



**AKTIVITAS FISIK LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS I  
DENPASAR BARAT PADA MASA PANDEMI COVID-19**

*(Physical Activities Of The Elderly In The Working Area Of Public Health Center I  
West Denpasar During The Covid-19 Pandemic)*

Ni Komang Kresniari<sup>1</sup>, Kadek Nuryanto<sup>2</sup>, Sri Dewi Megayanti<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Kesehatan, Program Studi Sarjana Keperawatan, Institut Teknologi dan Kesehatan  
Bali Denpasar, Bali, Indonesia

email: komangkresniarii@gmail.com

Received : July, 2021

Accepted : April, 2022

Published : April, 2022

**Abstract**

*During the current Covid-19 pandemic, the elderly are the group most at risk of morbidity and mortality. The way to maintain and improve the immune system during a pandemic is to do physical activity. This study aimed to identify the physical activities of the elderly in the Working Area of Public Health Center I West Denpasar during the Covid-19 pandemic.*

*Method This study employed a descriptive quantitative with a cross-sectional approach using a questionnaire. 109 respondents were selected as a sample by using a simple random sampling technique.*

*Results Findings indicated that most of the sample was 60 years old (12.8%), most were not working by 47.7%; moreover, female samples were 52.3%, and married samples were 78.9%. The results of this study indicate that most of the physical activity of the elderly in the Working Area of Public Health Center I West Denpasar during the Covid-19 Pandemic was in a good category (53.2%). Light physical activity in the elderly was in the good category (82.5%), moderate physical activity was in a good category (50.4%), and heavy physical activity was in a low category (35.3%).*

*Conclusion The Elderly could increase their physical activity by maintaining elderly exercise at Public Health Center I West Denpasar. The elderly exercise could still be carried out by complying with health protocols and dividing the time and number of elderly arrivals who come to take part in exercise.*

**Keywords :** Physical Activity, Elderly, Covid-19

**Abstrak**

Pada masa pandemi Covid-19 saat ini, kelompok lanjut usia merupakan kelompok yang paling berisiko mengalami morbiditas dan mortalitas. Hal yang dapat dilakukan untuk menjaga dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh di masa pandemi adalah dengan melakukan aktivitas fisik. Tujuan : penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat pada masa pandemi Covid-19.

Metode penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional menggunakan kuesioner. Sampel yang digunakan berjumlah 109 responden yang dipilih dengan menggunakan teknik simple random sampling.

Hasil Dari 109 responden, mayoritas berusia 60 tahun (12,8%), sebagian besar tidak bekerja sebanyak 47,7%, berjenis kelamin perempuan sebanyak 52,3% dan menikah sebanyak 78,9%. Hasil penelitian ini

menunjukkan bahwa sebagian besar aktivitas fisik lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat pada Masa Pandemi Covid-19 berada pada kategori cukup yaitu sebanyak 53,2%. Aktivitas fisik ringan lansia berada pada kategori baik sebanyak 82,5%, aktivitas fisik sedang berada pada kategori cukup sebanyak 50,4% dan aktivitas fisik berat berada pada kategori rendah sebanyak 35,3%.

Kesimpulan Lansia dapat meningkatkan aktivitas fisiknya dengan mempertahankan kegiatan senam lansia di Puskesmas I Denpasar Barat. Kegiatan senam lansia dapat tetap dijalankan dengan mematuhi protokol kesehatan serta membagi waktu dan jumlah kedatangan lansia yang datang untuk mengikuti senam.

**Kata Kunci:** Aktivitas Fisik, Lansia, Covid-19

## 1. LATAR BELAKANG

Angka kejadian terkonfirmasi virus Covid-19 terus mengalami peningkatan. Dari data Kemenkes RI (2021), dari bulan Maret 2020 hingga 30 Mei 2021 Pemerintah Republik Indonesia telah melaporkan 1.816.041 orang terkonfirmasi positif Covid-19 dengan 50.404 kasus kematian di Indonesia. Jumlah kasus Covid-19 tertinggi di Indonesia berada di DKI Jakarta sebanyak (24,6%), diikuti Jawa Timur sebanyak (13,3%). Provinsi Bali, sebanyak 47.366 kasus terkonfirmasi dan meninggal dunia sebanyak 1.505 orang. Terhitung dari bulan Maret 2020 hingga 30 Mei 2021, Kota Denpasar menjadi daerah dengan kasus terkonfirmasi Covid-19 terbanyak di Bali, yaitu sebanyak 14.473 kasus dengan 347 kasus meninggal dunia (Pemprof Bali, 2021). Sementara Kecamatan di Kota Denpasar dengan kasus Covid-19 terbesar berada di Denpasar Barat sebanyak 4.425 kasus dan kasus kematian didominasi oleh kelompok lansia (Depasar Safe City, 2020)

Berdasarkan data Satgas Covid-19 (2020), angka kematian pasien akibat Covid-19 didominasi oleh kelompok lansia usia >60 tahun. Pada masa pandemi saat ini, kelompok lanjut usia (lansia) merupakan kelompok yang paling berisiko mengalami keparahan atau morbiditas dan mortalitas akibat terinfeksi virus Covid-19 (Kemkes RI 2020). Lansia digolongkan ke dalam kelompok berisiko tinggi terinfeksi virus Covid-19 akibat sistem kekebalan tubuhnya yang melemah seiring dengan pertambahan usia. Menurut Walikota New York dalam Siagian (2020) kelompok lansia yang berisiko tinggi tertular virus Covid-19 adalah lansia yang berusia > 50 tahun.

Untuk mencegah rantai penyebaran virus Covid-19, pemerintah memperketat protokol kesehatan dengan menerapkan *physical distancing* dan isolasi diri di rumah masing-masing, sehingga masyarakat dianjurkan untuk tidak keluar rumah dan bekerja dari rumah, kecuali urusan penting. Masyarakat juga dianjurkan untuk tidak bepergian ke tempat yang ramai ataupun pusat kebugaran sehingga

aktivitas fisik lebih terbatas (Tukuboya, Malonda, & Sanggelorang, 2020). Berdasarkan studi kasus yang telah peneliti lakukan, Pihak Puskesmas I Denpasar Barat mengatakan bahwa selama pandemi Covid-19 kegiatan lansia (Senam Prolanis) ditiadakan, sehingga lansia di wilayah kerja Puskesmas I Denpasar barat yang bergabung pada kegiatan tersebut dirumahkan sampai saat ini.

Hal yang dapat dilakukan untuk mencegah tertularnya virus Covid-19 adalah dengan meningkatkan sistem kekebalan tubuh dengan cara melakukan aktivitas fisik dan olah raga yang rutin dengan cara yang tepat. Aktivitas fisik ditengah pandemi harus tetap dilakukan oleh masyarakat terutama lansia, untuk meningkatkan kekebalan tubuh sebagai pertahanan untuk melawan virus, bakteri serta organisme penyebab penyakit yang kemungkinan kita sentuh, konsumsi dan menghirupnya dalam sehari-hari (Kemenkes RI, 2020). Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi (Kemenkes RI, 2019). Aktivitas fisik atau olah raga ringan yang dapat dilakukan berupa senam lansia atau jalan santai di halaman rumah, (Departemen Fisiologi FK UGM, 2020).

Dalam penelitian (Meiling, et al 2020) yang dilakukan di Cina menunjukkan bahwa sebelum pandemi Covid-19, mayoritas responden telah melakukan aktivitas sedang (yaitu, sekitar 2-4 kali per minggu; 49,3%) hingga frekuensi tinggi (yaitu, lebih dari lima kali per minggu; 26,1%) . Namun, 64,8% dari responden terlibat dalam jumlah aktivitas fisik yang rendah. Sementara itu belum ditemukan jurnal penelitian yang menggambarkan aktivitas fisik lansia di masa pandemi di Indonesia khususnya di Bali.

Berdasarkan fenomena diatas didapatkan bahwa aktivitas fisik sangat perlu dilakukan pada masa pandemi, terutama lansia untuk mempertahankan kekebalan tubuh. Dan masih belum ditemukannya riset yang

menggambarkan aktivitas fisik lansia pada masa pandemi Covid-19 di Denpasar khususnya di Denpasar Barat Sebagai Kecamatan dengan kasus Covid-19 tertinggi di Kota Denpasar. Maka, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran aktivitas fisik lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat pada masa pandemi Covid-19.

## 2. METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat yang berusia 60-74 tahun sebanyak 9.246 lansia. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling* dengan total sampel yang digunakan berjumlah 109 responden. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dengan analisa data menggunakan univariat deskriptif kuantitatif.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Hasil

#### Karakteristik Responden

**Tabel 3.1** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat pada bulan Maret 2021 (n=109)

Karakteristik	Frekuensi (F)	Pesentase (%)
<b>Umur</b>		
60	14	12.8
61	7	6.4
62	11	10.1
63	8	7.3
64	7	6.4
65	8	7.3
66	9	8.3
67	8	7.3
68	9	8.3
69	10	9.2
70	6	5.5
71	2	1.8
72	4	3.7
73	3	2.8
74	3	2.8
<b>Mean</b>	<b>Median</b>	<b>Standar Deviasi</b>
65.54	65.00	3.971
	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>
	60	74
<b>Karakteristik</b>	<b>Frekuensi (F)</b>	<b>Persentase (%)</b>

#### Jenis Kelain

Laki-laki	52	47.7
Perempuan	57	52.3

#### Status

##### Perkawinan

Belum Menikah	1	0.9
Menikah	86	78.9
Duda	14	12.8
Janda	8	7.3

##### Pendidikan

##### Terakhir

SD	18	16.5
SMP	21	19.3
SMA	45	41.3
Diploma	9	8.3
Sarjana	14	12.8
Lainnya	2	1.8

Berdasarkan tabel 3.1 diatas, dapat diketahui bahwa semua responden yang berusia 60-74 tahun, yang terbanyak adalah responden yang berusia 60 tahun yaitu sebanyak 14 responden (12,8%). Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 57 orang (52,3%). Berdasarkan pendidikan terakhir, sebagian besar responden berpendidikan terakhir SMA, yaitu sebanyak 45 orang (41,3%). Sementara berdasarkan status perkawinan, mayoritas responden berstatus menikah sebanyak 86 orang (78,9%).

#### Hasil Penelitian Tentang Gambaran Aktivitas Fisik Ringan Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat Pada Masa Pandemi Covid-19 .

**Tabel 3.2** Hasil Penelitian Berdasarkan Indikator Aktivitas Fisik Ringan Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat pada bulan April tahun 2021 (n=109).

Kategori	Aktivitas Fisik Ringan	
	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Baik	90	82.6
Cukup	16	14.7
Rendah	3	2.8
Sangat Rendah	0	0

Berdasarkan tabel 3.2 didapatkan hasil bahwa pada indikator aktivitas fisik ringan diketahui bahwa aktivitas fisik ringan lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat pada masa pandemi Covid-19 berada pada kategori baik sebanyak 90 responden (82,5%).

**Hasil Penelitian Tentang Gambaran Aktivitas Fisik Sedang Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat Pada Masa Pandemi Covid-19.**

**Tabel 3.3** Hasil Penelitian Berdasarkan Indikator Aktivitas Fisik Sedang Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat pada bulan April tahun 2021 (n=109).

Kategori	Aktivitas Fisik Sedang	
	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Baik	53	48.6
Cukup	55	50.5
Rendah	0	0
Sangat Rendah	1	.9

Pada tabel 3.3 didapatkan hasil bahwa pada indikator aktivitas fisik sedang, diketahui bahwa aktivitas fisik sedang lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat pada masa pandemi Covid-19 berada pada kategori cukup yaitu sebanyak 55 responden (50,4%).

**Hasil Penelitian Tentang Gambaran Aktivitas Fisik Berat Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat Pada Masa Pandemi Covid-19.**

**Tabel 3.4** Hasil Penelitian Berdasarkan Indikator Aktivitas Fisik Berat Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat pada bulan April tahun 2021 (n=109).

Kategori	Aktivitas Fisik Berat	
	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Baik	7	6.4
Cukup	32	29.4
Rendah	38	34.9
Sangat Rendah	32	29.4

Berdasarkan tabel 3.4 didapatkan hasil bahwa pada indikator aktivitas fisik berat, diketahui bahwa aktivitas berat lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat pada masa pandemi Covid-19 sebagian besar berada pada kategori rendah sebanyak 38 responden (35,3%).

**Hasil Penelitian Tentang Gambaran Aktivitas Fisik Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat Pada Masa Pandemi Covid-19.**

**Table 3.5** Distribusi frekuensi aktivitas fisik lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat pada bulan April tahun 2021 (n = 109).

Kategori Aktivitas Fisik	F	%
Aktivitas Fisik Baik	13	11.9
Aktivitas Fisik Cukup	58	53.2
Aktivitas Fisik Rendah	37	33.9
Aktivitas Fisik Sangat Rendah	1	0.9

Berdasarkan tabel 3.5, menunjukkan bahwa lansia dengan aktivitas fisik cukup sebanyak 58 orang (53,2%), aktivitas fisik rendah sebanyak 37 orang (33,9%), aktivitas baik sebanyak 13 orang (11,9%) dan aktivitas fisik sangat rendah sebanyak 1 orang (0,9%).

**3.2 Pembahasan Karakteristik Lansia**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan bahwa responden terbanyak berusia 60 tahun yaitu sebanyak 14 responden (12,8%). Bersamaan dengan pertambahan usia seseorang, akan sangat berpengaruh terhadap aktivitas fisik setiap hari. Sebagaimana hasil dari temuan Sulistiono (2015), mengungkapkan bahwa usia dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas aktivitas fisik seseorang. Hal ini disebabkan karena terjadi banyak perubahan-perubahan pada lansia, diantaranya perubahan-perubahan tubuh, otot, tulang dan sendi, sistem kardiovaskular dan respirasi.

Jenis kelamin juga dapat mempengaruhi aktivitas fisik setiap individu. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas reponden dalam penelitian ini adalah berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak (52,3%). 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, mencuci, menyapu dan lain sebagainya. Ketika memasuki usia tua, laki-laki lebih cenderung sering hanya duduk santai dibandingkan dengan perempuan (Maryam dalam Nurlita, 2019).

Berdasarkan pendidikan terakhir, sebagian besar responden dalam penelitian ini berpendidikan terakhir SMA sebanyak (41,3%). Status pendidikan yang baik 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 (Surti, dkk 2017).

Sementara berdasarkan status perkawinan, mayoritas responden dengan status menikah yaitu sebanyak (78,9%). Asumsi dari peneliti status perkawinan juga berpengaruh terhadap aktivitas fisik individu karena ketika seseorang itu hidup tanpa pendamping maka sebagian besar aktivitasnya juga akan dilakukan sendiri, maka secara tidak langsung akan berpengaruh terhadap aktivitas fisiknya. Hal serupa juga disampaikan oleh (Noorkasiani, 2012) dalam penelitiannya bahwa status berpasangan atau masih lengkap suami/istri dengan tidak berpasangan akan mempengaruhi keadaan kesehatan lansia baik fisik maupun psikologi dan perbedaan kebutuhan aktivitas fisik. Lansia yang sendiri tanpa dampingan dari suami maupun istri beresiko tidak mampu memenuhi kebutuhan aktivitas sehari-hari karena tidak ada dukungan maupun dorongan dari pasangannya.

#### **Aktivitas Fisik Ringan Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat pada Masa Pandemi Covid-19.**

Aktivitas fisik dikatakan berintensitas ringan ketika aktivitas tersebut peningkatan denyut nadi sangat kecil dan tidak menyebabkan perubahan berarti pada jumlah hembusan nafas. Aktivitas fisik ringan pada lansia berbeda dengan aktivitas fisik masyarakat muda, aktivitas fisik ringan pada lansia dapat berupa berdiri dalam waktu yang cukup lama, pekerjaan rumah tangga seperti mencuci piring dan menyapu, maupun jalan santai (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan data yang telah dipaparkan pada tabel 3.2 dapat diketahui bahwa pada indikator aktivitas fisik ringan, diketahui bahwa mayoritas aktivitas fisik lansia di Wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Barat berada pada kategori baik yaitu sebanyak (82,5%). Asumsi dari peneliti hal yang menyebabkan sebagian besar responden beraktivitas ringan karena aktivitas fisik ringan merupakan aktivitas yang pada umumnya dilakukan pada kegiatan sehari-hari oleh hampir semua individu termasuk lansia tanpa harus keluar dari rumah, seperti contohnya mencuci piring maupun menyapu. Hal ini didukung dari data yang menunjukkan bahwa sebagian besar lansia melakukan aktivitas fisik ringan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Suzuki, dkk (2020) yang menyatakan bahwa mayoritas lansia di Jepang melakukan

aktivitas fisik ringan yaitu sebanyak 65,9%. Dalam penelitiannya dijelaskan bahwa hal yang menyebabkan sebagian besar lansia hanya melakukan aktivitas fisik ringan karena responden mungkin kesulitan menemukan aktivitas di rumah yang sebanding dengan aktivitas di luar ruangan. Selain itu, ditutupnya tempat rekreasi luar ruangan atau kegiatan olahraga selama pandemi Covid-19 dan juga transportasi untuk kebutuhan sehari-hari sulit untuk diakses juga mungkin telah berkontribusi pada penurunan aktivitas fisik lansia.

#### **Aktivitas Fisik Sedang Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat pada Masa Pandemi Covid-19.**

Seseorang dikatakan melakukan aktivitas fisik sedang ketika aktivitas tersebut menyebabkan terjadinya peningkatan denyut nadi mencapai 60%-75% dari denyut nadi maksimal. Contoh aktivitas fisik sedang yang dapat dilakukan lansia adalah seperti, berkebun, naik tangga, atau senam lansia (Kemenkes RI, 2018). Dalam penelitian yang telah dilakukan pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat didapatkan bahwa aktivitas fisik sedang responden berada pada kategori cukup yaitu sebanyak (50,4%). Peneliti berasumsi bahwa penurunan aktivitas fisik lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat pada masa pandemi Covid-19 disebabkan karena dihentikannya kegiatan senam lansia di Puskesmas I Denpasar Barat, sehingga menyebabkan penurunan aktivitas sedang pada lansia.

Aktivitas fisik di masa pandemi Covid-19 sangat penting dilakukan oleh orang dengan faktor risiko (Kemenkes RI, 2020). Aktifitas fisik yang baik tidak hanya mencakup aktivitas yang dilakukan dalam sehari-hari, namun perlu melakukan latihan aktivitas fisik lain yang dapat meningkatkan frekuensi jantung saat melakukan aktivitas tersebut. Aktivitas fisik dan olahraga dalam intensitas sedang dapat meningkatkan imunitas yang sangat diperlukan tubuh saat pandemi Covid-19 (Kemenkes RI, 2010). Oleh sebab itu hendaknya setiap orang khususnya lansia sebagai kelompok beresiko tinggi dapat tetap melakukan aktivitas sedang dengan baik selama pandemi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suzuki, dkk (2020) yang menyatakan bahwa semenjak adanya pandemi Covid-19 dan diberlakukannya pembatasan sosial menyebabkan lansia yang awalnya melakukan aktivitas sedang saat ini menjadi berkurang. Sebelum pandemi, aktivitas fisik sedang dilakukan di luar ruangan, oleh karena

itu tindakan kesehatan masyarakat seperti penutupan fasilitas rekreasi dan umum menjadi salah satu alasan ketidakmampuan untuk melaksanakan aktivitas ini.

### **Aktivitas Fisik Berat Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat pada Masa Pandemi Covid-19.**

Aktivitas fisik dikatakan berintensitas berat jika dapat meningkatkan denyut nadi mencapai 80% atau lebih dari denyut nadi maksimal. Aktivitas fisik berat yang dapat dilakukan lansia meliputi mengangkat beban berat atau menggendong anak kecil (Kemenkes RI, 2018). Dari tabel 3.4 yang telah dipaparkan pada BAB sebelumnya, dapat diketahui bahwa mayoritas aktivitas fisik berat lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat tergolong pada kategori rendah yaitu sebanyak (35,3%). Asumsi dari peneliti, penurunan aktivitas berat lansia disebabkan karena semakin meningkatnya kasus Covid-19 dan diberlakukannya aturan protokol dari pemerintah. Hal tersebut menyebabkan lansia jarang bahkan tidak pernah beraktivitas berat seperti *jogging* ataupun aktivitas lainnya.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suzuki, dkk (2020) bahwa hanya 28,9% lansia yang melakukan aktivitas fisik berat. Peneliti menjelaskan bahwa semenjak adanya pandemi Covid-19 dan diberlakukannya pembatasan sosial menyebabkan lansia yang awalnya melakukan aktivitas berat mengalami penurunan. Sebelum pandemi, aktivitas fisik berat dapat dilakukan di luar rumah atau di pusat kebugaran, oleh karena itu penutupan fasilitas rekreasi dan umum menjadi salah satu alasan ketidakmampuan untuk melaksanakan aktivitas berat. Berbagai faktor lain seperti status kesehatan fisik dan mental, usia, status sosial dan pendapatan, serta gaya hidup seperti konsumsi alkohol, juga dilaporkan menjadi penyebab rendahnya aktivitas fisik lansia (Suzuki, 2020).

### **Aktivitas Fisik Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat pada Masa Pandemi Covid-19.**

Berdasarkan hasil penelitian tentang aktivitas fisik lansia pada masa pandemi Covid-19 yang telah dilakukan di Wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Barat pada bulan April 2021. Gambaran aktivitas fisik lansia pada masa pandemi Covid-19 yang telah tercantum pada tabel 3.5 diperoleh hasil bahwa sebagian besar aktivitas fisik responden termasuk ke dalam kategori cukup yaitu sebanyak 58 orang (53,2%). Hal ini didukung dari data bahwa

sebagian besar responden hanya sering melakukan aktivitas fisik ringan dan hanya sebagian responden yang sering melakukan aktivitas fisik sedang. Bahkan masih banyak responden yang memiliki aktivitas fisik rendah, yaitu sebanyak 37 orang (33,9%). Hal ini didukung dari data bahwa sebagian besar responden tidak melakukan aktivitas fisik berat dan responden hanya sering melakukan aktivitas fisik ringan. Sementara itu, hanya 13 orang (11,9%) yang termasuk kedalam kategori aktivitas fisik baik. Asumsi dari peneliti, penurunan aktivitas fisik lansia disebabkan oleh munculnya wabah Covid-19, yang mana Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat merupakan wilayah yang paling tinggi menyandang status terkonfirmasi positif Covid-19 di Kota Denpasar dan menyebabkan aktivitas fisik yang biasa dilakukan oleh lansia sebelum pandemi menjadi terhambat, seperti berhentinya kegiatan senam lansia yang biasanya dilakukan secara rutin di Puskesmas I Denpasar Barat

Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Duque, G. & Catherine (2020) bahwa salah satu dampak dari pembatasan jarak akibat pandemi Covid-19 adalah berkurangnya aktivitas fisik di masyarakat terutama lansia. Hal ini terjadi karena berkurangnya keikutsertaan lansia dalam kegiatan kelas olahraga dan kegiatan kelompok lainnya. Hasil penelitian Suzuki, dkk (2020) juga mendapatkan bahwa semenjak pandemi Covid-19 terjadi penurunan aktivitas fisik lansia. Dalam penelitiannya disebutkan bahwa aktivitas fisik lansia selama masa pandemi Covid-19 berstatus kurang yaitu sebanyak 47,3%. Dalam penelitian tersebut, peneliti menjelaskan bahwa penurunan aktivitas fisik lansia disebabkan karena selama pandemi Covid-19, fasilitas rekreasi dan umum seperti kolam renang, pusat kebugaran, taman, dan taman bermain ditutup, dan tempat lokal untuk promosi kesehatan misalnya, kelas olahraga tidak lagi tersedia. Oleh karena itu, untuk memelihara aktivitas fisiknya, lansia harus melakukan aktivitas yang berbeda di lokasi yang berbeda pula. Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yamada, dkk (2020) di Jepang, dalam penelitiannya didapatkan hasil bahwa selama masa pandemi Covid-19 aktivitas fisik lansia mayoritas berada pada kategori cukup dan sebanyak 48% lansia memiliki aktivitas fisik yang rendah.

## **4. KESIMPULAN**

### **Kesimpulan**

1. Berdasarkan karakteristik, dari 109 responden mayoritas responden berusia 60

- tahun yaitu sebanyak (12,8%) dan sebagian besar tidak bekerja yaitu sebanyak (47,7%). Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak (52,3%) dan sebagian besar berpendidikan terakhir SMA yaitu sebanyak (41,3%). Selain itu, mayoritas responden lansia di Wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Barat berstatus menikah yaitu sebanyak (78,9%).
2. Berdasarkan aktifitas fisik ringan, dari 109 responden diketahui bahwa aktifitas fisik ringan lansia di Wilayah kerja Puskesmas I Denpasar barat berada pada kategori baik yaitu sebanyak (82,5%).
  3. Berdasarkan aktivitas fisik sedang, dari 109 responden diketahui bahwa aktifitas fisik sedang lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat berada pada kategori cukup yaitu sebanyak (50,4%).
  4. Berdasarkan aktivitas fisik berat, dari 109 responden, mayoritas aktivitas fisik berat lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat tergolong pada kategori rendah yaitu sebanyak (35,3%).
  5. Berdasarkan hasil penelitian mengenai Gambaran Aktivitas Fisik Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat pada Masa Pandemi Covid-19, aktivitas fisik lansia berada pada kategori cukup yaitu sebanyak (53,2%). Dan masih banyak responden yang memiliki aktivitas fisik rendah, yaitu sebanyak 37 orang (33,9%).

#### **Saran**

Hasil penelitian ini menunjukkan aktivitas fisik lansia dalam kategori cukup dan masih banyak lansia dengan aktivitas fisik rendah, maka diharapkan agar penelitian ini dapat dijadikan sumber rujukan untuk penelitian selanjutnya. Disarankan agar penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian mengenai aktivitas fisik lansia di masapandemi Covid-19 dengan cakupan wilayah yang lebih luas beserta sampel yang lebih banyak. Disarankan juga agar peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian mengenai aktivitas fisik yang baik dilakukan oleh lansia pada masa pandemi Covid-19.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Depasar Safe City. (2020). *Peta Persebaran Kasus Covid-19 di Kota Denpasar*.
- Kemenkes RI. (2020). *FAQ Coronavirus Disease*. Jakarta : Kemenkes RI
- Kemenkes RI. (2020). *Panduan Aktivitas Fisik di Tengah Pandemi Covid-19*. Jakarta : Kemenkes RI
- Kemenkes RI. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Covid-19*. Jakarta : Kemenkes RI
- Kemkes RI. (2020). *Hindari Lansia Dari Covid-19*. Jakarta : Kemenkes RI
- Pemprov Bali. (2020). *Update Data Terkini Covid-19 Provinsi Bali*.
- Qi, M., Li, P., Moyle, W., Weeks, B., & Jones, C. (2020). Physical activity, health-related quality of life, and stress among the chinese adult population during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 1–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186494>
- Siagian, T. H. (2020). Corona Dengan Discourse Network Analysis. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia*, 09(02), 98–106.
- Surti, S., Candrawati, E., & Warsono, W. (2017). Hubungan Antara Karakteristik Lanjut Usia Dengan Pemenuhan Kebutuhan Aktivitas Fisik Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(3).
- Suzuki, Y., Maeda, N., Hirado, D., Shirakawa, T., & Urabe, Y. (2020). Physical activity changes and its risk factors among community-dwelling japanese older adults during the Covid-19 epidemic: Associations with subjective well-being and health-related quality of life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6591.
- Tukuboya, V. T., Malonda, N. S. H., & Sanggelorang, Y. (2020). Gambaran Aktivitas Fisik Pada Tenaga Pendidik Dan Kependidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19. *Kesmas*, 9(6), 35–45.
- Yamada, K., Yamaguchi, S., Sato, K., Fuji, T., & Ohe, T. (2020). The Covid-19 outbreak limits physical activities and increases sedentary behavior: A possible secondary public health crisis for the elderly. *Journal of Orthopaedic Science*.