

## HUBUNGAN FAKTOR INDIVIDU DENGAN AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA DI SLEMAN YOGYAKARTA

Oleh

Tengku Zalifa<sup>1</sup>, Indriani<sup>2</sup>, Veni Fatmawati<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Yogyakarta

E-mail: <sup>1</sup>[tengkuzalifa@gmail.com](mailto:tengkuzalifa@gmail.com), <sup>2</sup>[indriani@unisayogya.ac.id](mailto:indriani@unisayogya.ac.id),

<sup>3</sup>[venifatma10@unisayogya.ac.id](mailto:venifatma10@unisayogya.ac.id)

### Article History:

Received: 23-05-2025

Revised: 09-06-2025

Accepted: 26-06-2025

### Keywords:

Lansia, Aktivitas

Fisik, Faktor Individu

**Abstract: Latar belakang.** Penuaan menjadi proses alami individu berusia 60 tahun keatas yang ditandai dengan penurunan fungsi sistem tubuh, serta kemunduran kualitas hidup. Salah satu penyebab utama kemunduran adalah kurangnya aktivitas fisik yang turut berkontribusi terhadap peningkatan resiko penyakit tidak menular. Ketidakaktifan fisik pada lansia dipengaruhi beberapa faktor yaitu individu (internal) dan lingkungan (eksternal). Aspek individu menjadi faktor utama rendahnya kesadaran akan manfaat aktivitas fisik lansia. **Tujuan.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara faktor individu dengan akativitas fisik pada lansia di Sleman Yogyakarta. **Metode.** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional dengan total sampel sebanyak 363 lansia yang dipilih secara purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang ditentukan. Penelitian berlangsung selama bulan januari 2025, berlokasi di Posyandu Kelurahan Balecatur, Gamping, Sleman, Yogyakarta. Data dikumpulkan berdasarkan kuesioner. Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan uji chi-square untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. **Hasil.** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lansia yang kurang aktif masih tinggi yaitu 19%. Mayoritas responden berusia >60 tahun (52,3%), berjenis kelamin perempuan (55,9%), berpendidikan SD (36,6%), dan masih aktif bekerja (64,5%). Analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara usia ( $p=0,000$ ), jenis kelamin ( $P=0,004$ ), pendidikan ( $p=0,002$ ), dan pekerjaan ( $P=0,029$ ) dengan aktivitas fisik pada lansia. **Simpulan.** Jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan terkait aktivitas fisik merupakan faktor yang secara signifikan berkontribusi terhadap partisipasi lansia dalam aktivitas fisik sehari-hari. **Saran.** Upaya pemerintah perlu difokuskan pada peningkatan literasi kesehatan lansia melalui program edukasi dan sosialisasi yang inklusif.

## PENDAHULUAN

Penuaan menjadi populasi lansia terus menerus mengalami peningkatan secara global maupun nasional, seiring kemajuan peningkatan angka harapan hidup dan penurunan angka kelahiran sehingga memerlukan perhatian khusus terutama dibidang kesehatan. World Health Organization (WHO) memperkirakan pada tahun 2050 jumlah lansia diproyeksikan akan meningkat dua kali lipat menjadi 1,5 miliar, dari 703 juta pada tahun 2019. Di Indonesia, Badan Pusat Statistik (BPS) pertumbuhan lansia sudah berada pada era aging population dimana pada tahun 2045 jumlah lansia mencapai 65,8 juta, meningkat dari 30,9 juta pada tahun 2023, atau sekitar 11,1% dari total populasi. Proporsi lansia tertinggi ditemukan di daerah Istimewa Yogyakarta, yang mencapai 16,02% dari populasi (BPS., 2020).

Memasuki usia lanjut, individu akan mengalami berbagai perubahan dalam berbagai aspek kehidupan yang dapat menimbulkan tantangan tersendiri. Penurunan fungsi tubuh menjadi salah satu penyebab timbulnya berbagai penyakit kronis seperti jantung, diabetes, hipertensi, osteoporosis, dan obesitas. Aktivitas fisik berkontribusi secara signifikan terhadap pencegahan penyakit tidak menular (PTM). WHO melaporkan (PTM) membunuh 41 juta orang setiap tahun, ini setara dengan 74% dari seluruh kematian secara global. Di Amerika Serikat, tren prevalensi diabetes mencapai 29,2% di antara mereka yang berusia 65 tahun atau lebih pada tahun 2021. Selain itu, antara tahun 2001 dan 2021, populasi usia 60-69 tahun dari 82% jumlah kanker yang didiagnosis pada kelompok usia ini meningkat sekitar 86% di wilayah Australia. Sedangkan angka kejadian penyakit kardiovaskuler di Tiongkok dari populasi usia 35-75 tahun sebanyak 3,1-24,9% pada tahun 2019. Dalam survei kesehatan Indonesia, Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) pada kasus kanker memiliki angka kejadian tertinggi (3,6%), wilayah DKI Jakarta dengan tingkat DM tertinggi (3,1%), dan Penyakit jantung tertinggi terdapat di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) (1,67%) (KEMENKES, 2023). Di Indonesia, data Survei Kesehatan Dasar Indonesia terkini mengungkapkan bahwa 22% orang dewasa berusia 45-49 tahun kurang aktif, dan prevalensi ketidakaktifan fisik terus meningkat seiring bertambahnya usia, dengan 48% orang dewasa berusia 65+ tahun tidak aktif secara fisik. Arovah and Heesch (2022) Berdasarkan Kemenkes 2023, Papua Tengah menjadi provinsi dengan proporsi penduduk yang kurang melakukan aktivitas fisik terbesar nasional tahun lalu, yaitu 62%.

Kurangnya aktivitas fisik dikalangan lansia dapat menyebabkan berbagai dampak negatif yang erat kaitannya dengan faktor individu, baik secara fisik, psikologis, maupun kognitif (Li et al., 2024). Faktor individu seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan jenis pekerjaan berperan signifikan dalam menentukan tingkat partisipasi lansia dalam aktivitas fisik. Semakin tua, kapasitas fisik menurun dan motivasi berkurang, sehingga berpengaruh signifikan terhadap rendahnya aktivitas fisik pada lansia (Nilstomt et al., 2024). Jenis kelamin juga mempengaruhi, Martins et al. (2021) mengungkapkan bahwa wanita 47% lebih mungkin memiliki gaya hidup tidak aktif daripada pria 95%. Selain itu, pendidikan rendah lebih jarang memenuhi pedoman aktivitas fisik dibanding mereka yang berpendidikan tinggi (Wang et al., 2024). Status pekerjaan yang tidak menuntut aktivitas fisik menyebabkan kebiasaan sedenter dan meningkatkan penyakit diabetes mellitus (Arania et al., 2021).

Selain faktor individu, faktor lingkungan fisik juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat aktivitas fisik dikalangan lansia. Akses ke tempat berolahraga merupakan

faktor penting dalam peningkatan yang berhubungan negatif dengan persentase ketidakaktifan fisik (Lee et al., 2023). Dari segi faktor sosial dan ekonomi menunjukkan lansia lebih banyak menghabiskan waktu untuk duduk, memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi, memiliki kualitas hidup yang lebih rendah, berkurangnya aktivitas kehidupan sehari-hari, tingkat kecemasan yang lebih tinggi, tidak bekerja, kurang keterhubungan sosial, tidak tinggal di rumah terpisah, dan memiliki tingkat fungsi kognitif yang lebih rendah mendorong orang dewasa yang lebih tua menjadi tidak aktif (Population, 2020).

Beberapa program telah diinisiasi untuk meningkatkan aktivitas fisik pada lansia. Di tingkat global, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkenalkan Rencana Aksi Global untuk Aktivitas Fisik 2018-2030, yang bertujuan untuk meningkatkan partisipasi aktivitas fisik di semua kelompok umur, termasuk lansia. Program ini menekankan pada pendekatan berbasis komunitas dan lingkungan yang mendukung untuk meningkatkan keterlibatan lansia dalam aktivitas fisik. Di Indonesia, "Gerakan Masyarakat Hidup Sehat" (GERMAS) telah diimplementasikan untuk mendorong lansia menjadi lebih aktif melalui aktivitas fisik sederhana seperti berjalan kaki, bersepeda, dan senam bersama (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Selain itu, program Integrated SMART Aging merupakan program yang mengintegrasikan aspek kesehatan fisik, mental, dan sosial untuk meningkatkan potensi produktivitas lansia. Program Integrated SMART Aging berisikan kegiatan edukasi terkait aktivitas fisik dan senam bersama, pelatihan kader untuk keberlanjutan program dan pembuatan minuman herbal kunyit jahe bersama lansia. Program ini telah dilaksanakan di RW 05 Kelurahan Bandar Lor, Kota Kediri berhasil dalam meningkatkan kesehatan fisik dan sosial lansia (Sidjabat & Majid, 2024).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah Posyandu Kelurahan Balecatur, Sleman, Yogyakarta, diketahui bahwa angka kejadian penyakit kronis cukup tinggi, belum adanya program senam lansia secara menyeluruh, dan kurangnya sosialisasi mengenai pentingnya aktivitas fisik. Hal ini menunjukkan perlunya upaya identifikasi faktor individu yang memengaruhi aktivitas fisik lansia secara lokal.

## LANDASAN TEORI

### Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik ini mengacu pada semua gerakan termasuk selama waktu senggang (WHO, 2024).

Menurut WHO, (2020), aktivitas fisik direkomendasikan untuk dewasa lebih tua > 65 tahun serupa dengan orang dewasa (18-64 tahun) yaitu 150 menit intensitas sedang perminggu, 75 menit intensitas kuat perminggu atau kombinasi intensitas sedang dan kuat ditambah latihan beban 2 kali perminggu. Cara populer untuk tetap aktif tersebut ialah dengan berjalan kaki, bersepeda, mengendarai sepeda, berolahraga, rekreasi aktif, dan bermain. Aktivitas fisik akan memberikan manfaat bagi kesehatan dan kesejahteraan, sebuah penelitian oleh Nuzum et al. (2020). menjelaskan manfaat yang dapat diberikan aktivitas fisik pada fungsi individu di beberapa domain, termasuk kognisi, kemandirian fungsional, dan kesehatan psikologis.

## Faktor Individu

### a. Usia

Usia merupakan salah satu faktor penting dalam menentukan sikap dan perilaku individu. Kinerja seseorang dapat ditentukan pada tingkat kematangan usia terhadap produktivitas kerja yang semakin tinggi. Semakin tinggi usia akan membuat aktivitas fisik semakin menurun atau bahkan memburuk (Ivanali et al., 2021).

### b. Jenis Kelamin

Jenis kelamin berkaitan dengan peran kehidupan dan perilaku yang berbeda antara laki-laki dan perempuan dalam masyarakat. Dalam teori gender, gender adalah fisik antara laki-laki dan perempuan untuk memisahkan pencirian manusia dalam hal peran, tingkah laku, mentalitas dan karakteristik emosional antara laki-laki dan perempuan yang berkembang dalam masyarakat.

### c. Pendidikan

Latar belakang pendidikan juga memiliki pengaruh terhadap kualitas hidup lanjut usia. Temuan Jaime et al. (2022) menyatakan bahwa pengetahuan tentang kesehatan lebih berperan daripada tingkat pendidikan formal dalam memotivasi aktivitas fisik.

### d. Pekerjaan

Pekerjaan merupakan aktivitas yang harus dilakukan untuk menunjang kehidupan pribadi maupun keluarga. Berbagai penelitian menunjukkan hasil bahwa pekerjaan lansia memengaruhi terhadap aktivitas fisik lansia dan kualitas hidupnya. Lansia yang tidak bekerja akan mempunyai aktivitas fisik yang kurang baik dari pada lansia yang bekerja. Selain itu, lansia yang bekerja akan mempunyai kualitas hidup yang baik sebab lansia yang bekerja kerap bersosialisasi dengan orang di seputar pekerjaannya sehingga lansia tak merasakan kesunyian (Jumaiyah et al., 2020).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian survei analitik dengan pendekatan cross-sectional. Pengukuran terhadap variabel independen dan dependen dilakukan secara simultan. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik, sedangkan variabel independen terdiri dari usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan.

Penelitian dilaksanakan selama bulan Januari 2025, berlokasi di Posyandu Kelurahan Balecatur, Gamping, Sleman, Yogyakarta, Indonesia. Populasi penelitian adalah seluruh lansia berusia lebih dari 60 tahun, baik laki-laki maupun perempuan, yang berada di wilayah tersebut. Sampel yang diperoleh sebanyak 363 responden, dengan metode pengambilan sampel secara purposive sampling dan telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Kriteria inklusi meliputi lansia berusia >60 tahun, bersedia menjadi responden, tidak mengalami gangguan pancaindra (penglihatan, pendengaran, bicara), dan masih aktif secara fisik. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi ketidakhadiran saat pengambilan data serta ketidaksediaan menjadi responden. Responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi akan diberikan surat pernyataan terlebih dahulu untuk menjadi responden penelitian. Jika mereka setuju, penulis akan memberikan formulir informed consent untuk ditandatangani oleh responden. Dokumen ini menjelaskan tentang formulir persetujuan menjadi responden penelitian sebelum pengisian kuesioner.

Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik responden

menggunakan metode analisis uji statistic deskriptif berdasarkan variabel usia, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan. Selanjutnya, analisis bivariat menggunakan uji chi-square untuk mengetahui hubungan antara faktor-faktor individu (usia, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan) dengan tingkat aktivitas fisik pada lansia.

Karakteristik sosiodemografi responden mencakup usia, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan. Variabel usia dikategorikan menjadi 60–65 tahun dan 66–80 tahun. Jenis kelamin dibagi menjadi laki-laki dan perempuan. Pendidikan diklasifikasikan menjadi tidak sekolah, SD, SMP, SMA, dan sarjana. Pekerjaan dikategorikan menjadi bekerja dan tidak bekerja.

Data aktivitas fisik diperoleh menggunakan kuesioner International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) versi Indonesia bentuk pendek (short form) yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Reabilitas dan validitas instrument telah diuji secara luas, IPAQ versi bahasa Indonesia memiliki reliability test- retest yang tinggi yaitu 0,884 dan korelasi validitas dengan accelerometers sebesar 0,00 dengan skor reliabilitas dan validitas yang baik (Dharmansyah & Budiana, 2021). Skor aktivitas fisik diklasifikasikan menjadi aktivitas rendah (<600 METs/menit/minggu), sedang (600–1500 METs/menit/minggu), dan tinggi (>3000 METs/menit/minggu).

Kami melakukan analisis data dengan menggunakan aplikasi statistik. Kami melakukan analisis jalur untuk mengidentifikasi pengaruh langsung dan tidak langsung dari variabel independen terhadap variabel dependen, yang secara signifikan mempengaruhi faktor individu dengan aktivitas fisik pada lansia di Sleman, Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan setelah mendapatkan izin etik dari komite etik penelitian Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta dengan nomor persetujuan 4121/KEP-UNISA/I/2025.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk meneliti populasi lansia di posyandu wilayah Balecatur, Sleman Yogyakarta. yang terdiri dari 363 lansia. Para responden memberikan persetujuan untuk berpartisipasi, setuju untuk mengisi data demografi dan kuesioner yang diberikan. Penelitian ini mengamati karakteristik responden yang meliputi jenis kelamin, usia, pekerjaan, pendidikan, yang mempengaruhi lansia di Sleman, Yogyakarta. Tabel 1 menunjukkan bahwa (52,3%) lansia berusia 60 – 65 tahun, sementara (47,7%) berusia 66 – 80 tahun. Mayoritas (55,9%) perempuan, sedangkan (44,1%) laki-laki. Sebagian besar memiliki tingkat pendidikan pada jenjang SD (36,6%) dan (64,5%) masih aktif bekerja.

**Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden**

No	Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
1.	<b>Usia</b>		
	60 – 65 tahun	190	52,3
	66 – 80 tahun	173	47,7
2	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Laki-laki	160	44,1
	Perempuan	203	55,9
3.	<b>Pendidikan</b>		
	Tidak sekolah	52	14,3
	SD	133	36,6



	SMP	88	24,2
	SMA	54	14,9
	Sarjana	36	9,9
4. <b>Pekerjaan</b>			
	Bekerja	234	64,5
	Tidak bekerja	129	35,5

**Table 2. Hasil Berdasarkan Karakteristik Analisis Bivariat**

Karakteristik responden usia produktif	Aktivitas Fisik						Total		P Value
	Rendah		Sedang		Tinggi		F	%	
	F	%	F	%	F	%			
<b>Usia:</b>									
60 – 65 tahun	49	13,5	53	14,6	88	24,2	190	52,3	<b>0,000*</b>
66 – 80 tahun	20	5,5	41	11,3	112	30,8	173	47,6	
<b>Jenis Kelamin:</b>									
Perempuan	27	7,4	52	14,3	124	34,1	203	55,9	<b>0,004*</b>
Laki-laki	42	11,6	42	11,6	76	20,9	160	44,0	
<b>Pendidikan:</b>									
Tidak sekolah	21	5,5	12	3,3	19	5,2	203	55,9	
SD	23	6,3	34	9,4	76	20,9	133	36,6	
SMP	13	3,6	20	5,5	55	15,1	88	24,2	<b>0,002*</b>
SMA	5	1,4	15	4,1	34	9,4	54	14,9	
Sarjana	7	1,9	13	3,6	16	4,4	36	9,9	
<b>Pekerjaan:</b>									
Bekerja	54	14,9	57	15,7	123	33,9	234	64,5	<b>0,029*</b>
Tidak bekerja	15	4,1	37	10,2	77	21,2	129	35,5	

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *chi-square*, terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara variabel usia, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan dengan perilaku aktivitas fisik pada lansia. Hal ini di tunjukkan oleh nilai  $p < 0.005$ , masing-masing yaitu lansia dengan usia tua  $>65$  tahun lebih tinggi melakukan aktivitas fisik (30,8%) dibandingkan usia muda (24,2%) dengan nilai  $P=0,000$ . Lansia perempuan lebih dominan aktif secara fisik (34,1%) dibandingkan laki-laki (20,9%) dengan nilai  $P=0,004$ . (20,9%) lansia aktif memiliki tingkat pendidikan pada jenjang SD, dengan nilai  $P=0,002$ . Demikian pula, mayoritas lansia masih aktif melakukan pekerjaan (33,9%) dengan nilai  $P=0,029$ .

## Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas lansia sebagian besar memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi, bahkan melewati batas minimum yang direkomendasikan oleh WHO, yaitu 150 menit aktivitas fisik sedang per minggu. Meskipun di Indonesia termasuk negara dengan proporsi penduduk yang kurang aktif secara fisik. Hal ini di temukan dalam sebuah studi menurut Sudikno et al. (2020) menunjukkan bahwa 64,4% orang dewasa di Indonesia termasuk dalam kategori tidak aktif secara fisik. Perbandingan ini menunjukkan

bahwa meskipun pada populasi lansia dalam studi ini tingkat aktivitas fisik relatif tinggi, secara umum Indonesia masih menghadapi permasalahan besar terkait rendahnya partisipasi aktivitas fisik pada masyarakat dewasa. Kesenjangan ini mengindikasikan bahwa keberhasilan dalam mempertahankan aktivitas fisik pada lansia memerlukan pendekatan yang lebih komprehensif, termasuk peningkatan kesadaran, ketersediaan fasilitas, serta intervensi berbasis komunitas yang berkelanjutan. Akan tetapi, pada penelitian ini para lansia sudah mencerminkan adanya kesadaran dan keterlibatan lansia dalam aktivitas fisik rutin sehingga mampu mempertahankan gaya hidup aktif secara fisik.

**Usia** terbukti memiliki hubungan yang signifikan terhadap aktivitas fisik pada lansia ( $p = 0,000$ ). Berdasarkan data statistik, menurut van Dartel et al. (2024) bahwa lansia usia  $\geq 80$  tahun yang tinggal mandiri maupun setelah mengalami cedera (seperti patah tulang pinggul) masih menjalani aktivitas fisik harian dengan intensitas yang cukup tinggi, terutama saat melakukan tugas seperti menyiapkan makanan dan berpindah tempat. Bahkan partisipan yang paling aktif menyelesaikan aktivitas dasar dengan lebih cepat menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik mereka masih tergolong tinggi meskipun diperkirakan menurun seiring usia.

Berbanding terbalik berdasarkan penelitian dari Belanda, yang menyatakan bahwa usia yang semakin meningkat menjadikan lansia menghabiskan sebagian besar waktunya untuk tidak bergerak sehingga aktivitas fisik berintensitas sedang-berat hanya mencakup 2% dari total waktu harian. Sebaliknya, proporsi waktu yang dihabiskan untuk aktivitas fisik berintensitas ringan mencapai 33%, sementara perilaku sedentari mendominasi sebesar 65% (van Ballegooijen et al., 2019).

**Jenis kelamin** menunjukkan hubungan secara signifikan terhadap aktivitas fisik pada lansia ( $P=0,004$ ). Hasil analisis menunjukkan mayoritas perempuan memiliki aktivitas fisik tinggi yang cenderung terlibat dalam kegiatan penunjang kesehatan yang diadakan pihak posyandu Balecat, Sleman, Yogyakarta sehingga tingkat kebugaran lansia perempuan lebih terlihat daripada laki-laki. Menurut Wijaya et al., (2020) lansia yang mayoritas perempuan dalam penelitian ini lebih sering mengikuti kegiatan penunjang kesehatan yang diadakan Puskesmas Kepung daripada lansia laki-laki. Sehingga lansia perempuan cenderung lebih bugar dibandingkan lansia laki-laki. Hal ini sesuai dengan proporsi lansia perempuan di Indonesia yang lebih tinggi daripada proporsi lansia laki-laki.

Penelitian tersebut tidak sejalan dengan penelitian Bento et al., (2023) yang menunjukkan bahwa lansia pria di Portugal lebih sering melakukan aktivitas fisik dengan intensitas tinggi dibandingkan perempuan, meskipun faktor sosial dan budaya turut memengaruhi.

**Pendidikan** terdapat memiliki hubungan yang signifikan terhadap aktivitas fisik lansia ( $P=0,002$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik tinggi yang terjadi bukan karena kesadaran kesehatan, meskipun dengan tingkat pendidikan yang rendah, akan tetapi karena faktor gaya hidup, pekerjaan, ekonomi, dan kebiasaan hidup. Menurut Cheval et al., (2023) menyatakan bahwa pendidikan rendah berkontribusi pada penurunan aktivitas fisik dan peningkatan gejala depresi, memperkuat hubungan antara pendidikan, aktivitas fisik, dan kesejahteraan psikologis. Sedangkan berbanding terbalik dalam penelitian menurut Jaime et al., (2022) yang menyatakan bahwa pengetahuan tentang kesehatan lebih berperan daripada tingkat pendidikan formal dalam memotivasi aktivitas fisik. Namun, penelitian

Zapata-lamana et al., (2021) menunjukkan bahwa wanita dengan pendidikan tinggi dan pendapatan yang baik cenderung lebih aktif secara fisik.

**Pekerjaan** signifikan memiliki hubungan terhadap aktivitas fisik lansia ( $P=0,029$ ). Aktivitas fisik yang terbentuk sejak usia produktif dapat membentuk pola hidup aktif yang berkelanjutan hingga lansia. Sehingga, pola aktivitas fisik yang telah menjadi kebiasaan serta didukung oleh norma sosial yang mendorong keterlibatan fisik, berkontribusi terhadap keberlanjutan aktivitas fisik di usia lanjut. Berdasarkan studi oleh Ishizuka-Inoue et al., (2023) yang menunjukkan bahwa pria lansia yang bekerja kembali memiliki tingkat aktivitas jalan kaki yang lebih tinggi. Di sisi lain, Watanabe et al., (2024) menyoroti bahwa perilaku sedentari di tempat kerja, seperti duduk dalam waktu lama, meningkatkan risiko sindrom lokomotif, sementara aktivitas fisik di tempat kerja atau waktu luang dapat mengurangi risiko tersebut. Temuan ini menekankan pentingnya menyesuaikan aktivitas fisik dengan konteks pekerjaan lansia untuk menjaga kesehatan muskuloskeletal dan fungsi tubuh secara umum.

Secara keseluruhan, data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa berbagai faktor individu memiliki kontribusi berbeda terhadap perilaku aktivitas fisik pada lansia. Temuan ini menguatkan pentingnya pendekatan personal dan kontekstual dalam merancang program intervensi aktivitas fisik yang efektif bagi populasi lansia.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia tergolong aktif secara fisik, dengan tingkat aktivitas yang melebihi batas minimum yang direkomendasikan oleh WHO. Temuan ini memperlihatkan bahwa meskipun Indonesia secara umum masih menghadapi tantangan dalam meningkatkan partisipasi aktivitas fisik masyarakat dewasa, pada konteks lokal tertentu lansia mampu mempertahankan gaya hidup aktif. Faktor individu, seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan status pekerjaan, terbukti memiliki hubungan yang signifikan terhadap tingkat aktivitas fisik lansia. Lansia yang terbiasa aktif sejak usia produktif, dan terlibat dalam aktivitas sosial atau domestik cenderung mempertahankan gaya hidup aktif. Oleh karena itu, intervensi peningkatan aktivitas fisik pada lansia perlu mempertimbangkan karakteristik individu, konteks sosial-budaya, dan kebiasaan hidup untuk mencapai efektivitas yang optimal dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Arania, R., Triwahyuni, T., Prasetya, T., & Cahyani, S. D. (2021). Hubungan Antara Pekerjaan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Di Klinik Mardi Waluyo Kabupaten Lampung Tengah. *Jurnal Medika Malahayati*, 5(3), 163–169. <https://doi.org/10.33024/jmm.v5i3.4110>
- [2] Arovah, N. I., & Heesch, K. C. (2022). Social cognitive measures related to exercise behaviour: Validation in Indonesian middle-aged and older adults: The validation of social cognitive measures related to exercise in Indonesian adults. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 14(April 2021), 100975. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2022.100975>
- [3] Bento, T., Mota, M. P., Vitorino, A., Monteiro, D., & Couto, N. (2023). *Age and Sex Differences in Physical Activity of Portuguese Adults and Older Adults*. 1–12.



- [4] Cheval, B., Maltagliati, S., Saoudi, I., Fessler, L., Farajzadeh, A., Sieber, S., Cullati, S., & Boisgontier, M. P. (2023). Physical activity mediates the effect of education on mental health trajectories in older age. *Journal of Affective Disorders*, 336(January), 64–73. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.05.052>
- [5] Dharmansyah, D., & Budiana, D. (2021). Indonesian Adaptation of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Psychometric Properties. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 7(2), 159–163. <https://doi.org/10.17509/jpki.v7i2.39351>
- [6] Ishizuka-Inoue, M., Kawaguchi, A., Kashima, S., Nagai-Tanima, M., & Aoyama, T. (2023). Differences in physical activity and mental function according to the employment status of elderly Japanese. *Journal of Occupational Health*, 65(1), 1–12. <https://doi.org/10.1002/1348-9585.12411>
- [7] Ivanali, K., Amir, T. L., Munawwarah, M., & Pertiwi, A. D. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Pada Lanjut Usia Dengan Tingkat Keseimbangan. *Fisioterapi: Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 21(01), 51–57. <https://doi.org/10.47007/fisio.v21i01.4180>
- [8] Jaime, V., Cristian, Á., Diaz-mart, X., Troncoso, C., Leiva-ordoñez, A. M., Zapata-lamana, R., & Cigarroa, I. (2022). *behavioral sciences Predictors of the Level of Physical Activity in Physically Active Older People*.
- [9] Jumaiyah, S., Rachmawati, K., & Choiruna, H. P. (2020). Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 11(1), 87.
- [10] Lee, K., Wang, J., & Heo, J. (2023). How the physical inactivity is affected by social-, economic- and physical-environmental factors: an exploratory study using the machine learning approach. *International Journal of Digital Earth*, 16(1), 2503–2521. <https://doi.org/10.1080/17538947.2023.2230944>
- [11] Li, S., Zhang, J., & Yang, Y. (2024). Correlation between the physical activity volume and cognitive and mental capacity among older adult people in China: a cross-sectional study based on the 2020 CHARLS database. *Frontiers in Public Health*, 12(November). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1462570>
- [12] Martins, L. C. G., Lopes, M. V. de O., Diniz, C. M., & Guedes, N. G. (2021). The factors related to a sedentary lifestyle: A meta-analysis review. *Journal of Advanced Nursing*, 77(3), 1188–1205. <https://doi.org/10.1111/jan.14669>
- [13] Nilstomt, A., Gustavsson, J., Beckman, L., Bäckman, C., Nilson, F., Wagnsson, S., & Wästlund, E. (2024). Physical activity from the perspective of older adults: a convergent mixed-method study. *BMC Geriatrics*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12877-024-05362-x>
- [14] Nuzum, H., Stickel, A., Corona, M., Zeller, M., Melrose, R. J., & Wilkins, S. S. (2020). Potential Benefits of Physical Activity in MCI and Dementia. *Behavioural Neurology*, 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/7807856>
- [15] Population, O. (2020). Older Population. *Definitions*, 1–14. <https://doi.org/10.32388/p8pprn>
- [16] Sidjabat, F. N., & Majid, A. (2024). *INTEGRATED SMART AGING PENDEKATAN MULTIDIMENSIONAL UNTUK*. February.
- [17] Sudikno, Julianti, E. D., Sari, Y. D., & Sari, Y. P. (2020). *The Relationship of Physical Activities on Obesity in Adults in Indonesia*. 22(Ishr 2019), 96–100. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200215.019>

- [18] van Ballegooijen, A. J., van der Ploeg, H. P., & Visser, M. (2019). Daily sedentary time and physical activity as assessed by accelerometry and their correlates in older adults. *European Review of Aging and Physical Activity*, 16(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s11556-019-0210-9>
- [19] van Dartel, D., Wang, Y., Hegeman, J. H., & Vollenbroek-Hutten, M. M. R. (2024). Physical Activity Levels of Community-Dwelling Older Adults During Daily Life Activities: A Descriptive Study. *Healthcare (Switzerland)*, 12(24). <https://doi.org/10.3390/healthcare12242575>
- [20] Wang, L. Y., Chen, H. X., Zhu, H., Hu, Z. Y., Zhou, C. F., & Hu, X. Y. (2024). Physical activity as a predictor of activities of daily living in older adults: a longitudinal study in China. *Frontiers in Public Health*, 12(October), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1444119>
- [21] Watanabe, K., Lu, X., Masuda, S., Miyamoto, T., & Katoh, T. (2024). Relationship between physical activity and locomotive syndrome among young and middle-aged Japanese workers. *Journal of Occupational Health*, 66(1). <https://doi.org/10.1093/joccuh/uiac001>
- [22] Wijaya, N. K., Ulfiana, E., & Wahyuni, S. D. (2020). Hubungan Karakteristik Individu, Aktivitas Fisik, dan Gaya Hidup dengan Tingkat Kebugaran Fisik pada Lansia. *Indonesian Journal of Community Health Nursing*, 4(2), 46. <https://doi.org/10.20473/ijchn.v4i2.12365>
- [23] Zapata-lamana, R., Poblete-valderrama, F., & Cigarroa, I. (2021). *The Practice of Vigorous Physical Activity Is Related to a Higher Educational Level and Income in Older Women.*