Jurnal Pedagogik Olahraga
|p-ISSN 2503 - 5355 |e-ISSN 2580-8877|
Volume 11, Nomor 02, Juli-Desember 2025

AKTIVITAS FISIK DAN KEBUGARAN FUNGSIONAL LANSIA

Raihan Rizki Ramadhan[1], Jajat[2], Kuston Sultoni[3], Adang Suherman[4], Yati Ruhayati[5]

Universitas Pendidikan Indonesia[1,2,3,4,5]
Email: [1]raihanriskiramadhan@upi.edu, [2]jajat_kurdul@upi.edu, [3]kuston.suloni@upi.edu, [4]adangsuherman@upi.edu, [5]yatiruhayati@upi.edu

*Coresponding Author: jajat_kurdul@upi.edu

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kebugaran fungsional pada lansia yang mengikuti klub kebugaran lansia Yakes di kota Bandung. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang mengikuti klub kebugaran Yakes, kemudian penentuan sampel menggunakan teknik Purposive Sampling, sehingga didapatkan sampel sebanyak 20 orang lansia yang mengikuti klub kebugaran Yakes. Data aktivitas fisik dikumpulkan melalui instrument *International Physical Activity Questionnnaire* (IPAQ), sedangkan data kebugaran fungsional dikumpulkan melalui instrument *Seniot Fitness Test* (SFT). kemudian data dianalisis menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dan uji *Pearson Product Moment*. Hasil Penelitian menunjukan sebagian komponen variabel kebugaran fungsional dan tingkat aktivitas fisik berhubungan memiliki nilai korelasi positif sedang dan kuat. Maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel kebugaran fungsional dan aktivitas fisik memiliki hubungan yang kuat dan signifikan. Hal ini menandakan bahwa aktivitas fisik yang baik dan teratur akan sangat berpengaruh pada kebugaran fungsional seiring usia bertambah.

Keywords: Ederly, Functional Fitness, Physical Activity

PENDAHULUAN

Menurunnya fungsi alat tubuh sering menimbulkan keluhan yang sangat mengganggu pada produktivitas lanjut usia. Hal yang biasa ketika semakin lanjut usia seseorang dan sudah menjadi isu global, maka akan mengalami kemunduran terutama di bidang fungsional yang dapat mengakibatkan penurunan pada peranan–peranan sosialnya (Geyskens et al., 2022). Ketika memasuki fase penuaan, penurunan kapasitas organ dan sistem fungsional dapat memicu proses patologis, dan mengurangi kualitas hidup lanjut usia (Guccione, 2014). Penurunan tingkat aktivitas fisik dan kebugaran fungsional sering dialami oleh lansia. pada pria dan wanita oleh karena proses penuaan sama besarnya. Lansia juga memiliki dua fase yaitu lansia muda dan lansia lanjut usia. Perbedaannya antara lansia muda dan lanjut usia ini disebabkan oleh berkurangnya kekuatan otot pada tungkai atas dan bawah serta perubahan persentase lemak tubuh, fleksibilitas/ kelenturan, kelincahan, dan daya tahan (Milanović et al., 2013).

Seiring bertambahnya usia, otot mengalami kehilangan kekuatannya puncak muscle strength pada usia 30 tahun, bertahan sampai usia 50 tahun, kemudian secara perlahan mengalami penurunan 20-40% setelah usia 65 tahun pada lansia yang tidak berolahraga. Massa otot mengalami atrofi, ukuran dan jumlah serabut otot menghilang 33% pada usia 70 tahun, dan juga mengalami penurunan otot tipe II (*fast twitch fibers*). Keadaan ini menyebabkan lansia mudah mengalami kelelahan dan lambat dalam bergerak (Wong & Avers, 2019). Hilangnya massa dan kekuatan otot rangka tidak dapat dihindari seiring bertambahnya usia dan dapat diperburuk oleh sejumlah variable, seperti nutrisi, penyakit dan gaya hidup kurang gerak. Puncak massa tulang dicapai pada kematangan tulang, yaitu pada usia 20 sampai 30 tahun dan diikuti penurunan yang progresif dan lambat (Wong & Avers, 2019). Pada perempuan beberapa tahun menjelang menopause akan kehilangan 2% tulang setiap tahunnya dan akan melambat menjadi sekitar 1%-1,5% per tahun kecuali pada kondisi imobilisasi. Laki-laki juga akan

kehilangan massa tulang seiring bertambahnya usia, namun percepatan pengeroposan tulang dimulai setelah usia 75 tahun (Wong & Avers, 2019). System kardiorespirasi juga rentan terhadap perubahan dan ditemukan penurunan kapasitas aerobic yang signifikan setelah usia 40 tahun, sehingga pada usia 65 tahun kapasitas berkurang sekitar 30% (Kim et al., 2018). Penelitian yang dilakukan Trombetti et al. (2016) pada lansia dengan atau tanpa keterbatasan mobilitas, penurunan massa otot, kekuatan, tenaga, dan kinerja fisik berkontribusi terhadap peningkatan rasa takut jatuh, sementara penurunan massa otot dan kinerja fisik berkontribusi terhadap penurunan kualitas hidup. Rasa takut jatuh merupakan konsekuensi dari berkurangnya kekuatan otot, keseimbangan dan fleksibilitas.

Memasuki usia lanjut, harapan hidup yang terus meningkat harus berbanding lurus dengan kualitas kesehatan yang diharapkan, karena memasuki usia lanjut secara bertahap akan mengalami penurunan dari berbagai aspek fungsi dan kerja organ, atau penuaan yang rentan terhadap penyakit. Penuaan, yang juga dikenal sebagai penuaan, pasti akan mengalami penurunan fungsi dan kinerja organ. Usia adalah faktor penting yang dipengaruhi oleh gaya hidup dan genetik bawaan (Garatachea & Lucia, 2013). Dibutuhkan upaya untuk menjadikan orang tua sehat dan mandiri karena populasinya yang besar di Indonesia. Jumlah orang lanjut usia di Indonesia meningkat setiap tahun karena usia harapan hidup yang lebih tinggi dari populasi. Orang yang berusia lebih dari enam puluh tahun dianggap lansia. Penuaan yang sehat, atau penuaan yang sehat, harus dioptimalkan agar populasi ini tetap sehat dan mandiri. Inti dari penuaan yang sehat adalah mempertahankan kualitas hidup yang baik dan mengurangi beban masalah kesehatan yang disebabkan oleh penuaan (Eckstrom et al., 2020). Akan tetapi, semua ini dapat dicegah dengan pemeliharaan aktivitas fisik yang disesuaikan dengan kondisi fisik, sosial, mental dan kognitif (Dias & Couceiro, 2017).

Salah satunya yaitu menjaga kebugaran fungsioanal karena kebugaran fungsional pada lansia adalah suatu aspek yang sangat penting dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup lanjut usia. Kebugaran fungsional adalah konsep yang mewakili kapasitas fisik optimal yang diperlukan untuk melanjutkan aktivitas normal sehari-hari, secara mandiri dan tanpa timbulnya kelelahan dini (Kostić et al., 2011). Akan tetapi Kebugaran fungsional bergantung juga pada gaya hidup, tingkat aktivitas fisik dan status Kesehatan. Dalam masa penuaan, lansia mengalami perubahan struktur dan fungsi tubuh yang dapat mempengaruhi kemampuan fisiknya, seperti penurunan kekuatan otot, kelenturan sendi, dan fungsi paru-paru dan jantung. Oleh karena itu, kebugaran fungsional pada lansia sangat penting untuk menjaga kesehatan dan kualitas hidup mereka. Pada orang tua, aktivitas fisik yang teratur dikaitkan dengan peningkatan kemandirian fungsional, stamina, kekuatan otot, kesehatan tulang dan sendi, dan tekanan darah. Aktivitas fisik juga menurunkan resiko jatuh dan fraktur, penyakit jantung, nyeri, depresi, dan kecemasan, serta memelihara fungsi kognitif (Maula et al., 2019). Memiliki kemampuan fisik dan kognitif yang baik diperlukan pada lanjut usia untuk dianggap sebagai lansia yang berkualitas. Melakukan olahraga adalah salah satu cara untuk menjadi orang tua yang baik (Komalasari et al., 2025).

Aktivitas fisik dapat memengaruhi komponen kebugaran jasmani terutama kebugaran fungsional. Dalam proses penuaan yang terjadi pada lansia merupakan proses alamiah dan tidak dapat dihindari yang ditandai dengan penurunan berbagai fungsi organ tubuh dan fungsi mental (Lin et al., 2020). Salah satu bentuk perubahan terpenting akibat proses penuaan yaitu penurunan kebugaran fungsional (Ruiz-Montero & Castillo-Rodríguez, 2016). Tingkat aktivitas fisik biasanya menurun seiring pertambahan usia dan dikaitkan dengan penurunan kebugaran fungsional. Penelitian ini membenarkan asumsi bahwa tingkat aktivitas fisik menurun seiring dengan proses penuaan, yang pada akhirnya akan menurunkan kebugaran fungsional lansia baik laki-laki maupun perempuan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Milanović et al. (2013) bahwa penurunan tingkat aktivitas fisik dan kebugaran fungsional sama besarnya pada laki-laki dan perempuan dan disebabkan oleh proses penuaan. Pada lansia dengan atau tanpa keterbatasan mobilitas, penurunan massa otot, kekuatan, tenaga

dan kinerja fisik berkontribusi terhadap peningkatan resiko takut jatuh. Penurunan massa otot dan kinerja fisik berkontribusi terhadap penurunan kualitas hidup pada lansia (Trombetti et al., 2016). Komponen kebugaran fungsional terbagi menjadi kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*Skill Related Fitness*), dan kebugaran fisiologis (*physiological fitness*) (Hoeger et al., 2018).

Peran Aktivitas fisik sangat berpengaruh dalam menciptakan dan mempertahankan kesehatan pada segala usia dan terutama pada lansia. Aktivitas fisik ialah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot skeletal yang membutuhkan energi dan menghasilkan manfaat kesehatan yang progresif (Hoeger et al., 2018). Akan tetapi teruntuk lansia, difokuskan untuk kebugaran jasmani karena dapat, mencegah penyakit dan peningkatan kinerja untuk mempertahankan mobilitas fungsional (Rikli & Jones, 1999). Faktor Proses penuaan cenderung bisa menurunkan kebugaran jasmani (kekuatan, daya tahan, kelenturan dan fleksibilitas) serta dapat mengakibatkan kesulitan melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari dan fungsi normal lansia (Milanović et al., 2013). Menurut studi yang dilakukan oleh (Hasan & Pane, 2022) di surabaya masih cenderung sedikit lansia yang memiliki kebugaran yang baik.

Beberapa studi telah menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan positif dengan fungsi fisik pada lansia (Dugan et al., 2018; Sales et al., 2017). Menurut O'Neill & Forman (2020), aktivitas fisik meningkatkan kekuatan otot, keseimbangan, dan daya tahan, yang semuanya merupakan faktor penentu penting fungsi fisik. Selain itu, aktivitas fisik mengurangi risiko kondisi kronis, seperti penyakit kardiovaskular, obesitas, dan diabetes, yang pada gilirannya berdampak negatif pada fungsi fisik pada lansia. Kebugaran yang baik dapat menghambat penuaan dan penurunan fungsi tubuh lansia. Aktivitas fisik dikatakan dapat meningkatkan kebugaran jasmani terutama kebugaran fungsional. Namun, pada beberapa penelitian terdahulu didapatkan perbedaan hasil penelitian terkait hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran fungsional. Selain itu, belum terdapatnya penelitian terkait hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran fungsional pada lansia di klub kebugaran lansia Yakes.Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui kebugaran fungsional dan aktivitas fisik lansia karena penting bagi lansia untuk tetap aktif dan menjaga serta meningkatkan status kesehatan mereka.

METODE

Metode Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional analitik dengan pendekatan kuantitatif, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran fungsional pada lansia, dan pengukuran dilakukan hanya sekali waktu. Pendekatan ini dipilih karena penelitian yang dilakukan tanpa memberikan perlakuan atau intervensi, tetapi hanya melakukan pengukuran terhadap variabel-variabel yang ada, untuk kemudian dianalisis hubungan antara faktor risiko dengan akibatnya.

1) Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *Cross-sectional study* atau penelitian studi potong lintang, desain ini dipopulerkan oleh (Lilienfeld, 1979). Dalam desain ini, data yang diperoleh melalui variabel-variabel tersebut dikumpulkan sekaligus pada satu waktu tertentu. Tujuan utamanya adalah untuk mengetahui hubungan keduanya, bukan melacak perubahan dalam jangka panjang.

2) Lokasi dan Subjek Penelitian

Kegiatan dilakukan di Kota Bandung, dengan melibatkan klub kebugaran lansia Yakes. Subjek penelitian adalah anggota klub kebugaran Yakes yang telah bersedia mengikuti rangkain penelitian yang akan dilaksanakan. Teknik *purposive sampling* digunakan untuk memilih subjek penelitian dengan kriteria inklusi termasuk orang tua yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian, kooperatif, tidak mengalami gangguan kejiwaan, dan mampu berkomunikasi dengan baik. Jumlah sampel yang dikumpulkan adalah 20 orang dewasa.

3) Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Senior Tes Fitness* dan *International Physical Activity Questionnnaire* (IPAQ). Untuk *Senior Tes Fitness* terdiri dari 5 pengukuran kebugaran fungsional, sebagai berikut,

a) 30 Second Chair Stand Test, yang bertujuan untuk mengetahui kekuatan tungkai yang diperlukan untuk aktivitas naik tangga, berjalan, dan berdiri dari kursi, keluar dari kamar mandi atau mobil.
b) 30-Second Arm Curl Test, yang bertujuan untuk memeriksa kekuatan anggota gerak atas yang diperlukan untuk melakukan aktivitas rumah tangga dan aktivitas lain seperti mengangkat dan membawa barang.
c) 2 minutes step test, merupakan tes yang dapat dipakai untuk menggambarkan ketahanan aerobic pada lansia.
d) Chair sit and reach test, bertujuan untuk mengukur fleksibilitas anggota gerak bawah.
e) Back Scratch Test, bertujuan unutk menilai fleksibilitas tubuh bagian atas (bahu)
f) 8 Foot Up and Go Test, bertujuan untuk mengukur kecepatan, kelincahan dan keseimbangan saat bergerak.

Sedangkan untuk instrument *International Physical Activity Questionnnaire* (IPAQ) berbentuk kuisioner yang terdiri dari 7 item pertanyaan dan terbagi dalam 3 kategori pertanyaan yaitu Aktivitas fisik berat, sedang dan rendah.

4) Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui beberapa teknik berikut:

a) Observasi

Peneliti melakukan pengamatan langsung terhadap keterlibatan peserta selama kegiatan, termasuk respons saat sesi kegiatan praktik.

b) Wawancara

Wawancara dilakukan terhadap lansia dengan membacakan pertanyaan dari kuisioner.

c) Dokumentasi Kegiatan

Seluruh proses kegiatan didokumentasikan melalui foto, video, dan catatan lapangan yang berfungsi sebagai data pelengkap.

5) Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas *Shapiro Wilk* dan uji korelasi *Speaeman rho correlation*. Selanjutnya hasil data yang sudah diolah kemudian dianalisis oleh peneliti dan didapatkan kesimpulan dari data tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1) Deskripsi Hasil Data Penelitian

a) Demografi Data Hasil Penelitian

Studi ini melibatkan 20 responden dari klub kebugaran lansia Yakes. Sampel demografi terdiri dari usia, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan individu. Tabel di bawah ini menunjukkan deskripsi demografi responden penelitian.

Tabel 1. Deksripsi Hasil Data Penelitian

Variabel		N	(%)
Jenis Kelamin	Laki laki	10	50
	Perempuan	10	50
Usia	60 – 70 Tahun	20	100
Jarak ke Yakes	<1 KM	0	0
	1-5 KM	11	55
	>5 KM	9	45
Transportasi	Kendaraan Pribadi	14	70
	Kendaraan Umum	6	30
BMI	Normal	8	40

	Berlebih	12	60

Berdasarkan tabel diatas sebagaimana pada tabel diatas diketahui bahwa jenis kelamin sampel yaitu laki-laki (50%) sedangkan perempuan (50%). Usia seluruh responden pada penelitian ini adalah 60-70 tahun (100%). Kemudian jarak tempuh ke klub yakes terbagi dari <1KM (0%), 1-5KM (55%) dan >5KM (45%). Sedangkan untuk transportasi yang digunakan responden terbagi menjadi dua yaitu kendaraan pribadi dengan persentase 70% sedangkan Kendaraan umum dengan persentase 30%.

b) Indeks Massa Tubuh

Untuk menentukan tubuh ideal seseorang, indeks massa tubuh (IMT) dihitung dengan membagi berat badan (kg) dengan tinggi badan (m2). Nilai IMT responden dapat dilihat pada gambar berikut:

2) Uji Korelasi

Hipotesis harus diuji secara empiris karena merupakan jawaban sementara atas masalah yang telah dirumuskan. Ini dilakukan untuk mengetahui apakah data yang dikumpulkan mendukung atau menentang hipotesis. Penelitian ini menggunakan uji korelasi *Spearman Rho* dengan SPSS 26. Hasil analisis korelasi antara variabel kebugaran fungsional dan aktivitas fisik pada klub kebugaran lansia Yakes, adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Correlation Aktivitas Fisik dan Kebugaran Fungsional Lansia

	Variabel	n	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	**Chair Stand**	20	13.5 rep	1.73	-									
2	**Arm Curl**	20	15.2 rep	1.196	0.42	-								
3	**6-Minute Walk**	20	548.2 m	9.09	0.633**	0.39	-							
4	**Chair Sit & Reach**	20	1.4 cm	0.604	0.654**	0.555*	0.793**	-						
5	**Back Scratch**	20	1.44 cm	0.196	0.576**	0.463*	0.44	0.547*	-					
6	**8-Foot Up & Go**	20	5.1 detik	0.68	0.22	0.31	-0.14	-0.35	-0.08	-				
7	**MET Berat**	20	672	373.6	0.33	0.34	0.31	0.40	0.31	-0.06	-			
8	**MET Sedang**	20	508	196.6	0.539*	0.20	0.41	0.478*	0.43	-0.15	-0.18	-		
9	**MET Ringan**	20	730.96	205.95	0.09	0.26	0.14	0.21	0.475*	-0.07	-0.19	-0.05	-	
10	**MET Total**	20	1911	411.89	0.634**	0.593**	0.645**	0.720**	0.728**	-0.12	0.706**	0.38	0.20	-

Berdasarkan hasil analisi terdapat hubungan positif dan kuat antara aspek kebugaran fungsional tingkat aktivitas fisik keseluruhan (MET Total) di antara 20 partisipan. Khususnya, fleksibilitas tubuh bagian atas (Scratch Back) dan fleksibilitas tubuh bagian bawah (Chair Sit & Reach) paling kuat terkait dengan total aktivitas fisik. Daya tahan aerobik (2-Minute Step), kekuatan tubuh bagian bawah (Chair Stand), dan kekuatan tubuh bagian atas (Arm Curl) diikuti

di urutan berikutnya. Hubungan ini menunjukkan bahwa orang dengan tingkat kebugaran yang lebih baik cenderung melakukan lebih banyak aktivitas fisik secara keseluruhan. Selain itu, kekuatan dan fleksibilitas tubuh bagian bawah berkorelasi positif dengan aktivitas sedang, sementara fleksibilitas tubuh bagian atas berkorelasi positif dengan aktivitas ringan. Namun pada 8 Foot Up & Go, tes keseimbangan dinamis dan kelincahan, menunjukkan korelasi negatif yang sangat lemah dan tidak signifikan, yang menunjukkan bahwa skor yang lebih tinggi (waktu yang lebih cepat) dikaitkan dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi. Namun, temuan ini tidak kuat dalam sampel ini. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa kebugaran sangat penting untuk menentukan seberapa banyak aktivitas fisik seseorang.

PEMBAHASAN

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam mempertahankan dan meningkatkan kebugaran fungsional pada lansia. Seiring bertambahnya usia, terjadi penurunan fungsi fisiologis tubuh, seperti kekuatan otot, daya tahan kardiorespirasi, fleksibilitas, dan keseimbangan. Kondisi tersebut dapat menurunkan kemandirian dan kualitas hidup lansia apabila tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang teratur. Kecepatan penurunan mobilitas dihambat oleh aktivitas gaya hidup yang teratur. Juga ditekankan bahwa tingkat aktivitas olahraga dan non-olahraga (misalnya, pekerjaan rumah tangga, berjalan kaki) yang lebih tinggi terkait dengan penurunan kinerja mobilitas yang lebih kecil, terlepas dari adanya penyakit kronis (Tuna et al., 2009). Kondisi fisik yang bugar adalah penting bagi orang tua untuk dapat menjalani kehidupan sehari-hari, yang berarti mereka dapat melakukan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa keletihan berlebihan dan memiliki sisa energi untuk melakukan pekerjaan lainnya Salsabillah et al. (2025), oleh karena itu, untuk tetap sehat, orang tua harus berolahraga secara teratur. Penelitian Purwantini et al. (2024) menunjukkan bahwa tingkat kebugaran fungsional lansia di Indonesia bervariasi antara kelompok usia 60–69 tahun dan 70–84 tahun, dengan kecenderungan penurunan kemampuan pada usia yang lebih tua. Hal ini menegaskan bahwa penurunan kebugaran fungsional merupakan proses alami, tetapi dapat diperlambat melalui intervensi gaya hidup aktif.

Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa lansia yang mengikuti klub kebugaran lansia Yakes memiliki *Body Mass Index* tidak terdapat dalam kategori kurang (0%), dalam kategori normal sebanyak 8 orang atau sebesar (40%), dalam kategori berat berlebih sebanyak 12 orang atau dengan rerata sebesar (60%), sedangkan tidak terdapat juga dalam kategori obesitas. Kemudian dapat dilihat dari hasil kebugaran fungsional lansia mempunyai menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,000 < rtabel (0,05) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kebugaran fungsional dengan aktivitas fisik. Kemudian dilihat dari *pearson correlation* sebesar 0.722 yang termasuk ke dalam korelasi kuat. Maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel kebugaran fungsional dan aktivitas fisik memiliki hubungan yang kuat dan signifikan.

Hubungan positif antara aktivitas fisik dan fungsi tubuh lansia juga diperkuat oleh sejumlah penelitian di berbagai daerah. Studi di Yogyakarta menemukan adanya korelasi kuat antara tingkat kebugaran dan aktivitas fisik lansia ($r = 0,657$; $p < 0,001$) (Nurhayati et al., 2024). Hasil serupa ditemukan dalam penelitian di Subang dan Kalimantan Selatan, di mana aktivitas fisik berhubungan tidak hanya dengan kebugaran, tetapi juga dengan fungsi kognitif lansia (Nurwati et al., 2021). Namun, hasil yang berbeda ditunjukkan oleh penelitian di Padang yang melaporkan tidak adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kebugaran kardiorespirasi pada lansia wanita (Fitri et al., 2020). Perbedaan ini kemungkinan dipengaruhi oleh faktor metode pengukuran, kondisi kesehatan, serta variasi tingkat aktivitas sehari-hari para lansia. Selain itu, ada korelasi antara faktor-faktor lain yang mempengaruhi orang tua, seperti tingkat pendidikan mereka, kesehatan mereka, dan dukungan yang diberikan oleh keluarga mereka (Pratikwo et al., 2006). Psikologis lansia menentukan pengetahuan, dan dengan pendidikan yang lebih baik dan dukungan keluarga yang lebih besar, frekuensi

kehadiran lansia semakin aktif. Sedangkan penilitian yang berbeda tentang aktifitas fisik, bahwa kebugaran fungsional pada dasarnya ditentukan dari berbagai hambatan aktivitas fisik seseorang (Hambali et al., 2019).

Kemudian Studi di Polandia menunjukkan bahwa wanita lanjut usia yang melakukan aktivitas fisik sesuai rekomendasi WHO memiliki kebugaran fungsional dan kualitas hidup lebih baik, terutama dalam hal kekuatan tubuh bagian atas dan keseimbangan (Nawrocka et al., 2019). Demikian pula, survei internasional menemukan perbedaan signifikan dalam hampir semua aspek kebugaran fungsional antara kelompok usia 60–69 tahun dengan 70–80 tahun (Rikli & Jones, 2013). Dengan berolahraga secara teratur dan terukur merupakan cara aman dan efektif meningkatkan kebugaran (Pratikwo et al., 2006). Hasil ini konsisten dengan temuan lokal bahwa bertambahnya usia selalu diikuti dengan penurunan kemampuan fungsional, meskipun tingkat penurunannya dapat berbeda tergantung pada keterlibatan lansia dalam aktivitas fisik.

Lansia yang tergabung dalam klub kebugaran lansia Yakes mengetahui bahwa tingkat kebugaran fungsional mereka menurun seiring bertambahnya usia, seperti yang ditunjukkan oleh fakta bahwa lansia berusia 60 hingga 65 tahun lebih bugar daripada lansia berusia 65 hingga 70 tahun. Salah satu faktor yang menyebabkan orang lanjut usia menjadi kurang aktif adalah kurangnya olahraga. Penelitian ini menemukan bahwa orang-orang yang secara teratur melakukan aktivitas fisik, seperti berolahraga di gym, dan mengikuti gaya hidup sehat, cenderung lebih bugar dibandingkan dengan orang-orang berusia lanjut yang jarang melakukan aktivitas fisik dan menerapkan gaya hidup sehat. Selain menemukan bahwa hasil penelitian yang kurang bugar, penulis penelitian juga menemukan bahwa penyakit jangka panjang yang diderita orang tua dapat berdampak pada penurunan tingkat kebugaran fungsional orang tua. Intervensi berbasis aktivitas fisik juga terbukti efektif dalam meningkatkan kebugaran lansia. Misalnya, program senam vitalisasi otak yang dilakukan sebanyak 12 sesi mampu meningkatkan kebugaran jasmani pada lansia dengan demensia ringan, meliputi daya tahan, fleksibilitas, kekuatan otot, serta koordinasi (Fitri et al., 2020). Selain itu, latihan fungsional aktif juga terbukti memberikan dampak positif terhadap kebugaran jasmani dan fleksibilitas pada lansia (Nur'amalia et al., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa program aktivitas fisik terstruktur, baik yang bersifat aerobik, latihan kekuatan, maupun latihan koordinasi, berperan penting dalam menjaga kebugaran fungsional lansia.

Secara keseluruhan, temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dan terukur dapat menjadi strategi utama dalam mempertahankan kebugaran fungsional lansia. Meskipun terdapat hasil penelitian yang berbeda terkait kekuatan hubungan antara aktivitas fisik dan kebugaran, mayoritas bukti ilmiah mendukung bahwa lansia yang aktif secara fisik memiliki fungsi tubuh, kognitif, dan kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan mereka yang pasif. Dengan demikian, intervensi aktivitas fisik sebaiknya menjadi bagian dari program kesehatan masyarakat yang ditujukan bagi populasi lansia, baik di tingkat komunitas maupun fasilitas pelayanan kesehatan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang kuat dan signifikan dengan kebugaran fungsional lansia. Lansia yang rutin melakukan aktivitas fisik, baik olahraga maupun aktivitas sehari-hari, cenderung memiliki kekuatan otot, daya tahan, fleksibilitas, keseimbangan, serta fungsi kognitif yang lebih baik dibandingkan lansia yang kurang aktif. Hasil ini konsisten dengan berbagai studi di Indonesia maupun internasional yang menegaskan bahwa aktivitas fisik teratur dapat memperlambat penurunan fungsi tubuh akibat penuaan. Dengan demikian, aktivitas fisik terukur dan berkelanjutan perlu dijadikan strategi utama dalam menjaga kesehatan, kemandirian, dan kualitas hidup lansia.

DAFTAR PUSTAKA

Dias, G. N. F., & Couceiro, M. (2017). *Active Ageing And Physical Activity: Guidelines, Functional Exercises And Recommendations*. Springer International Publishing.

Dugan, S. A., Gabriel, K. P., Lange-Maia, B. S., & Karvonen-Gutierrez, C. (2018). Physical Activity And Physical Function: Moving And Aging. *Obstetrics And Gynecology Clinics Of North America*, *45*(4), 723–736. Https://Doi.Org/10.1016/J.Ogc.2018.07.009

Eckstrom, E., Neukam, S., Kalin, L., & Wright, J. (2020). Physical Activity And Healthy Aging. *Clinics In Geriatric Medicine*, *36*(4), 671–683. Https://Doi.Org/10.1016/J.Cger.2020.06.009

Fitri, M., Rahmi, U., Pitriani, P., & Sulastri, A. (2020). Efektivitas Senam Vitalisasi Otak Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Lansia Demensia. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, *6*(2), 364–374. Https://Doi.Org/10.29407/Js_Unpgri.V6i2.14360

Garatachea, N., & Lucia, A. (2013). Genes, Physical Fitness And Ageing. *Ageing Research Reviews*, *12*(1), 90–102. Https://Doi.Org/10.1016/J.Arr.2012.09.003

Geyskens, L., Jeuris, A., Deschodt, M., Grootven, B. Van, Gielen, E., & Flamaing, J. (2022). *Patient-Related Risk Factors For In-Hospital Functional Decline In Older Adults : A Systematic Review And Meta-Analysis*. 1–9.

Guccione, A. A. (2014). Resilience And Self-Efficacy As Mediators Of Quality Of Life In Geriatric Rehabilitation. *Topics In Geriatric Rehabilitation*, *30*(3), 164–169. Https://Doi.Org/10.1097/TGR.0000000000000022

Hambali, R. M., Kusmaedi, N., & Jajat, J. (2019). Tingkat Kebugaran Jasmani Lansia Dikaji Berdasarkan Tingkat Partisipasi Dan Gender. *Jurnal Keolahragaan*, *5*(2), 1. Https://Doi.Org/10.25157/Jkor.V5i2.2150

Hasan, H., & Pane, R. V. (2022). *Physical Fitness Is Correlated With Quality Of Life Among Elderly Gymnastics Club From Haji General Hospital Surabaya , Indonesia*. *9*(4), 223–227.

Hoeger, W., Hoeger, S., Hoeger, C., & Fawson, A. (2018). *Fitness And Wellness* (13th Editi). Cengage Learning.

Kim, J., An, Y. K., Park, S., & Lee, J. S. (2018). Bre1 Mediates The Ubiquitination Of Histone H2B By Regulating Lge1 Stability. *FEBS Letters*, *592*(9), 1565–1574. Https://Doi.Org/10.1002/1873-3468.13049

Komalasari, D. R., Jalayondeja, C., Jalayondeja, W., & Romadon, Y. A. (2025). *Predictors Of Quality Of Life Among Older Residents In Rural And Urban Areas In Indonesia : An Approach Using The International Classification Of Functioning , Disability , And Health*. 199–207.

Kostić, R., Uzunović, S., Pantelić, S., & Đurašković, R. (2011). A Comparative Analysis Of The Indicators Of The Functional Fitness Of The Elderly. *Physical Education And Sport*, *9*(2), 161–171.

Lin, Y. T., Chen, M. C., Ho, C. C., & Lee, T. S. (2020). Relationships Among Leisure Physical Activity, Sedentary Lifestyle, Physical Fitness, And Happiness In Adults 65 Years Or Older In Taiwan. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, *17*(14), 1–12. Https://Doi.Org/10.3390/Ijerph17145235

Maula, A., Lafond, N., Orton, E., Iliffe, S., Audsley, S., Vedhara, K., & Kendrick, D. (2019). Use It Or Lose It: A Qualitative Study Of The Maintenance Of Physical Activity In Older Adults. *BMC Geriatrics*, *19*(1), 1–12. Https://Doi.Org/10.1186/S12877-019-1366-X

Milanović, Z., Pantelić, S., Trajković, N., Sporiš, G., Kostić, R., & James, N. (2013). Age-Related Decrease In Physical Activity And Functional Fitness Among Elderly Men And Women. *Clinical Interventions In Aging*, *8*, 549–556. Https://Doi.Org/10.2147/CIA.S44112

Nawrocka, A., Polechoński, J., Garbaciak, W., & Mynarski, W. (2019). Functional Fitness And

Quality Of Life Among Women Over 60 Years Of Age Depending On Their Level Of Objectively Measured Physical Activity. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, *16*(6). Https://Doi.Org/10.3390/Ijerph16060972

Nur'amalia, R., Rabia, R., Riswana, R., Adhim, Z. M., & Mahaputra, H. (2022). Pelatihan Aktivitas Fisik Dan Latihan Fisik Pada Lansia Berbasis Video Edukasi. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, *2*(2), 132–137. Https://Doi.Org/10.25008/Altifani.V2i2.211

Nurhayati, U. A., Laksono, T., & Hasnawati, B. N. (2024). Correlation Of Fitness Levels With Physical Activity In Elderly Patients In Yogyakarta, Indonesia. *Jurnal Keterapian Fisik*, *9*(1), 47–58.

Nurwati, S., Akbar, R., & Taufiq, A. N. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Desa Cigugur Kidul Kecamatan Pusakajaya Kabupaten Subang. *Plyometric : Jurnal Sains Dan Pendidikan Keolahragaan*, *1*(2), 34–41. Https://Doi.Org/10.32534/Ply.V1i2.3073

O'Neill, D., & Forman, D. E. (2020). The Importance Of Physical Function As A Clinical Outcome: Assessment And Enhancement. *Clinical Cardiology*, *43*(2), 108–117. Https://Doi.Org/10.1002/Clc.23311

Pratikwo, S., Pietojo, H., & Widjanarko, B. (2006). Analisis Pengaruh Faktor Nilai Hidup, Kemandirian, Dan Dukungan Keluarga Terhadap Perilaku Sehat Lansia Di Kelurahan Medono Kota Pekalongan. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, *1*(2), 13–22. Http://Ejournal.Undip.Ac.Id/Index.Php/Jpki/Article/View/2822

Purwantini, D., Nyoman, N., & Lestarina, W. (2024). Kebugaran Fungsional Pada Lanjut Usia Laki-Laki Dan Perempuan. *Indonesian Journal Of Kinanthropology (IJOK)*, *4*(1), 2024–2032. Https://Journal.Unesa.Ac.Id/Index.Php/IJOK/Article/View/28701

Rikli, R. E., & Jones, C. J. (1999). Microzonificación Sísmica De Quito. *Journal Of Aging And Physical Activity*, *7*, 129–161.

Ruiz-Montero, P. J., & Castillo-Rodríguez, A. (2016). Importance Of Physical Fitness During The Ageing Process | Važnost Tjelesnog Fitnesa Tijekom Procesa Starenja. *Sport Science*, *9*(August 2016), 64–66.

Sales, M., Levinger, P., & Polman, R. (2017). Relationships Between Self Perceptions And Physical Activity Behaviour, Fear Of Falling, And Physical Function Among Older Adults. *European Review Of Aging And Physical Activity*, *14*(1), 1–10. Https://Doi.Org/10.1186/S11556-017-0185-3

Salsabillah, R. L., Kumaat, N. A., Wahyudi, H., & Widodo, A. (2025). Tingkat Kebugaran Fisik Dan Gangguan Kognitif Lansia Usia 60-70 Tahun Yang Mengikuti Senam Tai Chi. *Mutiara Pendidikan Dan Olahraga*, *2*(3), 139–151. Https://Doi.Org/10.61132/Mupeno.V2i3.274

Trombetti, A., Reid, K. F., Hars, M., Herrmann, F. R., Pasha, E., Phillips, E. M., & Fielding, R. A. (2016). Age-Associated Declines In Muscle Mass, Strength, Power, And Physical Performance: Impact On Fear Of Falling And Quality Of Life. *Osteoporosis International*, *27*(2), 463–471. Https://Doi.Org/10.1007/S00198-015-3236-5

Tuna, H. D., Edeer, A. O., Malkoc, M., & Aksakoglu, G. (2009). Effect Of Age And Physical Activity Level On Functional Fitness In Older Adults. *European Review Of Aging And Physical Activity*, *6*(2), 99–106. Https://Doi.Org/10.1007/S11556-009-0051-Z

Wong, R., & Avers, D. (2019). *Guccione's Geriatric Physical Therapy* (4th Editio). Mosby.