

Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Lansia di Kelurahan Mekarwangi Kecamatan Tanah Sareal Kota Bogor = The Level of Physical Activities in Elderly at Mekarwangi Village, Tanah Sareal Sub-district, Bogor City

Hamdana Eka Putri, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20346596&lokasi=lokal>

Abstrak

Penuaan adalah suatu proses terjadinya perubahan pada setiap sistem tubuh. Berbagai perubahan ini dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik lansia. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik pada lansia. Penelitian ini dilakukan pada 99 responden di Kelurahan Mekarwangi Kecamatan Tanah Sareal Kota Bogor.

Hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas lansia memiliki tingkat aktivitas fisik sedang (49,5%); selebihnya tingkat aktivitas fisik rendah (25,3%); dan tingkat aktivitas fisik tinggi (25,3%). Hasil penelitian ini sudah menunjukkan tingkat aktivitas fisik pada lansia yang sesuai akan tetapi perlu diteliti lebih lanjut keterkaitan aktivitas fisik dengan istirahat yang diperlukan lansia.

.....

Aging is a process in which all systems of the body undergo changes. These changes can influence physical activities level of the elderly. Thus, this work is a descriptive research which aims to discern physical activities level of the elderly. The data of this research are 99 people in Mekarwangi village, Tanah Sareal subdistrict, Bogor city.

The results show that the majority of the elderly have moderate level of physical activities (49,5%); the rest has low physical activities (25,3%) and high physical activities (25,3%). The results show the appropriate level of physical activities for the elderly, yet further research is needed to understand the relation between physical activities and the amount of rests required.