

HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KEBUGARAN JASMANI LANSIA DI KECAMATAN DENPASAR BARAT TAHUN 2019

I Nyoman Tripayana

Program Studi Ilmu Keperawatan, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali, Denpasar, Indonesia

Korespondensi penulis: tripayana.stikesbali@gmail.com

Abstrak

Latar belakang dan tujuan: Pada orang yang mengalami penambahan usia akan menurunkan kemampuannya dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmaninya. Dukungan keluarga sangat dibutuhkan lansia dalam menjalani hari tuanya karena keluarga memegang peranan penting dan mempunyai tanggung jawab dalam merawat lansia. Dukungan keluarga yang baik terhadap aktivitas lansia akan dapat menjaga dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan kebugaran jasmani lansia.

Metode: Penelitian ini menggunakan rancangan *cross sectional* yang melibatkan 96 sampel lansia yang memenuhi persyaratan. Pengumpulan data dilakukan dengan tes dan pengisian kuesioner. Data dianalisis menggunakan uji *Spearman Rho* dan uji regresi logistik biner.

Hasil: Analisis bivariat menunjukkan bahwa variabel yang berhubungan dengan kebugaran jasmani adalah dukungan keluarga ($p=0,004$), jenis kelamin ($p=0,035$) dan status pekerjaan ($p=0,001$). Hasil analisis multivariat menunjukkan variabel yang berhubungan kebugaran jasmani adalah dukungan keluarga (AOR 5,618; 95%CI: 1,624-19,435) dan status pekerjaan (AOR 10,974; 95%CI: 2,452-49,095).

Simpulan: Dukungan keluarga memiliki hubungan dengan kebugaran jasmani lansia. Karakteristik sampel status pekerjaan memiliki hubungan dengan kebugaran jasmani lansia. Sebaiknya keluarga selalu memberikan dukungan yang positif kepada lansia dalam memenuhi aktivitas sehari-hari sesuai dengan kemampuan lansia dalam upaya menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani lansia.

Kata kunci: Dukungan keluarga, Kebugaran jasmani, Lansia

1. Pendahuluan

Keluarga bertanggung jawab dan merupakan orang terdekat dalam menjaga kesehatan lansia dalam beraktivitas sehari-hari.⁵ Pengetahuan, kemauan, keterampilan dan kesabaran harus dimiliki keluarga dalam merawat lansia. Jumlah lansia di Indonesia diperkirakan mencapai 20,24 juta jiwa pada tahun 2014 dan menjadi 36 juta jiwa pada tahun 2025.¹ Jumlah lansia di Bali diperkirakan 350.582 jiwa (8,35%) pada tahun 2016, di tahun 2016 jumlah lansia mencapai 15.410 jiwa (2,9%) dari jumlah penduduk di Kota Denpasar. Kecamatan Denpasar Barat memiliki jumlah penduduk terbanyak untuk yang berusia lebih dari 50

tahun yaitu diperkirakan mencapai 8.902 jiwa (4,73%) pada tahun 2016.⁴ Keluarga sebaiknya mendukung lansia dalam melaksanakan aktivitas sesuai kemampuan sebagai upaya dalam menjaga dan meningkatkan kebugaran dan kesehatan lansia.

Dukungan keluarga adalah suatu keadaan individu yang merasa diperhatikan, dihargai, dimotivasi oleh orang terdekat dalam kehidupan dan dapat berpartisipasi dalam memberikan kontribusi yang positif kepada masyarakat.³ Manfaat dukungan keluarga adalah mempermudah seseorang dalam berhubungan dengan lingkungan sekitarnya

yang nanti diharapkan dapat menjaga dan meningkatkan kesehatan keluarga.⁶

Kebugaran jasmani pada hakekatnya berkaitan dengan kondisi fisik seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani pada seseorang memiliki peran sebagai penunjang dalam melakukan aktivitas sehari-hari.¹⁴ Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia yang mandiri dalam pemenuhan aktivitas fisik sehari-hari dan mendapatkan dukungan keluarga yang baik memiliki jasmani yang bugar.^{9,13} Beberapa penelitian lain menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara dukungan keluarga dengan kebugaran jasmani.^{8,10}

Hasil penelitian terpublikasi tentang hubungan dukungan keluarga dengan kebugaran jasmani masih belum konsisten dan terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan kebugaran jasmani.

2. Metode Penelitian

Studi *cross sectional* dilakukan pada bulan Januari 2019 di kecamatan Denpasar Barat. Sampel penelitian ini adalah lansia umur 60-70 tahun yang berada di Denpasar Barat. Sampel dipilih dengan cara *multistage random sampling*. Penelitian ini dilakukan berdasarkan survey rumah tangga dengan cara mengumpulkan sampel di suatu tempat yang disepakati. Penelitian ini dilakukan di tiga desa dan satu kelurahan di kecamatan Denpasar Barat. Besar sampling dihitung dengan nilai $P_1 = 65\%$, $P_2 = 44\%$, derajat kemaknaan 5% dan power 80%. Sampel yang didapatkan dari 4 desa adalah 96 lansia.

Data yang dikumpulkan adalah umur, jenis kelamin, pendidikan, status pekerjaan, penghasilan, kondisi tinggal, dukungan keluarga, dan kebugaran jasmani. Data dikumpulkan dengan metode wawancara dan tes naik turun bangku *Harvard*. Instrumen selanjutnya adalah kuesioner dukungan keluarga. Terdiri dari 28 pertanyaan dengan total skor minimal 28 dan total skor

maksimal adalah 122. Dukungan keluarga dikelompokkan menjadi dua yaitu kelompok satu dukungan keluarga yang kurang dengan skor total kurang dari 85 dan kelompok dua yaitu dukungan keluarga yang baik dengan total skor dari 85 ke atas. Pengukuran kebugaran jasmani lansia dilakukan dengan tes naik turun bangku. Hasil tes dikelompokkan menjadi dua yaitu kelompok satu lansia yang tidak bugar dengan nilai tes naik turun bangku (*Harvard step up test*) kurang dari 80 dan kelompok kedua yaitu lansia yang bugar dengan nilai tes naik turun bangku (*Harvard step up test*) 80 ke atas. Analisis data dilakukan dengan regresi logistik untuk mengetahui *Adjusted Odd Ratio* masing-masing variabel.

3. Hasil dan Pembahasan

Pada tabel 1 didapatkan distribusi jenis kelamin sampel paling banyak perempuan yaitu berjumlah 65 orang (68%), umur sampel dalam penelitian ini setengah lebih berada pada usia 65-70 tahun yaitu berjumlah 71 orang (74%). Sebagian besar sampel memiliki pendidikan dasar (tamam SD atau tamam SMP) yaitu berjumlah 38 orang (40%), dan sebagian besar sudah tidak bekerja atau pensiun yaitu berjumlah 73 orang (76%). Berdasarkan penghasilan, sebagian besar kurang dari UMR Kota Denpasar yaitu 79 orang (82%). Distribusi lansia yang tinggal dengan keluarga besar paling banyak yaitu sejumlah 71 orang (74%).

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan dengan kebugaran jasmani lansia ($p=0,004$). Lansia dengan dukungan keluarga yang baik memiliki kebugaran jasmani yang bugar (64,4%) dibandingkan dengan lansia yang memiliki dukungan keluarga yang kurang (35,3%). Karakteristik sampel berdasarkan status pekerjaan dan jenis kelamin memiliki hubungan dengan kebugaran jasmani lansia. Lebih banyak lansia yang status bekerja memiliki kebugaran jasmani yang bugar (78,3%) dibandingkan dengan yang tidak bekerja (39,7%). Lansia laki-laki lebih memiliki kebugaran jasmani yang bugar

(64,5%) dibandingkan dengan lansia perempuan (41,5%).

Pada Tabel 3 menunjukkan bahwa dukungan keluarga berhubungan dengan kebugaran jasmani lansia dengan nilai

$p=0,006$ (AOR 5,618), dan status pekerjaan berhubungan dengan kebugaran jasmani lansia dengan nilai $p=0,002$ (AOR 10,974).

Tabel 1. Distribusi Sampel Berdasarkan Karakteristik di Kecamatan Denpasar Barat

Karakteristik Sampel	n	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	31	32
Perempuan	65	68
Umur (tahun)		
60-64 tahun	25	26
65-70 tahun	71	74
Pendidikan		
Tidak Sekolah Dasar	16	16
Menengah	38	40
Tinggi	25	26
17	18	
Satus Pekerjaan		
Tidak Bekerja	73	76
Bekerja	23	24
Penghasilan		
< UMR Kota Denpasar	79	82
≥ UMR Kota Denpasar	17	18
Kondisi tinggal lansia		
Sendiri	3	3
Keluarga Inti	22	23
Keluarga Besar	71	74
Jumlah	96	100

Tabel 2 Hubungan Karakteristik Sampel dan Dukungan Keluarga dengan Kebugaran Jasmani Lansia

	Kebugaran Jasmani Lansia		P
	Tidak Bugar n(%)	Bugar n(%)	
Jenis kelamin			
Laki-laki	11(35,5)	20(64,5)	0,035
Perempuan	38(58,5)	27(41,5)	
Umur (tahun)			
60-64 tahun	9(36,0)	16(64,0)	0,080
65-70 tahun	40(56,3)	31(43,7)	
Pendidikan			
Tidak Sekolah Dasar	13(81,2)	3(18,8)	0,064
Menengah	16(42,1)	22(57,9)	
Tinggi	12(48,0)	13(52,0)	
	8(47,1)	9(52,9)	
Satus Pekerjaan			
Tidak Bekerja	44(60,3)	29(39,7)	0,001
Bekerja	5(27,1)	18(78,3)	
Penghasilan			
< UMR	43(54,4)	36(45,6)	0,152

Kebugaran Jasmani Lansia			
	Tidak Bugar n(%)	Bugar n(%)	P
≥ UMR	6(35,3)	11(64,7)	
Kondisi Tinggal lansia	0(0)	3(100)	0,191
Sendiri	11(50)	11(50)	
Keluarga Inti	38(53,5)	33(46,5)	
Keluarga Besar			
Dukungan Keluarga			0,004
Kurang	33(64,7)	18(35,3)	
Baik	16(35,6)	29(64,4)	
Jumlah	49(51,04)	47(48,96)	

Tabel 3 *Adjusted Odd Ratio* Karakteristik Sampel dan Dukungan Keluarga dengan Kebugaran Jasmani Lansia

Variabel	AOR	95% CI		Nilai p
		Batas Bawah	Batas Atas	
Jenis kelamin				
Perempuan	Ref			
Laki-laki	0,350	0,104	1,171	0,088
Umur (tahun)				
65-70 tahun	Ref			
60-64 tahun	0,643	0,182	2,271	0,493
Pendidikan				
Tidak sekolah	Ref			
Dasar	1,314	0,610	2,830	0,468
Menengah				
Tinggi				
Satus Pekerjaan				
Tidak Bekerja	Ref			
Bekerja	10,974	2,452	49,095	0,002
Penghasilan				
< UMR	Ref			
≥UMR	0,277	0,043	1,783	0,177
Kondisi Tinggal lansia				
Sendiri	Ref			
Keluarga Inti	0,436	0,141	1,348	0,149
Keluarga Besar				
Dukungan Keluarga				
Kurang	Ref			
Baik	5,618	1,624	19,435	0,006

Penelitian kami menunjukkan bahwa variabel yang berhubungan dengan kebugaran jasmani adalah dukungan keluarga dan status pekerjaan. Dukungan Keluarga berhubungan dengan kebugaran jasmani lansia. Lansia dengan dukungan keluarga yang baik memiliki kebugaran jasmani yang bugar (64,4%) dibandingkan dengan lansia yang memiliki dukungan keluarga yang kurang (35,3%). Lansia yang memiliki dukungan keluarga yang baik lebih berpeluang memiliki kebugaran jasmani dibandingkan lansia dengan dukungan keluarga yang kurang. Dalam penelitian ini dukungan keluarga yang paling berpengaruh adalah dukungan yang positif terhadap gagasan yang disampaikan lansia yang berguna dalam pemecahan masalah yang sedang dihadapinya dan dihargai dalam berpendapat. Keluarga memegang peranan penting dalam perawatan lansia. Keluarga bertanggung jawab dan merupakan orang terdekat dalam menjaga kesehatan lansia dalam beraktivitas sehari-hari.⁵ Pengetahuan, kemauan, keterampilan dan kesabaran harus dimiliki keluarga dalam merawat lansia. Keluarga sebaiknya mendukung lansia dalam melaksanakan aktivitas sesuai kemampuan sebagai upaya dalam menjaga dan meningkatkan kebugaran dan kesehatan lansia. Hasil penelitian yang dilakukan di Bantul Yogyakarta mendapatkan bahwa semakin tinggi dukungan lansia maka semakin aktif dalam melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan fisiknya.¹⁴ Hasil penelitian lain yang dilakukan di Cina mendapatkan hasil bahwa tingkat dukungan keluarga dan aktivitas fisik berhubungan dengan kebugaran jasmani diantara lansia di daerah pedesaan di Cina Selatan.⁷

Lansia yang aktif bekerja setiap harinya akan membuat tubuh mereka terasa lebih sehat dan bugar. Lebih banyak lansia yang status bekerja memiliki kebugaran jasmani yang bugar (78,3%) dibandingkan dengan yang tidak bekerja (39,7%). Hasil penelitian lain menyatakan bahwa ada hubungan antara jenis kelamin, umur dan pekerjaan lansia dengan kebugaran jasmani.¹¹ Pekerjaan dan

aktivitas yang teratur memiliki pengaruh yang besar terhadap kebugaran jasmani lansia.

4. Simpulan

Terdapat hubungan antara dukungan keluarga, dan status pekerjaan dengan kebugaran jasmani lansia terutama dalam hal penghargaan yang positif terhadap gagasan yang disampaikan lansia yang berguna dalam pemecahan masalah yang sedang dihadapinya.

5. Referensi

- Badan Pusat Statistik, Statistik Penduduk Lanjut Usia, Jakarta, Badan Pusat Statistik, 2015.
- Badan Pusat Statistik Kota Denpasar, Penduduk Menurut Jenis Kelamin dan Rasio Jenis Kelamin di Masing-masing Kecamatan dan Desa di Kota Denpasar, 2015, Denpasar, Badan Pusat Statistik Kota Denpasar, 2015.
- Cohen, L., Wimbush, E., Myers, F., McDonald, W. & Frost, H., Optimising Older People's Quality of Life: an Outcomes Framework. Strategic Outcomes Model, Edinburgh, NHS Health Scotland, 2014.
- Disdukcapil, Jumlah Penduduk Kota Denpasar Berdasarkan Kelompok Umur Tahun 2016. Denpasar: Disdukcapil, 2016.
- Erwanto, R., Faktor yang Berhubungan dengan Beban Keluarga dalam Merawat Aktifitas Sehari-Hari pada Lansia, *Journal Ners And Midwifery Indonesia*, 2016 ; 4(3), 117–122.
- Friedman, M. M., *Buku Ajar Keperawatan Keluarga : Riset, Teori dan Praktik Edisi 5* (5th ed.), Jakarta, EGC, 2010.
- Huang, X., Yang, H., Wang, H. H. X., Qiu, Y., Lai, X., Zhou, Z. & et. All, The Association Between Physical Activity, Mental Status, and Social and Family Support With Five Major Non-Communicable Chronic Diseases Among Elderly People : A Cross-Sectional Study of a Rural

- Population in Southern China, *Environmental Research and Public Health*, 2015 ; 12(10), 13209–13223.
- Muizzah, "Hubungan Antara Kebugaran Dengan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan" (*Skripsi*), Jakarta, UIN Jakarta, 2013.
- Nugraheni, S. W., Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta. *Jurnal Infokes Apikes Citra Medika Surakarta*, 2013; 3(1), 33–34.
- Rebu, F. S., Hariyanto, T. & Maryah, V., Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Lansia Dalam Melaksanakan Senam Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2017 ; 2(1), 181-190.
- Rosmalina, Y., Permaasih, D., Ernawati, F., Cristiana, R., Moeloek, D. & Herman, S., Faktor-Faktor Yang berhubungan dengan Tingkat kesegaran Jasmani Lansia Laki-laki Tidak Anemia, 2003 ; 26(1), 11-20.
- Sampelan, I., Kundre, R. & Lolong, J. (2015). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-Hari Di Desa Batu Kecamatan Likupang Selatan Kabupaten Minahasa Utara. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 2015 ; 3(2).
- Sari, A. M., Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kemampuan Aktivitas Dasar Lansia Di Puskesmas Kedungjati Kabupaten Grobogan, 2012.
- Satriana, N., "Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Keaktifan Senam Lansia Di Posyandu Wijaya Kusuma Bambanglipuro Bantul Yogyakarta" (*Skripsi*), Yogyakarta, Stikes A Yani, 2013.
- Utari, E. F. A., Kaswari & Yunitaningrum, W., Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kesehatan Jasmani Di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia
- Dharma, *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 2015 ; 4(9), 1-11.