

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN AKTIVITAS FISIK PADA LANJUT  
USIA DI UPT PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA KHUSNUL KHOTIMAH  
PEKANBARU**

**Destria Efliani<sup>1</sup>, Fitra Mayenti<sup>2</sup>**

<sup>(1)(2)</sup>Program Studi S1 Keperawatan/Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan Dan  
Teknologi Al Insyirah, Jl. Parit Indah No. 38 Tangkerang Labuai, Pekanbaru

\*corresponding author : [efliani85@gmail.com](mailto:efliani85@gmail.com)

**ABSTRAK**

Proses Penuaan pada lansia mengakibatkan permasalahan khususnya masalah gizi dan kesehatan karena terjadi peningkatan penyakit degeneratif utamanya penyakit Jantung Koroner, Hipertensi, Diabetes Mellitus. Proses penuaan akan menghilangkan kemampuan secara perlahan-lahan untuk memperbaiki diri atau mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normal sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi, salah satu akibat penuaan mengakibatkan gangguan pola makan dan aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi atau tenaga yang cukup, jika dilakukan dengan berlebihan akan mengakibatkan seseorang akan mudah mengalami kelelahan sehingga akan berdampak pada kesehatan lansia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola makan dengan aktivitas fisik pada lanjut usia di UPT Panti Sosial Tresna Werdha. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 32 responden. Teknik pengambilan sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonprobability sampling* dengan *total sampling*, data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian didapatkan mayoritas 46,9% pola makan lansia dalam kategori kurang dan mayoritas 59,4% aktivitas fisik lansia kategori sedang, hasil uji statistik didapatkan ada hubungan antara faktor pola makan dengan aktivitas fisik lansia (*p value 0,002*). Diharapkan kepada lansia di panti agar bisa mengikuti kegiatan untuk meningkatkan aktivitas fisik seperti senam lansia, jalan di pagi hari, sehingga meningkatkan porsi makan yang kurang dan membantu meningkatkan pola hidup yang sehat.

**Kata kunci** : Pola Makan, Aktivitas Fisik, Lansia.

**ABSTRACT**

*The aging process in the elderly causes problems, especially nutritional and health problems because there is an increase in degenerative diseases, especially coronary heart disease, hypertension and diabetes mellitus. The aging process will gradually lose the ability to repair or replace itself and maintain normal structure and function so that it cannot withstand infection. One of the consequences of aging is eating disorders and physical activity. Physical activity is a body movement produced by skeletal muscles that requires sufficient expenditure of energy or strength. If you do it excessively, it will result in a person easily experiencing fatigue, which will have an impact on the health of the elderly. The aim of this research was to determine the relationship between diet and physical activity in the elderly at UPT Tresna Werda Social Home. This type of research is quantitative with a cross sectional research design. The population in this study consisted of 32 respondents. The sampling technique used in this research was nonprobability sampling with total sampling, data was collected through*

*distributing questionnaires. Data were analyzed univariately and bivariately using the chi square test. The research results showed that the majority of 46.9% of elderly people's diet was in the poor category and the majority of 59.4% of elderly people's physical activity was in the moderate category. Statistical test results showed that there was a relationship between dietary factors and elderly physical activity (p value 0.002). It is hoped that the elderly in the orphanage will be able to take part in activities to increase physical activity such as elderly exercise, walking in the morning, thereby increasing the amount of food they lack and helping to improve a healthy lifestyle.*

**Keywords:** Diet, Physical Activity, Elderly.

## PENDAHULUAN

Lansia merupakan periode usia tua yang mengalami penurunan fungsi organ dan tubuh yang mengakibatkan terjadinya kemunduran di dalam peran sosial di Masyarakat (Marlita et al., 2018). Dikatakan lanjut usia karena terdiri dari kelompok yang mengalami masalah baik secara ekonomi, sosial, budaya, fisik dan psikologis. Akibat dari munculnya perubahan tersebut, jika tidak diatasi maka akan mempengaruhi kesehatan lanjut usia tersebut secara keseluruhan termasuk aktivitas fisik pada lansia (Wulandari et al., 2017)

Menurut *World Health Organization* (WHO) di bagian Negara Asia Tenggara untuk populasi lanjut usia sendiri Sebagian besar terdiri dari 8% atau 142 juta jiwa. Diperkirakan pada tahun 2050 Populasi lanjut usia akan mengalami kenaikan 3x lipat dari tahun sekarang. Tahun 2000 lalu jumlah lanjut usia berjumlah 5.300.000 atau 7,4% dari seluruh jumlah lansia yaitu 24.000.000 atau 9,775). Sedangkan untuk Negara Indonesia sendiri jumlah lanjut usia pada tahun 2022 berjumlah 80.000.000 (Kemenkes RI, 2022).

Proses menua yang sering terjadi dengan perlahan-lahan biasanya diawali dengan hilangnya kemampuan memperbaiki diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normal terhadap infeksi (Issara Siramaneerat, 2021)

Kemandirian lanjut usia berfungsi untuk melihat aktivitas yang dilakukan lanjut usia dengan tanpa memerlukan bantuan dari orang lain melalui *Activity Daily Living* (Gultom, 2021). Jika kondisi Kesehatan baik, maka lansia dapat melakukan aktivitas sosial yang baik dengan keluarga serta mendapatkan dukungan dari

keluarga. (Kodri, 2016) (Suhartini dalam Kodri & Rahmayati, 2016).

Aktivitas fisik jika dilakukan secara teratur bisa menstimulasi otak, bisa meningkatkan suplai nutrisi ke otak agar tidak terjadi resiko penurunan kognitif. Aktivitas fisik juga bisa membuat resiko penyakit kronis menurun (Priantara et al., 2021)

Hal yang biasa terjadi ketika usia bertambah yaitu tubuh mengalami penurunan fisik, seperti fungsi kognitif, perasaan, mental dan sosial karena proses menua. Hasil dari penelitian (Sipayung et al., 2018) dengan jumlah lansia 120 orang didapatkan hasil lansia yang dengan aktivitas ringan sebesar 51 responden (42%), lansia dengan aktivitas sedang sebesar 44 responden (37%), sedangkan lansia dengan aktivitas berat sebesar 25 responden (21%). Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa lansia Sebagian besar memilih aktivitas ringan karena ingin menikmati masa tua (Purnama & Suaahda, n.d.2019).

*World Health Organization* menyarankan aktivitas fisik yang bisa dilakukan oleh lansia dengan usia lebih dari 60 Tahun yaitu aktivitas fisik sedang dan berat secara rutin (Bull et al, 2020). Aktivitas fisik bisa meningkatkan daya tahan pada lansia, koordinasi tubuh, memperkuat otot, sendi dan bisa melancarkan peredaran darah pada lansia (Dachi et al., 2021).

Hasil penelitian dari Berman, Snyder, dan Frandsen (2016) dengan judul Hubungan usia dengan aktivitas fisik lanjut usia didapatkan hasil bahwa aktivitas fisik menurun jika usia semakin menua, kemampuan ataupun bagaimana seseorang bereaksi terhadap ketidakmampuan melaksanakan aktivitas sehari-hari berdasarkan usia, sedangkan untuk

hubungan jenis kelamin dengan aktivitas fisik ditentukan secara biologis fisik yang melekat pada masing masing jenis kelamin (Rostyningsih, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh (Kowalski et al., 2012) menyatakan bahwa secara fisik seseorang yang memiliki resiko meninggal dini lebih rendah 30% dari seseorang yang memiliki aktivitas fisik kurang. Sedangkan data dari WHO (2010) menyatakan bahwa individu yang berusia lebih dari 18 tahun sekitar 23% mempunyai aktivitas fisik yang rendah.

Menurut kementerian pendidikan dan kesehatan (Kemenkes) dalam (Putri 2020) Faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik adalah Umur, Jenis kelamin, Pola makan, Penyakit/kelainan. Hasil penelitian Natali (2020) yang berjudul Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan aktivitas fisik dan status gizi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang diteliti pada tanggal 20 Januari 2023 dengan hasil wawancara 6 dari 10 lansia menyatakan bahwa mereka tidak sanggup untuk bergerak dalam melakukan aktivitas fisik di dalam maupun di luar rumah dan hasil observasi terlihat jenis makan yang dipilih lansia tidak mencukupi nutrisi yang dibutuhkan oleh lansia

## METODE

Pada penelitian ini peneliti menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain *deskriptif analitic* dengan pendekatan *cross sectional* yang dilaksanakan di UPT Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru dengan jumlah sampel sebanyak 32 responden. Teknik pengambilan sampel total *sampling*. Sumber data primer, melalui responden dan data sekunder melalui, sumber pustaka, jurnal dan buku. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji *chi-square*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah responden yang menderita hipertensi, responden yang kooperatif dan bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria

eksklusinya yaitu responden yang bukan tinggal di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru dan responden yang mengalami stroke.

## HASIL PENELITIAN

### Analisa Univariat

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan di UPT Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru**

Pola Makan	n	%
Kurang	15	46,9
Cukup	12	37,5
Lebih	5	15,6
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 32 responden mayoritas 15 orang (46,9%) pola makan responden kategori kurang

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Di UPT Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru**

Aktivitas Fisik	n	%
Ringan	13	40,6
Sedang	19	59,4
Berat	0	0
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 32 responden mayoritas 19 orang (59,4%) aktivitas fisik responden kategori sedang.

### Analisa Bivariat

**Tabel 3 Hubungan pola makan dengan aktivitas fisik pada lansia di UPT Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru**

Pola makan	Aktivitas Fisik						Total		P value
	Ringan		Sedang		Berat		N	%	
	n	%	n	%	n	%			
Kurang	11	34,4	4	12,5	0	0	15	100	<b>0,002</b>
Cukup	1	3,1	11	34,4	0	0	12	100	
Lebih	1	3,1	4	12,5	0	0	5	100	
<b>Jumlah</b>	<b>13</b>	<b>40,6</b>	<b>19</b>	<b>59,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa dari 15 responden pola makan kurang dengan aktivitas fisik ringan (34,4%) lebih tinggi dari aktivitas fisik sedang (12,5%), dari 12 responden pola makan cukup dengan aktivitas fisik sedang (34,4%) lebih tinggi

dari aktivitas fisik ringan (3,1%), sedangkan dari 5 responden pola makan lebih dengan aktivitas fisik sedang (12,5%) lebih tinggi dari aktivitas fisik ringan (3,1%).

Hasil uji statistik menggunakan uji *chi square* diperoleh nilai *p value* = 0,002 < *p value* 0,05, artinya ada hubungan yang signifikan antara faktor pola makan dengan aktivitas fisik pada lansia di UPT Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru.

## **PEMBAHASAN**

### **Pola Makan**

Hasil penelitian didapatkan bahwa dari 32 responden mayoritas 15 orang (46,9%) pola makan responden kategori kurang. Hal ini disebabkan karena lansia mengalami sakit, ketidakmampuan lansia memenuhi kebutuhan nutrisi secara mandiri serta pola makan lansia yang tidak beraturan dan kemampuan fungsi sensori pengecap lansia mengalami penurunan

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Basri (2020) yang berjudul Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Usia Produktif di Posbindu PTM Melati Kelurahan Josenan Demangan Kota Madiun melaporkan bahwa pola makan karbohidrat yang buruk sebesar 60%.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh pendapat Layna (2014) yang menyatakan bahwa faktor resiko terjadinya berbagai penyakit di seluruh dunia dan pemicu utama dari penyakit kronis adalah pola makan yang tidak sehat. Hal ini meliputi perbedaan jenis dan jumlah konsumsi, serta frekuensi dan waktu makan yang menentukan kualitas makanan yang dimakan. Hal ini bisa juga dipengaruhi oleh faktor sosial budaya, tempat tinggal, gaya hidup dan penyakit keturunan.

Peneliti berasumsi bahwa penurunan kemampuan pengecap pada lansia seperti gangguan kesehatan

gigi, dan beberapa penyakit lainnya yang bisa menimbulkan hilangnya selera makan sehingga membuat makan menjadi tidak teratur dan menurun.

### **Aktivitas Fisik**

Hasil penelitian didapatkan bahwa dari 32 responden mayoritas 19 orang (59,3%) aktivitas fisik responden kategori sedang. Penelitian ini sejalan dengan Penelitian yang dilakukan (Purnama & Suaehda, n.d.) yang berjudul Penelitian Tingkat Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Provinsi Jawa barat melaporkan bahwa aktivitas fisik sedang sebanyak 77,6%.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh pendapat Dania (2017) yang menyatakan bahwa peningkatan aktivitas fisik pada lansia bisa mengakibatkan terjadinya peningkatan penggunaan kalori pada tubuh. Aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari seperti olahraga, kegiatan rumah tangga dan lainnya. Namun seiring jalannya waktu akan terjadi dampak pada lansia yang mempunyai keterbatasan dalam kemandirian sehingga lansia membutuhkan bantuan orang lain.

Asumsi peneliti dapat aktivitas fisik bermanfaat untuk lansia antara lain bisa memperbaiki kelenturan sendi dan kekuatan otot, mencegah penyakit diabetes, meningkatkan kekebalan tubuh, meningkatkan nafsu makan dan memperlambat proses penuaan.

### **Analisa Bivariat**

#### **Hubungan Pola Makan dengan aktivitas fisik pada lansia di UPT Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru**

Hasil uji statistik menggunakan uji *chi square* diperoleh nilai *p value* = 0,002 < *p value* 0,05 artinya ada hubungan yang signifikan antara faktor pola makan dengan aktivitas fisik pada lansia di UPT Panti Sosial Tresna

Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru.

Hasil penelitian ini didukung oleh teori Adibah (2018) menyatakan bahwa pola makan sebagai suatu cara guna menyusun porsi makanan dan jenis makanan dalam satu makanan yang bermanfaat untuk mempertahankan tubuh agar tetap sehat, status gizi yang baik bagi seseorang, menjaga kebugaran fisik dan mencegah terserangnya penyakit. Pola konsumsi yang sehat dengan asupan gizi yang menghasilkan zat gizi baik dan seimbang yang mendukung sistem daya tahan tubuh serta nutrisi yang cukup sangat penting guna menjaga tubuh.

Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian (Ibrahim, 2012) yang menyatakan bahwa ada hubungan faktor aktivitas fisik dengan status gizi lanjut usia. Hal ini dibuktikan dengan aktivitas fisik memberikan suatu gambaran terhadap status gizi, dimana dengan aktivitas yang tinggi membuktikan adanya penurunan nafsu makan, sedangkan apabila aktivitas fisiknya rendah maka status gizinya normal.

Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh jurnal (Nurul Istiqamah et al., 2021) didapatkan hasil dengan hasil chi square test diperoleh  $p=0,030$  maka  $p < \alpha (0,05)$  maka  $H_1$  diterima artinya terdapat hubungan aktivitas fisik dengan status gizi lansia di wilayah kerja Puskesmas Guntung Manggis.

Berdasarkan asumsi peneliti hal ini menunjukkan bahwa pola makan berpengaruh terhadap aktivitas fisik lansia karena pola makan yang kurang bisa menyebabkan penurunan energi sehingga tubuh terasa lesu dan lelah membuat menurunnya kemampuan fisik sehingga lansia eggan melakukan kegiatan seperti olahraga atau menjalankan aktivitas sehari hari.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan sebagai berikut Mayoritas pola makan sebanyak 19 orang (59,4%). Mayoritas aktivitas fisik responden kategori sedang sebanyak 19 orang (59,3%). Terdapat ada hubungan umur dengan aktivitas fisik pada lansia dengan nilai ( $p \text{ value} = 0,001$ ) dan ada hubungan pola makan dengan aktivitas fisik pada lansia dengan nilai ( $p \text{ value} = 0,002$ ) di UPT Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru.

## DAFTAR PUSTAKA

- Basri. 2020. Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Keritingan Kejadian Obesitas Usia Produktif Di Posbindu Ptm Melati Kelurahan Josenan Demangan Kota Madiun. Skripsi Hugu. (2016. *Pengertian Jenis Kelamin*. Jakarta ; Pt Gramedia
- Ibrahim. (2012). HUBUNGAN FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEBUTUHAN GIZI Correlation between Factors Affecting Nutritional Needs With Nutrition Status of Elders Residing in UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang, Banda Aceh. *Idea Nursing Journal, III(2)*, 51–62.
- Issara Siramaneerat, et al. (2021). *Factor Related to Elderly Independent Activities ini Everyday Living. 55*, 1569–1598.
- Kemendes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In *Pusdatin.Kemendes.Go.Id*.
- Kodri, R. (2016). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Aktivitas Sehari-hari. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betrik, XII(1)*, 81–89. <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKEP/article/view/355>
- Kowalski, K., Rhodes, R., Naylor, P. J.,

- Tuokko, H., & MacDonald, S. (2012). Direct and indirect measurement of physical activity in older adults: A systematic review of the literature. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-148>
- Marlita, L., Saputra, R., & Yamin, M. (2018). Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Activity Daily Living (Adl) Di Upt Pstw Khusnul Khotimah. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, 1(2), 64–68. <http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/378/241>
- Nurul Istiqamah, Rismia Agustina, & Emmelia Astika Fitri Damayanti. (2021). *Hubungan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Guntung Manggis. 2.*
- Priantara, I. M. D., Paramurthi, I. . P., & Astrawan, I. P. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Dan Fungsi Kognitif Pada Kelompok Lansia Dharma Sentana, Batubulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(2), 110. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i2.628>
- Purnama, H., & Suahta, T. (n.d.). *DI PROVINSI JAWA BARAT , INDONESIA Abstrak.*
- Sipayung, R., Siregar, F. A., & Nurmaini. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 pada Perempuan Usia Lanjut di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Bulan Medan Tahun 2017. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran, Dan Ilmu Kesehatan*, 2(1), 78–86.
- Wulandari, E., Meuwissen, M. P. M., Karmana, M. H., & Oude Lansink, A. G. J. M. (2017). Access to finance from different finance provider types: Farmer knowledge of the requirements. *PLoS ONE*, 12(9), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0179285>