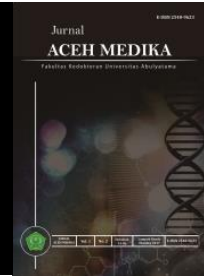


Available online @www.jurnal.abulyatama.ac/acehmedika
ISSN 2548-9623 (Online)

Universitas Abulyatama
Jurnal Aceh Medika



GAMBARAN LANSIA DALAM AKTIFITAS SEHARI-HARI DI UNIT PELAKSANA TEKNIS DINAS (UPTD) RUMOH SEUJAHTERA GEUNASEH SAYANG ULEE KARENG BANDA ACEH TAHUN 2019

Yadi Putra¹, Yusrika, Indriani Safriani,

¹⁾ Keperawatan, Universitas Abulyatama, Jl. Blangbintang Lama, Aceh Besar, Indonesia

* Email korespondensi : yadi_putra@abulyatama.ac.id

Diterima 24 Oktober 2019; Disetujui 6 November 2019; Dipublikasi 15 Desember 2019

ABSTRAK : Bappenas (2013) menyatakan bahwa jumlah penduduk lansia 60 tahun atau lebih akan meningkat dari 18.1 jutapada 2013 menjadi dua kali lipat (36 juta) pada 2025. Semakin bertambahnya jumlah lansia, disisi lain akan menjadi sebuah permasalahan. Permasalahan ini terkaitadanya proses menua, yang membuat lansia banyak mengalami kemunduran secara alami dalam hidupnya. Fenomena yang terjadi pada lansia saat ini banyaknya lansia yang masih tergolong umur lansia awal namun dengan tingkat aktifitas fisiknya tergantung total yang akan berdampak pada pergerakan otot yang kaku. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Gambaran Aktifitas Fisik lansia dalam melakukan aktifitas fisik sehari-hari di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Kota Banda Aceh Tahun 2019. Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner yang terdiri dari 6 item observasi dengan cara *check list*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 22 s/d 28 juni 2019. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang berapa diUPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Kota Banda Aceh dengan teknik pengambilan sampel dengan *Total Sampling*. Hasil penelitian ini diperoleh bahwa tinjauan aktifitas lansia di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Kota Banda Aceh Tahun 2015 secara umum dalam kategori tergantung total sebanyak 40 responden (57,15%). Dari hasil penelitian ini peneliti menyarankan kepada petugas kesehatan di UPTD agar dapat mengawasi aktifitas fisik lansia sehari-hari.

Kata kunci : Aktifitas Fisik, Lansia

PENDAHULUAN

Pembangunan nasional yang bertujuan untuk mewujudkan masyarakat yang adil serta makmur telah mampu meningkatkan kesejahteraan rakyat. Hal tersebut mendorong peningkatan usia harapan hidup, sehingga menyebabkan jumlah penduduk lanjut usia meningkat. Jumlah lansia di seluruh dunia saat ini diperkirakan lebih dari 629 juta jiwa (Nugroho, 2008).

Proses penuaan pada lansia berdampak pada berbagai aspek kehidupan baik sosial, ekonomi dan terutama kesehatan, karena dengan semakin bertambahnya usia, fungsi organ akan semakin menurun baik karena faktor alamiah maupun karena penyakit (Bandiyah, 2009).

fungsional fisik serta sering punya masalah dalam hal makan. Padahal meskipun aktivitas menurun sejalan dengan bertambahnya usia, kebutuhan asupan zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral tetap membutuhkan energi untuk menjalankan fungsi fisiologis tubuhnya (Kokasih, 2004)

Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia adalah masalah pada gangguan sistem muskuloskeletal yang sangat berpengaruh terhadap proses perubahan pada tulang, persendian, serta otot-otot. Massa otot pada lanjut usia mengalami penurunan, otot menjadi lebih mudah lelah dan kontraksi akan melambat. Gangguan muskuloskeletal akan menjadi masalah serius terhadap Aktifitas dan kualitas hidup lanjut usia. Kualitas hidup lanjut usia dapat dinilai dari kemampuan melakukan aktivitas dasar sehari-hari. Anak atau keluarga pada umumnya sangat diharapkan untuk dapat membantu atau merawat lanjut usia dalam pemenuhan kebutuhan dasar sehari-hari. Peran keluarga atau orang terdekat sangat dibutuhkan untuk membantu lanjut usia dalam melakukan aktifitas dasar sehari-hari (Kinsella dan Velkoff, 2011)

Pengkajian kemampuan fungsional sangat penting, terutama ketika terjadi hambatan pada kemampuan lansia dalam melaksanakan fungsi kehidupan sehari-harinya. Pengkajian kemampuan fungsional merupakan pengukuran kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari secara mandiri. Penentuan kemandirian fungsional dilakukan untuk mengidentifikasi kemampuan dan keterbatasan klien, serta menciptakan

Gambaran Lansia Dalam Aktifitas
(Yadi, et al, 2019)

pemilihan intervensi yang tepat (Kushariadi, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Soehardja (2011), mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi aktifitas fisik pada lansia di Kecamatan Suwotejo Kabupaten Jawa Barat terhadap 100 orang lansia yang berumur diatas 60 tahun menunjukkan hasil 45% diantaranya dengan hasil tergantung total, 35% dengan mandiri total dan 20% dengan semi mandiri.

Riskesdas (2013) menunjukkan bahwa Indonesia termasuk lima besar negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak di dunia yakni mencapai 18,1 juta jiwa pada 2013 atau 9,6 persen dari jumlah penduduk. Proyeksi Bappenas (2013) juga menambahkan bahwa jumlah penduduk lansia 60 tahun atau lebih akan meningkat dari 18.1 juta pada 2013 menjadi dua kali lipat (36 juta) pada 2025. Jika tidak dilakukan upaya peningkatan kesejahteraan lanjut usia sejak sekarang akan menimbulkan permasalahan dikemudian hari. Kecenderungan timbulnya masalah ini ditandai dengan angka ketergantungan lanjut usia sesuai Bappenas 2013 sebesar 15,73% (Martono, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian Riskesdas (2013) juga menyimpulkan bahwa Provinsi Aceh merupakan salah satu dari 16 provinsi yang mempunyai prevalensi kurang aktivitas fisik pada penduduk > 10 tahun yaitu sebesar 52,1%. Kurang aktifitas fisik paling tinggi terdapat pada kelompok 75 tahun ke atas (76,0%) dan umur 10-14 tahun (66,9%), dan perempuan (54,5%) lebih tinggi dibanding laki-laki (41,4%). Berdasarkan tingkat pendidikan, semakin tinggi pendidikan semakin tinggi prevalensi kurang aktivitas fisik. Prevalensi kurang aktivitas fisik penduduk perkotaan (57,6%) lebih tinggi di banding perdesaan (42,4%), dan semakin tinggi tingkat pengeluaran per kapita per bulan semakin meningkat prevalensi kurang aktivitas fisik.

Berdasarkan hasil pengambilan data awal yang peneliti lakukan pada Mei 2019 di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Banda Aceh didapatkan jumlah lansia yang tinggal di panti tersebut sebanyak 70 orang yang terdiri dari 22 laki-laki dan 48 orang perempuan. Pengurus UPTD Rumoh Sejahtera Geunaseh Sayang juga menambahkan lansia yang berada di panti berasal dari berbagai Kabupaten/Kota di Aceh, sebanyak 52 % dari

Aceh Besar, 20 % dari Banda Aceh, 10 % dari Aceh Jaya, 8 % dari Pidie, 6 % dari Aceh Utara, dan 4 % dari Abdya (UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang, 2019).

Dari hasil wawancara peneliti dengan pengurus UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang mendapatkan bahwa rata-rata lansia yang berada di UPTD Rumoh Seujahtera berumur 50 tahun ke atas dengan tingkat kemampuan aktifitas fisik yang berbeda-beda antara satu dan lainnya.

Pihak UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang juga sudah melakukan berbagai cara untuk mengoptimalkan kemampuan lansia dalam melakukan aktifitas sehari-hari dengan adanya kegiatan senam pagi hari. Namun masih ada beberapa lansia yang jarang mengikuti kegiatan tersebut, sehingga kemampuan lansia dalam melakukan aktifitas sehari-hari pun semakin bergantung terhadap pengasuh. Pihak UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang juga mengapresiasi penelitian ini karena sangat berguna bagi peningkatan pelayanan lansia khususnya di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat *deskriptif* yaitu suatu penelitian mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui data sampel atau populasi Notoatmodjo (2010) dengan tujuan untuk mendapatkan gambaran lansia dalam aktivitas fisik pada lansia di Unit Pelaksana Teknisi Dinas (UPTD) Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Tahun 2019

Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi adalah keseluruhan dari suatu variabel yang menyangkut masalah yang penelitian (Arikunto, 2006). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Banda Aceh yang berjumlah 70 orang.

b. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Banda Aceh. Metode pengambilan sample pada penelitian ini adalah *total sampling*, dimana sampel diambil semua dari

populasi yang berjumlah 70 orang lansia di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Banda Aceh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisa data yang peneliti lakukan diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Tinjauan Aktifitas Fisik pada Lansia di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh Tahun 2019 (n=70)

No	Kategori	Frekuensi	(%)
1	Mandiri	30	42,85
2	Tergantung Total	40	57,15
Jumlah		70	100

Sumber : Data Primer

Secara umum berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa distribusi frekuensi tinjauan aktifitas fisik pada lansia di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh yang tertinggi berada dalam katagori tergantung total yaitu 40 orang (57,15%).

Secara khusus dari setiap sub variabel diperoleh hasil sebagai berikut :

- a. Tinjauan aktifitas fisik pada lansia ditinjau dari aktifitas mandi di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh.

Berdasarkan hasil pengolahan data untuk sub variabel tinjauan aktifitas fisik pada lansia ditinjau dari aktifitas mandi di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh. Selanjutnya masing-masing responden dikategorikan 'mandiri' dan 'tergantung total'. Hasil pengkategorian dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Tinjauan Aktifitas Fisik pada Lansia ditinjau dari Aktifitas Mandi di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh (n=70)

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Mandiri	43	61,42
2	Tergantung Total	27	38,58
Jumlah		70	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa distribusi frekuensi tinjauan aktifitas fisik pada lansia ditinjau dari aktifitas mandi di UPTD Rumoh Seujehtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh yang tertinggi berada dalam katagori mandiri yaitu 43 orang (61,42%).

- b. Tinjauan aktifitas fisik pada lansia ditinjau dari aktifitas berpakaian di UPTD Rumoh Seujehtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh.

Berdasarkan hasil pengolahan data untuk sub variabel tinjauan aktifitas fisik pada lansia ditinjau dari aktifitas berpakaian di UPTD Rumoh Seujehtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh. Selanjutnya masing-masing responden dikategorikan 'mandiri' dan 'tergantung total'. Hasil pengkategorian dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Tinjauan Aktifitas Fisik pada Lansia ditinjau dari Aktifitas Berpakaian di UPTD Rumoh Seujehtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh (n=70)

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Mandiri	27	38,57
2	Tergantung Total	43	61,43
Jumlah		70	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa distribusi frekuensi tinjauan aktifitas fisik pada lansia ditinjau dari aktifitas berpakaian di UPTD Rumoh Seujehtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh yang tertinggi berada dalam katagori tergantung total yaitu 43 orang (61,43%).

- c. Tinjauan aktifitas fisik pada lansia ditinjau dari aktifitas toileting di UPTD Rumoh Seujehtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh.

Berdasarkan hasil pengolahan data untuk sub variabel tinjauan aktifitas fisik pada lansia ditinjau dari aktifitas toileting di UPTD Rumoh Seujehtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh. Selanjutnya masing-masing responden dikategorikan 'mandiri' dan 'tergantung total'. Hasil pengkategorian dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Tinjauan Aktifitas Fisik pada Lansia ditinjau dari Aktifitas Toileting di UPTD Rumoh Seujehtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh (n=70)

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Mandiri	25	35,71
2	Tergantung Total	45	64,29
Jumlah		70	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa distribusi frekuensi tinjauan aktifitas fisik pada lansia ditinjau dari aktifitas toileting di UPTD Rumoh Seujehtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh, didapatkan hasil yang tertinggi berada dalam katagori tergantung total yaitu 45 orang (64,29%).

- d. Tinjauan aktifitas fisik pada lansia ditinjau dari aktifitas berpindah di UPTD Rumoh Seujehtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh.

Berdasarkan hasil pengolahan data untuk sub variabel tinjauan aktifitas fisik pada lansia ditinjau dari aktifitas berpindah di UPTD Rumoh Seujehtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh. Selanjutnya masing-masing responden dikategorikan 'mandiri' dan 'tidak mandiri'. Hasil pengkategorian dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Tinjauan Aktifitas Fisik pada Lansia ditinjau dari Aktifitas Berpindah di UPTD Rumoh Seujehtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh (n=70)

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Mandiri	25	35,71
2	Tergantung Total	45	64,29
Jumlah		70	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5 didapatkan bahwa distribusi frekuensi Tinjauan aktifitas fisik pada lansia ditinjau dari aktifitas berpindah di UPTD Rumoh Seujehtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh, didapatkan hasil

yang tertinggi berada dalam katagori tergantung total yaitu 45 orang (64,29%).

- e. Tinjauan aktifitas fisik pada lansia ditinjau dari aktifitas kontinen di UPTD Rumoh Seujehtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh.

Berdasarkan hasil pengolahan data untuk sub variabel tinjauan aktifitas fisik pada lansia ditinjau dari aktifitas kontinen di UPTD Rumoh Seujehtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh. Selanjutnya masing-masing responden dikategorikan 'mandiri' dan 'tidak mandiri'. Hasil pengkategorian dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 6
Distribusi Frekuensi Tinjauan Aktifitas Fisik pada Lansia ditinjau dari Aktifitas Kontinen di UPTD Rumoh Seujehtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh (n=70)

No	Kategori	Frekuensi	(%)
1	Mandiri	57	81,42
2	Tergantung Total	13	18,58
Jumlah		70	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 6 didapatkan bahwa distribusi frekuensi tinjauan aktifitas fisik pada lansia ditinjau dari aktifitas kontinen di UPTD Rumoh Seujehtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh, didapatkan hasil yang tertinggi berada dalam katagori mandiri yaitu 57 orang (81,42%).

- f. Tinjauan aktifitas fisik pada lansia ditinjau dari aktifitas makan di UPTD Rumoh Seujehtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh.

Berdasarkan hasil pengolahan data untuk sub variabel tinjauan aktifitas fisik pada lansia ditinjau dari aktifitas makan di UPTD Rumoh Seujehtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh. Selanjutnya masing-masing responden dikategorikan 'mandiri' dan 'tidak mandiri'. Hasil pengkategorian dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 7
Distribusi Frekuensi Tinjauan Aktifitas Fisik pada Lansia ditinjau dari Aktifitas Makan di UPTD Rumoh Seujehtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh (n=70)

No	Kategori	Frekuensi	(%)
1	Mandiri	52	74,28
2	Tergantung Total	18	25,72
Jumlah		70	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 7 didapatkan bahwa distribusi frekuensi tinjauan aktifitas fisik pada lansia ditinjau dari aktifitas makan di UPTD Rumoh Seujehtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh, didapatkan hasil yang tertinggi berada dalam katagori mandiri yaitu 52 orang (74,28%).

A. Pembahasan

Sesuai dengan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tinjauan aktifitas fisik pada lansia di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh Tahun 2019, berdasarkan aktifitas: mandi, berpindah, berpakaian, toileting, kontinen, dan makan.

1. Tinjauan aktifitas fisik pada lansia di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh Tahun 2019.

Hasil penelitian terhadap 70 responden mengenai tinjauan aktifitas fisik pada lansia di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh Tahun 2019 distribusi frekuensi yang tertinggi berada pada kategori tergantung total dengan jumlah 40 responden dengan persentase 57,15%.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sodikin (2010) mengenai faktor yang berhubungan dengan tingkat aktifitas fisik pada usila di Kabupaten Banyumas, terhadap 100 lansia mendapatkan hasil sebanyak 64,32 % responden dalam kategori tergantung total dan sebanyak 35,68% dalam kategori mandiri.

Luekenotte (2010) menyatakan bahwa Aktivitas fisik merupakan semua kegiatan yang dilakukan oleh lanjut usia setiap hari. Aktivitas ini dilakukan tidak melalui upaya atau usaha keras. Aktifitas tersebut dapat berupa mandi, berpakaian, makan, atau melakukan mobilisasi.

Peneliti berasumsi tergantung totalnya aktifitas fisik lansia di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Banda Aceh karena mayoritas responden yang masuk dalam penelitian ini dengan rentang usia yaitu lansia akhir sebanyak 44,28%, kondisi ini mengakibatkan kemunduran daya kekuatan fisik dari lansia dengan bertambahnya umur sehingga aktifitas fisik dari lansia tersebut sangat memerlukan bantuan dari orang lain. Asumsi peneliti dikuatkan dari hasil rekapitulasi kuisioner yang mendapatkan bahwa sebanyak 57,15% Lansia dengan tingkat ketergantungan total. Pihak UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang mengatakan bahwa selama ini yang sudah dilakukan untuk membuat pada lansia di UPTD lebih aktif dalam pergerakannya yaitu dengan senam yang rutin dilakukan setiap pagi hari lansia salah satunya menjahit.

a. Tinjauan aktifitas fisik pada lansia ditinjau dari aktifitas mandi di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh.

Berdasarkan tabel 2, maka dapat diketahui bahwa tinjauan aktifitas fisik pada lansia ditinjau dari aktifitas mandi di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh, paling banyak pada kategori mandiri yaitu 43 responden (61,42%) sedangkan yang paling sedikit pada kategori tergantung total yaitu 27 responden (38,58%).

Luekenotte (2010) menyatakan bahwa aktifitas mandi yaitu tidak menerima bantuan (masuk dan keluar bak mandi sendiri jika mandi dengan menjadi kebiasaan), menerima bantuan untuk mandi hanya satu bagian tubuh (seperti punggung atau kaki), menerima bantuan mandi lebih dari satu bagian tubuh (atau tidak dimandikan).

Peneliti berasumsi mandiri nya aktifitas mandi lansia di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Banda Aceh karena aktifitas mandi sudah dibiasakan untuk dilakukan secara mandiri oleh petugas kesehatan yang mengawasi lansia di UPTD tersebut, apalagi di kamar mandinya pun sudah dilengkapi dengan *shower* sehingga lansia tidak perlu susah untuk menimba atau mengambil air dengan gayung. Kondisi inilah yang membuat aktifitas mandi pada lansia menjadi mandiri.

b. Tinjauan aktifitas fisik pada lansia ditinjau dari aktifitas berpakaian di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh.

Berdasarkan tabel 3, maka dapat diketahui bahwa tinjauan aktifitas fisik pada lansia ditinjau dari aktifitas berpakaian di UPTD Rumoh Seujahtera

Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh, paling banyak pada kategori tergantung total yaitu 43 responden (61,43%), sedangkan yang paling sedikit berkategori mandiri yaitu 27 responden (38,57%).

Luekenotte (2010) menyatakan bahwa aktifitas berpakaian pada lansia dilihat dari mengambil baju dan memakai baju dengan lengkap tanpa bantuan, mengambil baju dan memakai baju dengan lengkap tanpa bantuan kecuali mengikat sepatu, menerima bantuan dalam memakai baju, atau membiarkan sebagian tetap tidak berpakaian.

Peneliti berasumsi tergantung totalnya aktifitas berpakaian pada lansia di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang dikarenakan berkurangnya kesehatan fisiologis dari lansia sehingga mempengaruhi kemampuan partisipasi lansia untuk memakai baju sendiri.

c. Tinjauan aktifitas fisik pada lansia ditinjau dari aktifitas toileting di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh.

Berdasarkan tabel 4, maka dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi tinjauan aktifitas fisik pada lansia ditinjau dari aktifitas toileting di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh, yang terbanyak pada kategori tergantung total sebanyak 45 responden (64,29%).

Luekenotte (2010) menyatakan bahwa aktifitas toileting pada lansia berupa pergi ke kamar kecil membersihkan diri, dan merapikan baju tanpa bantuan (dapat menggunakan objek untuk menyokong seperti tongkat, walker, atau kursi roda, dan dapat mengatur bedpan malam hari atau bedpan pengosongan pada pagi hari, menerima bantuan kamar kecil membersihkan diri, atau dalam merapikan pakaian setelah eliminasi, atau menggunakan bedpan atau pispot pada malam hari, tidak ke kamar kecil untuk proses eliminasi).

Peneliti berasumsi tergantung totalnya aktifitas toileting lansia di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang dikarenakan jarak kamar kecil yang lumayan jauh dari kamar lansia yang berkisar antara lebih dari 10 meter sehingga responden memerlukan bantuan dari petugas di UPTD dengan cara dibantu dengan menggunakan kursi roda.

- d. Tinjauan aktifitas fisik pada lansia ditinjau dari aktifitas berpindah di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh.

Berdasarkan tabel 5, maka dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi tinjauan aktifitas fisik pada lansia ditinjau dari aktifitas berpindah di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh, yang terbanyak pada kategori tergantung total sebanyak 45 responden (64,29%).

Luekenotte (2000) menyatakan bahwa aktifitas berpindah pada lansia berupa berpindah ke dan dari tempat tidur seperti berpindah ke dan dari kursi tanpa bantuan (mungkin menggunakan alat/objek untuk mendukung seperti tempat atau alat bantu jalan), berpindah ke dan dari tempat tidur atau kursi dengan bantuan, bergerak naik atau turun dari tempat tidur.

Peneliti berasumsi tergantungnya aktifitas berpindah pada lansia di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang dikarenakan penurunan fungsi dari muskuloskeletal terkait usia pada lansia yaitu terjadinya peningkatan porositas tulang, atrofi pada otot, sehingga pergerakan dari lansia menjadi melambat dan kadang melemah, maka dari itu diperlukan pengawasan khusus yang dilakukan oleh petugas kesehatan di UPTD untuk mengawasi aktifitas berpindah dari lansia tersebut.

- e. Tinjauan aktifitas fisik pada lansia ditinjau dari aktifitas kontinen di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh.

Berdasarkan tabel 6, maka dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi tinjauan aktifitas fisik pada lansia ditinjau dari aktifitas kontinen di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh, yang terbanyak pada kategori mandiri sebanyak 57 responden (81,42%).

Luekenotte (2010) menyatakan bahwa aktifitas kontinen pada lansia berupa mengontrol perkemihan dan defekasi dengan komplit oleh diri sendiri, kadang-kadang mengalami ketidakmampuan untuk mengontrol perkemihan dan defekasi, pengawasan membantu mempertahankan kontrol urin atau defekasi, kateter digunakan atau kontinensia.

Peneliti berasumsi mandirinya aktifitas kontinen pada lansia di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang dikarenakan status

kesehatan dari lansia tersebut yang tergolong baik dimana tidak *ditemukannya* adanya penyakit yang mengakibatkan gangguan dari fungsi defekasi dan eliminasinya.

- f. Tinjauan aktifitas fisik pada lansia ditinjau dari aktifitas makan di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh.

Berdasarkan tabel 7, maka dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi tinjauan aktifitas fisik pada lansia ditinjau dari aktifitas makan di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh, yang terbanyak pada kategori mandiri sebanyak 52 responden (74,28%).

Luekenotte (2010) menyatakan bahwa aktifitas makan pada lansia berupa makan sendiri tanpa bantuan, Makan sendiri kecuali mendapatkan bantuan dalam mengambil makanan sendiri, menerima bantuan dalam makan sebagian atau sepenuhnya dengan menggunakan selang atau cairan intravena.

Peneliti berasumsi mandirinya aktifitas makan pada lansia di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang dikarenakan selalu adanya penerapan praktek cara sarapan yang baik dan benar yang diajarkan oleh petugas kesehatan di UPTD setiap pagi, sehingga kondisi ini membuat lansia tersebut bisa melakukan aktifitas makan tanpa memerlukan bantuan orang lain.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan secara umum gambaran Akvitas Fisik lansia dalam melakukan aktifitas fisik sehari-hari di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh tahun 2019, terdapat 57,15% responden dengan tergantung total.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandiyah, S. (2012). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Bappenas (2013). *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI)*. Jakarta Departemen Kesehatan RI. 2013. *Pedoman Pemantauan dan Penilaian Program Kesehatan Usia Lanjut bagi*

- Kinsella R.C & Velkoff (2001). *The Social Forces in Later Life: Aqn Introduction to Social Gerontology*, Second Edition. California: Publishing Company
- Kosasih, E. N. (2004). *Peran Antioksidan Pada Lanjut Usia*. Jakarta: Pusat Kajian Nasional Masalah Lanjut Usia.
- Leuckenotte, A. G. (2010). *Gerontologic nursing*. Second edition. Mosby.
- Martono (2014). *Proses Penuaan pada Lanjut Usia*. Jakarta: PT Grafmdo Persada
- Nugroho, Wahyudi, (2010). *Keperawatan Gerontik Edisi kedua*. Jakarta: EGC
- Riskesdas (2013). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI
- Soehardja (2011), *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Aktifitas Fisik Pada Lansia di Kecamatan Suwotejo Kabupaten Jawa Barat*. Skripsi. Stikes Muhammadiyah Bandung
- Sodikin (2010) *faktor yang berhubungan dengan tingkat aktivitas fisik pada usila dikabupaten banyumas*. Jurnal ilmiah keperawatan. Surabaya: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga
- UPTD Rumoh sejahtera Geunaseh Sayang.(2019) *Rekapitulasi Jumlah Lansia rawatan di UPTD Rumoh Sejahtera Geunaseh Sayang Ulekareng*. Kota Banda Aceh