

Hubungan aktivitas fisik dengan kesepian pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia di Jakarta = The relationship of physical activity with loneliness on the elderly in Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia Jakarta

Dika Jordy Oktananda, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20473876&lokasi=lokal>

Abstrak

Kesepian merupakan masalah psikososial yang dapat mempengaruhi kesehatan secara holistik. Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasil dari otot rangka sehingga mengeluarkan energi dan bermanfaat untuk kesehatan fisik maupun psikologis. Tujuan penelitian adalah mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dengan kesepian pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia di Jakarta. Desain penelitian menggunakan cross sectional dengan metode purposive sampling, jumlah sampel penelitian sebanyak 105 responden. Responden rata-rata lansia yang berusia 60-70 tahun, perempuan, tidak sekolah/lulusan SD, dan memiliki teman dekat di panti.

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kesepian $p = 0.018, =0.5$. Perawat dan pelayanan panti perlu meningkatkan kualitas aktivitas fisik baik dari segi jumlah maupun jenis kegiatan. Aktivitas fisik dapat berupa aktivitas fisik kelompok maupun perorangan sehingga waktu luang lansia dapat digunakan untuk melakukan kegiatan dan lansia tidak mengalami kesepian. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengidentifikasi dan mengembangkan aktivitas fisik untuk lansia serta mengidentifikasi faktor-faktor terkait aktivitas fisik dan kesepian pada lansia yang dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

Loneliness is a psychosocial problem that can affect health holistically. Physical activity is each body movement produced by the skeletal muscle which can releases energy, and is beneficial to physical and psychological health. The purpose of this research is to identify the relationship of physical activity toward loneliness in elderly at Tresna Werdha Budi Mulia Social Institution in Jakarta. The research in 105 respondents is cross sectional design with purposive sampling method . The major respondent is elderly aged 60 70 years old, women, not undergone formal education, and have close friends in the orphanage. The results showed there is a relationship of physical activity toward loneliness $p \leq 0.018, 0.5$. Nurses and the services need to improve the quality of physical activity both in terms of number and type of activities. Physical activity can be physical activity of the group or individual, so that the elderly can perform activities and the elderly do not experience loneliness in their spare time. Further research is expected to identify and develop physical activity for the elderly, and to identify factors related to physical activity and loneliness in elderly that can improve the quality of life of the elderly.