

ABSTRAK

Zafran Arib 2018. Tinjauan Aktivitas Fisik Lansia di Kecamatan Silungkang Kota Sawahlunto

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk menghambat proses terjadinya penurunan fungsi kognitif salah satunya dengan melakukan olahraga dan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur memiliki berbagai dampak positif bagi organ-organ tubuh, sehingga dapat diterapkan sebagai langkah untuk mencegah berbagai masalah kesehatan. Masalah pada penelitian ini adalah kurangnya aktivitas fisik lansia di Kecamatan Silungkang Kota Sawahlunto sehingga beresiko mengalami beberapa penyakit. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran aktivitas fisik lansia di Kecamatan Silungkang Kota Sawahlunto.

Jenis Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada Juni sampai Juli 2018 di Kecamatan Silungkang Kota Sawahlunto. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang masuk dalam kategori masa lansia akhir 56 – 65 tahun dan masa manula 65 dan sampai akhir di kecamatan Silungkang Kota Sawahlunto yang berjumlah 137 orang. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *purposive sampling* yaitu sebanyak 30 orang. Teknik analisis data yaitu dengan deskriptif kuantitatif.

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebanyak 3 orang (10.0%) melakukan aktifitas fisik ke ladang, sebanyak 7 orang (23.3%) melakukan aktifitas fisik melakukan pekerjaan rumah, sebanyak 13 orang (43.3%) melakukan aktifitas olah raga dan sebanyak 7 orang (23.3%) tidak melakukan aktifitas fisik di Kecamatan Silungkang Kota Sawahlunto. Sebanyak 4 orang (13.3%) melakukan aktifitas olah raga bersepeda, sebanyak 5 orang (16.7%) melakukan aktifitas olah raga jalan kaki, sebanyak 4 orang (13.3%) melakukan aktifitas olah raga senam dan sebanyak 17 orang (56.7%) tidak melakukan aktifitas olah raga di Kecamatan Silungkang Kota Sawahlunto.