondisi fisik yang demikian membuat lansia perlu

berkumpul untuk saling mengawasi dan saling memenuhi kebutuhan aktifitas fisik satu sama lainnya dengan keluarga maupun orang lain. Lanjut usia memiliki beberapa karakteristik diantaranya adalah: (1) orang berusia lebih dari 60 tahun (sesuai dengan Pasal 1 ayat 2 UU No.13 tentang kesehatan); (2) kebutuhan dan masalah yang bervariasi dari rentang sehat sampai sakit, dari kebutuhan biopsikososial sampai spiritual, serta dari kondisi adaptif hingga kondisi maladaptif; (3) lingkungan dan tempat tinggal yang bervariasi (Maryam, 2009).

Kebutuhan hidup lansia sama halnya dengan kebutuhan hidup orang lain (Maryam, 2009). Kebutuhan hidup lanjut usia antara lain kebutuhan akan makanan bergizi seimbang, pemeriksaan kesehatan secara rutin, perumahan yang sehat dan kondisi rumah yang tenang dan aman, kebutuhan-kebutuhan sosial seperti bersosialisasi dengan semua orang dalam segala usia, sehingga mereka mempunyai banyak teman yang dapat diajak berkomunikasi, berbagi pengalaman, memberikan pengarahannya untuk kehidupan yang baik. Begitu juga dengan kebutuhan aktivitas fisik yang harus dipenuhi lanjut usia.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya. Aktivitas fisik yang dapat dilakukan lansia seperti berjalan-jalan kecil, senam lansia, mengasuh cucu dan lain sebagainya (Azizah, 2011). Aktivitas sehari-hari yang harus dilakukan oleh lansia ada lima macam diantaranya makan, mandi, berpakaian, mobilitas dan *toileting*. Memenuhi kebutuhan lansia diperlukan pengetahuan atau kognitif dan sikap yang dapat mempengaruhi perilaku lansia dalam

kemandirian pemenuhan kebutuhan *Activity of Daily Living* (ADL), hal ini disebabkan karena lansia mempunyai keterbatasan waktu, dana, tenaga dan kemampuan untuk merawat diri, sedangkan keluarga tidak mampu untuk membantu lansia. Maka rumah jompo atau panti sosial dapat menjadi pilihan mereka.

Seiring meningkatnya derajat kesehatan dan kesejahteraan penduduk akan berpengaruh pada peningkatan Umur Harapan Hidup (UHH) di Indonesia. Berdasarkan laporan Badan Pusat Statistik (BPS) terjadi peningkatan jumlah lansia pada tahun 2010 dengan persentase populasi lansia sebanyak 7,56% dari seluruh penduduk Indonesia dan pada tahun 2011 menjadi 7,58%. Menurut Persatuan Gerontologi Medik Indonesia, menyebutkan pada tahun 2015, jumlah lansia di Indonesia mencapai 36 juta orang atau 11,34% dari populasi penduduk. Bila dilihat berdasarkan jenis kelamin, penduduk lansia yang paling banyak adalah perempuan. Jika dilihat dari sebaran penduduk lansia menurut provinsi, persentase penduduk lansia diatas 10% sekaligus paling tinggi ada di Provinsi Jawa Tengah (10,34%) dan Provinsi Jawa Timur (20,40%) (Kemenkes RI, 2013).

Jumlah lansia di Kota Malang pada tahun 2014 sekitar 53.800 jiwa atau 8% dari jumlah penduduk. Saat ini di Kota Malang sudah ada 299 posyandu (khusus lansia) dan 15 puskesmas yang menangani para lansia tersebut. Jumlah lansia di Kelurahan Tlogomas pada tahun 2014 terdapat 2.589 jiwa dari 10.966 jiwa jumlah penduduk.

Purnama (2009), mengemukakan bahwa karakteristik lansia meliputi jenis kelamin dimana lansia berjenis kelamin

perempuan lebih dominan dari lasia berjenis kelamin laki-laki. Karakteristik berdasarkan usia dimana usia lasia yang lebih dari 70 tahun berdampak pada kurang mampunya dalam pemenuhan aktivitas sehari-hari dan karakteristik berdasarkan pendidikan dimana pendidikan yang tinggi akan lebih mampu memenuhi kebutuhan aktivitas sehari-hari lasia.

Dampak terpenuhinya kebutuhan aktivitas lasia yaitu meningkatkan umur harapan hidup. Sedangkan akibat dari kurang terpenuhinya kebutuhan aktivitas lasia seperti fungsi fisik dan psikis lasia akan terganggu. Gangguan yang terjadi pada fungsi fisik yaitu menurunnya fungsi panca indera, minat dan fungsi organ seksual serta kemampuan motorik. Sedangkan fungsi psikis yaitu lasia sering mengalami perasaan rendah diri, bersalah atau merasa tidak berguna lagi (Triswandari, 2008).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di RT 02 RW 02 Kelurahan Tlogomas Kota Malang pada tanggal 8 Desember 2014, yang dilakukan dengan wawancara didapatkan 6 lasia dari usia 70-85 tahun tidak bisa melakukan aktivitas fisik dalam rumah dikarenakan sudah tidak bisa berjalan dengan baik harus dengan bantuan orang lain, dan 10 lasia dari usia 60-75 tahun masih melakukan aktivitas fisik luar rumah dengan berjalan di pasar dan bekerja diluar. Dari 16 lasia yang diwawancarai didapatkan umur lasia dari 60 tahun s/d 85 tahun.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan karakteristik lasia dengan pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik lasia di RT 02 RW 02 Kelurahan Tlogomas Kota Malang.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah analitik korelasi, dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh lanjut usia yang berusia 60 tahun ke atas di RT 02 RW 02 Kelurahan Tlogomas Kota Malang yang berjumlah 40 Lanjut usia. Pengambilan sampel dengan teknik *sampel jenuh* sebanyak 40 orang.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah karakteristik lasia, sedangkan variabel dependennya adalah Pemenuhan Kebutuhan Aktivitas Fisik Lasia. Pengumpulan data yaitu responden diberikan kuesioner untuk tentang data pribadi atau karakteristik lasia dan kuesioner untuk mengukur pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik lasia sehari-hari menggunakan Indeks Barthel. Penelitian ini dilakukan berdasarkan etika penelitian yaitu: *informed consent*, *anonymity* dan *confidentiality*.

Data yang sudah diolah, diuji dengan uji statistik *Spearman's rho* nilai *Sig. (2 tailed)* < 0,05 dan *Corelation Coefficient* mendekati 1, maka H_0 ditolak sehingga ada hubungan yang signifikan antara karakteristik lasia dengan pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik lasia di RT 02 RW 02 Kelurahan Tlogomas Kota Malang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan umur pada lasia di RT 02 RW 02 Kelurahan Tlogomas Kota Malang, hampir seluruhnya 36 (90,0%) dikategorikan *Elderly* (60-74). Karakteristik responden berdasarkan jenis

kelamin diketahui bahwa lebih dari separuh jenis kelamin perempuan sebanyak 24 responden (60,0%). Karakteristik responden berdasarkan status perkawinan diketahui bahwa lebih dari separuh masih berpasangan sebanyak 24 responden (60,0%). Karakteristik responden berdasarkan status pendidikan,

diketahui bahwa hampir sebagian berpendidikan SD sebanyak 15 responden (37,5%). Dan karakteristik responden berdasarkan status pekerjaan, diketahui bahwa hampir sebagian status pekerjaan lansia sebagai wiraswasta sebanyak 18 responden (45%).

Tabel 1. Kategori Karakteristik Lanjut Usia

Karakteristik Responden		f	(%)
Umur (tahun)	a. 60 - 74	36	90
	b. 75 – 90	4	10
	c. \geq 90	0	0
	TOTAL	40	100
Jenis Kelamin	a. Laki-laki	16	40
	b. Perempuan	24	60
	TOTAL	40	100
Status Perkawinan	a. Berpasangan	24	60
	b. Duda	6	15
	c. Janda	10	25
	TOTAL	40	100
Pendidikan	a. Tidak Sekolah	6	15
	b. SD	15	37,5
	c. SMP	13	32,5
	d. SMA	6	15
	TOTAL	40	100
Status Pekerjaan	a. Tidak Bekerja	10	25
	b. Petani	7	17
	c. Pensiunan	5	13
	d. Wiraswasta	18	45
	TOTAL	40	100

Tabel 2. Pemenuhan Kebutuhan Aktivitas Fisik Lansia

Perilaku Sosial	f	(%)
Baik	15	9,68
Cukup	11	83,87
Kurang Baik	14	6,45
Total	40	100

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik lansia di RT 02 RW 02 Kelurahan Tlogomas Kota Malang hampir sebagian dikategorikan terpenuhi mandiri sebanyak 15 responden (37,5%).

Aktivitas fisik lansia yang dilakukan secara mandiri berupa makan/minum, membersihkan diri, mandi, berpakaian, berhias, buang air besar/kecil, berpindah duduk/berjalan, menggunakan telepon. Hasil penelitian juga mendapatkan bahwa didapatkan sebagian kecil sebanyak 11 responden (27,5%) dikategorikan terpenuhi bantuan. Terpenuhi bantuan yang dimaksud di sini adalah lansia yang melakukan aktivitasnya harus dengan bantuan orang lain. Selain itu, hasil penelitian juga mendapatkan 14 responden (35,0%) dikategorikan tidak

terpenuhi, hal ini berarti ada 14 lansia yang tidak bisa melakukan aktivitas secara mandiri.

Identifikasi Karakteristik Lansia

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa karakteristik lanjut usia (Lansia) berupa umur, jenis kelamin, status perkawinan, pendidikan, dan pekerjaan yang ada pada lansia di RT 02 RW 02 Kelurahan Tlogomas Kota Malang, sebagian besar sebanyak 36 responden (90,0%) dikategorikan *Elderly* (60-74). Umur lansia yang semakin bertambah akan berdampak pada ketidak mampuan lansia untuk melakukan aktivitas fisik sehingga akan mengalami ketergantungan kepada keluarga. Ketergantungan lanjut usia disebabkan kondisi lansia banyak mengalami kemunduran fisik maupun psikis. Sedangkan bila dilihat dari tingkat kemndiriannya yang dinilai berdasarkan kemampuan untuk melakukan aktifitas sehari-hari (Maryam, 2008). Lansia yang telah memasuki usia 70 tahun, ialah lansia resiko tinggi mengalami penurunan dalam berbagai hal termasuk tingkat kemandirian dalam melakukan aktifitas sehari-hari.

Jenis kelamin lansia, diperoleh sebagian besar perempuan sebanyak 24 responden (60,0%). 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.

Status perkawinan lansia, diperoleh sebagian besar berpasangan atau masih lengkap suami/istri sebanyak 24 responden (60,0%). Status berpasangan atau masih lengkap suami/istridengan tidak berpasangan akan mempengaruhi keadaan kesehatan lansiabaik fisik maupun psikologi dan perbedaan kebutuhan aktivitas fisik. Lansia yang sendiri tanpa dampingan dari suami maupun istri beresiko tidak mampu memenuhi kebutuhan aktivitas kebutuhan sehari-hari karena tidak ada dukungan maupun dorongan dari pasangannya.

Pendidikan lansia, diperoleh bahwa hampir separuh berpendidikan SD sebanyak 15 responden (37,5%). Karakteristik lansia berdasarkan tingkat pendidikan formal yaitu SD, SMP, SMA dan perguruan tinggi (Darmojo, 2010). Semakin tinggi tingkat pendidikan yang dimiliki lansia maka semakin tinggi juga pengetahuan lansia tentang hidup sehat sehingga mendorong lansia untuk memenuhi aktivitas fisik lansia yang lebih baik (Darmojo, 2010). Pada penelitian ini ditemukan bahwa lansia yang berpendidikan SD lebih dominan, namun pemenuhan aktivitas fisik lansia lebih banyak yang terpenuhi mandiri. Hal ini dapat dikarenakan oleh pengetahuan yang diperoleh dari pendidikan non formal selain dari pendidikan formal seperti yang dijelaskan sebelumnya. Selain pengetahuan yang diperoleh dari non formal, pengetahuan bisa juga dapat diperoleh dari pengalaman serta informasi yang diperoleh dari media dan orang-orang terdekat. Sehingga lansia akan mampu memenuhi kebutuhan fisiknya secara mandiri karena sudah memiliki informasi pengetahuan tentang manfaat dari melakukan aktivitas fisik yang dapat mengakibatkan kekuatan dan

kepadatan otot dan tulang lansia serta membuat tubuh lansia terasa sehat.

Pekerjaan lansia, hampir separuh sebagai wiraswasta sebanyak 18 responden (45,0%). Lansia yang memiliki pekerjaan sebagai wiraswasta akan terlihat lebih energi jika dibandingkan dengan yang memiliki pekerjaan sebagai petani dan sebagainya. Hal ini dikarenakan lansia yang berwiraswasta ingin supaya lebih menonjolkan kemampuannya dalam pemenuhan aktivitas fisik sehingga mendorong lansia agar tetap melakukan aktivitas-aktivitas fisik walau usia sudah tergolong *Elderly* (60-74 tahun).

Identifikasi Pemenuhan Kebutuhan Aktivitas Fisik Lansia

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik lansia di RT 02 RW 02 Kelurahan Tlogomas Kota Malang sebagian besar sebanyak 15 responden (37,5%) dikategorikan terpenuhi mandiri. Kemampuan lansia dalam pemenuhan aktivitas berupa merawat diri sendiri dan dapat melakukan aktivitas sehari-hari. Adapun yang meliputi kemampuan merawat diri seperti berpindah tempat, makan, berpakaian, buang air besar/kecil, dan mandi. Ketergantungan usia lanjut terjadi ketika mereka mengalami penurunan fungsi luhur atau pikun atau mengidap berbagai penyakit (Darmojo, 2010).

Aktivitas berhubungan erat dengan kemandirian seseorang. Aktivitas dapat bermanfaat untuk mempertahankan fungsi sendi. Aktivitas juga dapat memperbaiki kualitas hidup seseorang melalui peningkatan kebugaran dan perbaikan rasa sehat (Ferrini & Ferrini 2008). Kebugaran inilah yang menyebabkan responden tetap mampu

melakukan *ADL* (*Activities of Daily Living*) secara mandiri, baik mandiri penuh maupun sebagian. Hal inilah yang bisa menjadi penyebab bahwa walaupun lansia tersebut telah mengalami penurunan fungsi kognitif namun tidak mengalami penurunan tingkat kemandirian dalam melakukan *ADL*.

Selain itu Tingginya tingkat kemandirian lansia diantaranya karena orang lanjut usia telah terbiasa menyelesaikan pekerjaan dirumah tangga yang berkaitan dengan pemenuhan hayat hidupnya, kemandirian orang lanjut usia dapat dilihat dari kualitas kesehatan mentalnya (Mangoenprasodjo, 2011). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi pemenuhan aktivitas lansia (Purnama, 2009) yaitu usia, kesehatan lansia, hubungan sosial dan dukungan dari keluarga lansia sendiri.

Hubungan Karakteristik Lanjut Usia dengan Pemenuhan Kebutuhan Aktivitas Fisik Lansia

Berdasarkan analisis data dengan menggunakan uji *pearson product moment* dengan menggunakan bantuan program SPSS, didapatkan $p\ value = 0,000 < \alpha$ (0,05) yang berarti data dinyatakan signifikan. Artinya ada hubungan karakteristik lanjut usia dengan pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik lansia di RT 02 RW 02 Kelurahan Tlogomas Kota Malang. Berdasarkan data karakteristik lansia di RT 02 RW 02 Kelurahan Tlogomas Kota Malang, diketahui bahwa sebagian besar sebanyak 36 responden (90,0%) dikategorikan *Elderly* (60-74). Untuk jenis kelamin lansia, diperoleh sebagian besar perempuan sebanyak 24 responden (60,0%). Diperoleh juga status perkawinan lansia, sebagian besar

berpasangan sebanyak 24 responden (60,0%). kemudian pendidikan lansia, diperoleh sebagian besar tamatan SMA sebanyak 15 responden (37,5%) dan yang terakhir adalah pekerjaan lansia, sebagian besar sebagai wiraswasta sebanyak 18 responden (45,0%). Serta didapatkan juga bahwa pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik lansia sebagian besar sebanyak 15 responden (37,5%) dikategorikan terpenuhi mandiri.

Selain umur, karakteristik lansia berupa jenis kelamin juga mempengaruhi pemenuhan aktivitas fisik pada lansia, hal ini terlihat dari sampel yang diteliti di RT 02 RW 02 kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang lebih dominan adalah perempuan. Hal ini dapat berpengaruh terhadap pemenuhan aktivitas lansia dikarenakan perempuan sebagai ibu rumah tangga memiliki peran penting dalam melakukan aktivitas untuk menunjang kebutuhan anggota keluarga seperti memasak, menyiapkan makanan dan lain sebagainya. Di lingkungan keluarga juga perempuan berperan dalam aktivitas ibu-ibu rumah tangga seperti mengikuti arisan.

Karakteristik lansia berupa status perkawinan juga dapat mempengaruhi lansia hal ini sesuai dengan data yang diperoleh bahwa lebih dominan lansia berpasangan (masih lengkap suami/istri). Hal ini dapat mendorong pemenuhan aktivitas fisik lansia karena dengan status masih lengkap atau berpasangan, tentu ada dukungan atau dorongan baik dari pribadi maupun dari pasangan untuk melakukan aktivitasnya masing-masing. Aktivitas yang dilakukan dari lansia laki-laki dapat berupa bekerja demi memperoleh hasil tambahan untuk pemenuhan kebutuhan rumah tangga atau mengikuti kegiatan warga lainnya. Begitu

juga hal serupa dengan pasangannya lansia perempuan, akan terdorong untuk melakukan aktivitas seperti menyiapkan makan bagi suami dan anggota keluarga, memasak atau bahkan cuci dan menyetrika pakayan. Aktivitas dari lansia yang masih berpasangan di atas itu merupakan aktivitas selain dari aktivitas rutinitas lainnya seperti membersihkan diri, mandi, makan/minum, berpindah tempat.

Karakteristik dari lansia berupa pendidikan juga bisa dikatakan mempengaruhi pemenuhan aktivitas lansia, hal ini terlihat dari data yang diperoleh lansia RT 02 RW 02 Kelurahan Tlogomas kecamatan Lowokwaru kota Malang lebih dominan berpendidikan SMA, hal ini sangat membantu lansia untuk memiliki pengetahuan mengenai gerakan-gerakan fisik yang secara tidak langsung dapat memberikan kelenturan dan kekuatan otot dan tulang lansia. Dengan memiliki kekayaan pengetahuan, lansia akan berpikir lagi ketika hanya duduk dan berdiam diri tanpa ada gerakan atau aktivitas fisik. Putri (2011) dalam penelitiannya mengungkapkan kemandirian dalam melakukan *ADL* pada lansia dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Lebih lanjut dikatakan bahwa dengan pendidikan yang tinggi maka seseorang akan mampu mempertahankan hidupnya lebih lama dan bersamaan dengan itu dapat mempertahankan kemandiriannya juga lebih lama karena cenderung melakukan pemeliharaan kesehatannya.

Status pekerjaan lansia juga sangat berpengaruh pada pemenuhan aktivitas fisik lansia. Hal ini terlihat dari data yang diperoleh sebagian besar lansia memiliki pekerjaan sebagai wiraswasta. 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 akan akan mengakibatkan cedera otot atau mungkin lebih parah seperti mengalami patah tulang.

KESIMPULAN

Penelitian tentang hubungan karakteristik lanjut usia dengan pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik lansia di RT 02 RW 02 Kelurahan Tlogomas Kota Malang:

- 1) Karakteristik lanjut usia yang ada di RT 02 RW 02 Kelurahan Tlogomas Kota Malang untuk kategori umur dikategorikan *Elderly* (usia antara 60-74), sebagian besar berjenis kelamin perempuan, menikah, sebagian besar tamatan SD dan berprofesi sebagai wiraswasta.
- 2) Pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik lansia terpenuhi mandiri.
- 3) Ada hubungan karakteristik lanjut usia dengan pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik lansia di RT 02 RW 02 Kelurahan Tlogomas Kota Malang.

SARAN

Diharapkan peneliti selanjutnya meneliti tentang faktor-faktor pemenuhan kebutuhan aktivitas lansia selain dari karakteristik usia sehingga hasil penelitian ini bisa diperkuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, L. M. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: PT. Graha Ilmu.
- Darmojo, H. Martono. 2010. *Geriatik (Ilmu Kesehatan Usia lanjut) edisi 3*. Jakarta: PT. Balai Penerbit FKUI.
- Maryam, S. 2009. *Mengenal usia lanjut dan perawatannya*. Jakarta: PT. Salemba Medika.
- Nugroho, W. 2011. *Keperawatan Gerontik dan Geriatik*. Jakarta: ECG.
- Purnama, Akhmad. 2009. *Kepuasan Hidup dan Dukungan Sosial*. Yogyakarta: B2P3KS PRESS.
- Triswandari, B.T. 2008. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-Hari Di Wilayah Kerja Puskesmas Mojolangu Malang. *Universitas Brawijaya. Malang*. <http://www.repository.unbraw.ac.id> . Diakses pada tanggal 5 September 2014.
- Kemenkes RI. 2013. *Pedoman Pengolahan Kegiatan Kesehatan dan Kesehatan Kelompok Usia Lanjut*. Jakarta: EGC.