

Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Lansia Di Masa Pandemi Covid 19

Dwi Yuningsih¹, Setyaningrum Wulandari², Ida Untari³, Sri Handayani⁴, Agus Hidayat⁵

¹⁻⁵ Prodi D3 Keperawatan/Fakultas Ilmu Kesehatan, ITS PKU Muhammadiyah Surakarta

Korespondensi penulis: dwiyun26@gmail.com

Abstract: Background: Physical exercise for the elderly is a planned, structured, and repetitive physical activity to improve or maintain body fitness. **The purpose of the study:** to determine the effect of physical exercise on elderly fitness during the COVID-19 pandemic at the posyandu for the elderly, Malangjiwan village. **Research method:** correlation research with quantitative approach, pre-experimental design with one group pretest-posttest design model, sampling using purposive sampling technique, data analysis used is Wilcoxon test. **The results of the study:** the non-parametric test got a p-value of 0.000, because the p-value (0.000) (0.050) then H_a was accepted. **Conclusion:** there is an effect of physical exercise on the fitness of the elderly at posyandu Malangjiwan during the Covid 19 pandemic, before physical exercise as many as 17 respondents got less (bad) results and before being given physical exercise as many as 12 respondents got good (good) results.

Keyword: Elderly fitness, Physical exercise, Elderly

Abstrak: Latar belakang: Latihan fisik lansia merupakan aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan gerakan berulang untuk memperbaiki atau memelihara kebugaran tubuh. **Tujuan penelitian:** mengetahui pengaruh latihan fisik terhadap kebugaran lansia di masa pandemi COVID-19 di posyandu lansia desa malangjiwan. **Metode penelitian:** jenis penelitian korelasi dengan pendekatan kuantitatif, *pre-experimental design* dengan model *one group pretest-posttest design*, pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, analisa data yang digunakan adalah uji wilcoxon. **Hasil penelitian:** uji non parametric test mendapatkan nilai p-value 0,000, karena p-value (0,000) α (0,050) maka H_a diterima. **Kesimpulan:** terdapat pengaruh latihan fisik terhadap kebugaran lansia di posyandu malangjiwan pada masa pandemi Covid 19, sebelum diberi latihan fisik sebanyak 17 responden memperoleh hasil kurang (poor) dan sesudah diberi latihan fisik sebanyak 12 responden memperoleh hasil bagus (good)

Kata Kunci: Kebugaran lansia, Latihan fisik, Lansia

Pendahuluan

World Health Organization (WHO) secara resmi mengatakan bahwa COVID-19 telah menjadi pandemi global. Virus ini dikenali oleh manusia saat ini adalah COVID-19 atau corona virus disease 2019 yang disebabkan oleh sekelompok korona virus, corona virus adalah kumpulan virus yang bisa menginfeksi sistem pernafasan (Hammami et al, 2020).

Virus ini masuk ke dalam tubuh manusia dan dapat menimbulkan gejala awal yang ditandai suhu badan diatas 38 derajat *celcius* dan gangguan sistem pernapasan seperti batuk kering, radang tenggorokan, demam, pilek. Jika infeksi coronavirus telah menyebar ke paru-paru dan tenggorokan dapat menyebabkan pneumonia atau radang paru-paru. Virus COVID-19 dapat menyerang siapa saja mulai dari bayi, anak-anak, remaja, orang dewasa, orang lanjut usia atau yang memiliki penyakit bawaan dan sistem kekebalan tubuh yang rendah (Davies et al., 2020; Mackenzie Smith.,2020)

Dalam mengatasi sebaran virus ini pemerintah menganjurkan masyarakat melakukan *social distance* bahkan *physical distance* untuk mencegah penularan virus. Umumnya orang

yang berusia lebih dari 65 tahun harus tinggal di rumah untuk menghindari risiko kontaminasi. Tindakan ini menimbulkan dampak negative pada lansia yaitu pada perilaku aktivitas fisik yang dihabiskan untuk duduk, menonton, bersandar atau berbaring lebih dari 8 jam perhari, kecuali untuk periode tidur cenderung kurang bergerak meningkatkan kurangnya aktivitas fisik dan perilaku menetap, sehingga menurunkan kebugaran fisik dan dampak selanjutnya pada kesehatan fisik, kesejahteraan, pola tidur dan kualitas hidup (A. Hammami Dkk, 2020).

Penting bagi orang yang lebih tua/lansia untuk tetap aktif dan menjaga serta meningkatkan status kesehatan mereka. Kebugaran fisik adalah kemampuan untuk memenuhi tuntutan mempertahankan keselamatan hidup sehari-hari dan efektif tanpa mengalami kelelahan dan masih memiliki energi untuk melakukan aktivitas lainnya dan kegiatan rekreasi (Astuti, 2017).

Pada lansia kebugaran jasmani dapat dipertahankan dengan latihan fisik yang teratur sejak dini, dan melaksanakan pola hidup sehat (Nuraeni et al, 2019). Orang yang lebih tua atau lansia disarankan untuk memanfaatkan latihan fisik dalam mengurangi penyakit menular, termasuk patologi virus dengan keadaan pandemi ini, banyak lansia yang hanya melakukan latihan fisik di lingkungan rumah saja.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh latihan fisik terhadap kebugaran lansia di masa pandemi COVID-19”

Metode Penelitian

Metode yang digunakan adalah korelasi dengan pendekatan kuantitatif, Penelitian ini menggunakan bentuk *pre-experimental design* dengan model *one group pretest-posttest design* maka teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan tes dan pengukuran. Intervensi dilakukan sebanyak 3 kali yaitu observasi sebelum dilakukan di sebut pre-tes dan evaluasi sesudah dilakukan disebut post-tes (Arikunto, 2010). peneliti menggunakan Istrumen dalam penelitian ini adalah tes uji jalan 6 menit dengan satu kelompok perlakuan, kelompok tersebut diukur tingkat kebugaran kardiorespirasi dengan megunakan alat ukur six minute walking tes (SMWT) yang dimana hasil jarak tempuh lintasan di konversikan ke dalam rumus $VO_2 \text{ max}$ setelah dilakukan intervensi kembali dilakukan pengukuran sebagai evaluasi dan dikategorikan berdasar atas tingkat kebugaran.

Hasil

Hasil penelitian didapatkan sebagai berikut:

1. Karakteristik Responden

Gambaran umum responden pada penelitian ini berdasarkan usia dan jenis kelamin. Adapun distribusi responden sebagai berikut:

Tabel 1 Karakteristik Responden

Keterangan	Kategori	n	%
Usia	60-64 tahun	14	70
	65-70 tahun	6	30
	Jumlah	20	100
Jenis Kelamin	Laki-Laki	5	25
	Perempuan	15	75
	Jumlah	20	100
Berat Badan	40-45	1	5
	46-50	6	30
	51-55	3	15
	56-60	6	30
	61-65	2	10
	66-70	1	5
	71-75	1	5
Jumlah	20	100	

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa jumlah responden terbanyak berada pada kelompok usia 60-64 tahun dengan 14 responden (70%). Responden pada penelitian ini sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 15 responden (75%) dengan kategori berat badan terbanyak yaitu pada angka 46-50 kilogram dan 56-60 kilogram keduanya sebanyak 6 responden (30%).

2. Hasil Pengukuran Kebugaran Lansia

Tingkat kebugaran lansia sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan latihan fisik.

Tabel 2 Hasil Kebugaran Lansia *Pretest* dan *Posttest*

<i>Pretest</i>			
Tingkat Kebugaran	n	%	mean
Poor (kurang)	17	85	23,7
Good (bagus)	3	15	
Excellent (bagus sekali)	0	0	
Superior	0	0	
Total	20	100	
<i>Posttest</i>			
Tingkat Kebugaran	n	%	mean
Poor (kurang)	0	0	31,7
Good (bagus)	12	60	
Excellent (bagus sekali)	8	40	
Superior	0	0	
Total	20	100	

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kebugaran lansia sebelum diberikan latihan fisik sebesar 23,7%. Sedangkan setelah dilakukan latihan fisik, tingkat kebugaran lansia meningkat menjadi 31,7%

3. Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kebugaraan Lansia

a. Uji Normalitas *Shapiro Wilk*

Tabel 3 Hasil Uji Shapiro Wilk

Kebugaran Lansia	Statistik	df	sig
<i>Pretest</i>	,938	20	,215
<i>Posttest</i>	,870	20	,012

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa hasil pengujian normalitas menggunakan uji Shapiro wilk diketahui bahwa probabilitas (p-value) sebesar 0,012. Nilai probabilitas sebelum (*pretest*) lebih besar dari taraf kesalahan (α) sebesar 0.05 dan nilai probabilitas sesudah (*posttest*) lebih kecil dari taraf kesalahan 0.05 sehingga bisa disimpulkan bahwa data sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) berdistribusi tidak normal. Dengan demikian metode non parametric yaitu Wilcoxon test dapat digunakan untuk analisis.

b. Analisis Bivariat

Latihan fisik dapat dikatakan berpengaruh terhadap kebugaran lansia apabila rata-rata penurunan (selisih positif) yang signifikan uji perbedaan dilakukan dengan metode non parametric. Oleh karena itu data diuji berupa sampel berpasangan maka teknik yang digunakan adalah Wilcoxon test.

Tabel 4 Hasil Analisa Perbandingan Pretest dan Posttest Latihan Fisik

	Pretest kebugaran lansia
Posttest kebugaran lansia	
Nilai p	,000

Berdasarkan tabel 3, diperoleh p-value 0,000, karena p-value (0,000) < α (0,050) maka H_0 diterima. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh latihan fisik terhadap kebugaran lansia di masa pandemic covid 19.

Pembahasan

Hasil penelitian yang dilakukan pada responden berjumlah 20 orang yang mengalami tingkat kebugaran lansia yang kurang di posyandu desa malangjiwan, colomadu diketahui tingkat kebugaran lansia sebelum (*pretest*) dilakukan latihan fisik berdasarkan hasil yakni 3 responden memiliki tingkat kebugaran *good* (bagus) 15% dan mayoritas terbanyak yaitu *poor* (kurang) sebanyak 17 responden dengan presentase 85 %. Adapun tingkat kebugaran lansia responden sesudah (*posttest*) diberi latihan fisik berdasarkan hasil yakni 8 responden memiliki tingkat kebugaran *excellent* (bagus sekali) 40% dan mayoritas terbanyak yaitu *good* (bagus) sebanyak 12 responden dengan persentase 60 %.

Hasil penelitian diperoleh menggunakan uji non parametric test didapat bahwa nilai p-value 0,000, karena p-value (0,000) < α (0,050) maka H_0 diterima. Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan fisik terhadap kebugaran lansia dimasa pandemic covid 19.

Simpulan

Berdasarkan penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Lansia penyandu Desa Malangjiwan terdapat 14 responden berusia 60-64 tahun. Ada 6 responden berusia 65-70 tahun.
2. Tingkat kebugaran lansia penyandu di Malangjiwan sebelum (*pretest*) di beri latihan fisik mayoritas terbanyak yaitu kurang (*poor*) sebanyak 17 responden dan bagus (*good*) 3 responden.
3. Tingkat kebugaran lansia penyandu di Malangjiwan sesudah (*posttest*) di beri latihan fisik mayoritas terbanyak yaitu bagus (*good*) sebanyak 12 responden dan bagus sekali (*Excellent*) sebanyak 8 responden.
4. Terdapat pengaruh latihan fisik terhadap kebugaran lansia di masa pandemi covid 19 di penyandu lansia Malangjiwan.

Referensi

- Arikunto. (2010). konsep penelitian korelasi. *jurnal metodologi kesehatan*, hal 10.
- Astuti, S. (2017). Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Lansia. *Jurnal Kesehatan*. Vol 3 No 2 Hal 126
- Anuar, R. (2019). engaruh Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Lansia Dalam masa pandemi covid 19. *nuar R., Imani D.R. & Norlinta S.N.O*, 12.
- Arikunto. (2010). konsep penelitian korelasi. *jurnal metodologi kesehatan*, hal 10.
- Asmunandar. (2021). Hubungan senam lansia terhadap kebugaran jasmani di kelurahan mattirotappareng kecamatan tempe kabupaten wajo. *Jurnal Ilmiah Mappadising volume 3 Nomor 2 September 2021*, 7.
- Astuti, S. (2017). Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Lansia. *Jurnal Kesehatan*. Vol 3 No 2 Hal 126
- Ayu, N. (2017). Jurnal tren dan isu Keperawatan Gerontik . *Jurnal Ners Lentera*, Vol. 5, No. 1, Maret, 13.
- Hammami.(2020). *Physical Activity and Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Specific recommendations for home based physical training*
- Kumianto, d. (2015). manajemen kesehatan di usia lanjut . *jurnal olahraga prestasi*, volume 11, nomor 2, juli 2015, 12.
- Mulyono, A. (2021). Pengaruh Senam Terhadap Kebugaran Lansia . *Jurnal Stamina* 4 (3), 113-124, 2021, 14.
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung : Alfabed
- Sugiyono. (2017). Metodologi Penelitian Kesehatan . *Jurnal Analisis*, Desember 2017, Vol, 6 No. 2: 188, 15.
- Mubarroh, N. R. (2021). Aktivitas fisik dan aspek kekhawatiran lansia pada masa pandemi covid 19. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, Volume 10, No. 1, Mei 2021, hal. 97-111, 15.

- Nuraeni, R. (2021). Pengaruh Senam Lansia terhadap Tingkat Kebugaran Fisik pada Lansia Berdasarkan Atas Uji Jalan 6 Menit. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains, Vol. 1 No. 2 Tahun 2019*, 5.
- Prayipto, Suhargo. (2017). *Penduduk Lanjut Usia*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia
- Utari, E. F. (2021). pengaruh senam lansia terhadap kebugaran jasmani panti sosial tresna werdha mulia dharma. hal 1