

# Kontribusi waktu, frekuensi dan intensitas olahraga terhadap kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari pada lanjut usia: studi di Kelurahan Garuda Kecamatan Andir Kota Bandung = Time contribution, physical exercise intensity and frequency to ability conduct activity daily livings the aging

Kuslan Sunandar, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=96011&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Lanjut usia di Jawa Barat tahun 2002 yang terbina hanya 162.548 dari jumlah 2.333.782 orang, Kelurahan Garuda merupakan salah satu kelurahan di kecamatan Andir yang mempunyai jumlah lanjut usia cukup besar yaitu : 295 orang, tersebar di 6 RW. Jumlah tersebut membawa konsekuensi munculnya permasalahan yang cukup kompleks baik dari aspek fisik, psikologis maupun sosial ekonomi. Permasalahan tersebut antara lain adalah penurunan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari yang dapat berdampak terhadap penurunan kualitas hidup. Salah satu program preventif dan promotif pada penurunan status fungsional adalah kegiatan latihan fisik melalui olahraga. Tujuan penelitian diketahuinya kontribusi waktu, frekuensi, dan intensitas olah raga terhadap kemampuan melakukan aktivitas fisik sehari-hari pada lanjut usia di kelurahan Garuda kecamatan Andir kota Bandung. Penelitian dilakukan dengan desain cross sectional, teknik sampling yang digunakan, proporsional random sampling dengan jumlah sampel 118. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara kepada responder menggunakan kuesioner. Analisis data pertama secara univariat kemudian bivariat dengan regresi linier sederhana dan multivariat untuk melihat faktor yang paling dominan.

Hasil penelitian bahwa waktu olahraga dapat menerangkan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari pada lanjut usia sebesar 47,9 %, frekuensi olahraga 28,2 %, sedangkan intensitas olahraga 69,5 % dan menjadi faktor yang paling dominan. Kesimpulan adanya kontribusi yang kuat dari waktu, frekuensi dan intensitas olahraga terhadap kemampuan melakukan aktivitas fisik sehari-hari pada lanjut usia. Saran bahwa kegiatan olahraga yang sudah berjalan dengan baik perlu ditingkatkan dalam segi intensitas/kualitas olahraga yang dilakukan. Pendidikan kesehatan tentang olahraga kepada lanjut usia dan masyarakat luas perlu lebih gencar melalui berbagai cara dan media agar cakupan kegiatan olahraga meningkat.

.....Aging in West Java of year 2002 constructive only 162.548 from amount 2.333.782 people. Kelurahan Garuda represent one of chief of village in kecamatan Andir having amount continue the big enough aging that is : 295 people, the round of in 6 RW. That is bring the consequence of complex problems appearance from physical aspect, psychological and also economic and social. The problems for example is functional status reduction which can affect to decline quality of live. One of program of prevention and promotion is activity of physical practice of through physical exercises. Research aim knowing of time contribution, frequency, and sport intensity to ability conduct activity of daily livings the aging in kelurahan Garuda of kecamatan Andir of Bandung city. Research conducted by cross sectional desain , sampling technics used proporsional random sampling with the amount sampel 118. Data collecting conducted by interview to responder use the kuesioner. Analyse the first data by univariat later then bivariate by simple regression linier and multivariat to see the most dominant factor.

Result of research that sport time can explain the ability to conduct ADLs at the aging equal to 47,9 %, sport

frequency 28,2 %, while sport intensity 69,5 % and become the most dominant factor. Conclusion is existence of strong contribution from time, sport intensity and frequency to ability conduct the ADLs at the aging. Suggestion that sport activity walk better require to be improved in intensity/quality facet. Health education about sport to continuing wide society and aging need more intensively through various means and media so that sport activity coverage increase.