

**STUDI GAYA HIDUP LANSIA DI KECAMATAN KURANJI  
KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sains*



**Oleh**

**FAJRI MAIDIL**

**NIM. 1104793**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2015**

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

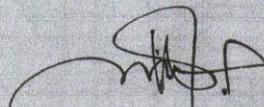
**Studi Gaya Hidup Lansia Di Kecamatan Kuranji Kota Padang**

Nama : Fajri Maidil  
BP/NIM : 1104793  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2015

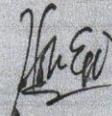
Disetujui Oleh :

**Pembimbing I**



**Drs. Apri Agus, M.Pd**  
NIP. 19590403 198403 1 002

**Pembimbing II**



**Hastria Effendi, M.Farm. Apt**  
NIP. 19831021 201012 2 004

**Mengetahui :**

**Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi**



**Drs. Didin Tohidin M.kes AIFO**  
NIP. 19581018 198003 1 001

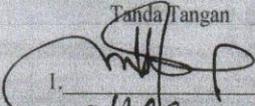
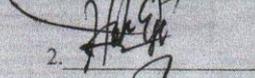
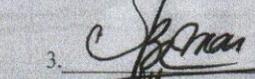
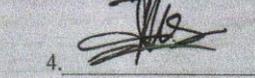
PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Studi Gaya Hidup Lansia di Kecamatan Kuranji Kota  
Padang Tahun 2015  
Nama : Fajri Maidil  
BP/NIM : 1104793  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2015

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Apri Agus, M.Pd	1. 
2. Sekretaris : Hastria Effendi, M.Farm. Apt	2. 
3. Anggota : Dr. Bafirman HB, M. Kes, AIFO	3. 
4. Anggota : Dr. Wilda Welis, SP, M. Kes	4. 
5. Anggota : Drs. Didin Tohidin M.kes AIFO	5. 

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, April 2015

Yang menyatakan,

Fajri Maidil

## ABSTRAK

Fajri Maidil : Studi Gaya Hidup Lansia Di Kecamatan Kuranji Kota Padang.

Penelitian ini berawal dari fenomena berdasarkan wawancara yang dilakukan di Kecamatan Kuranji Kota Padang yaitu mereka mengatakan kurang berminat dalam mengikuti olahraga dengan alasan hanya membuang waktu saja. Penulis juga menemukan dan mewawancarai beberapa lansia yang sering merokok, mereka mengatakan susah untuk menghentikannya karena merokok sudah kebiasaan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gaya hidup lansia di Kecamatan Kuranji Kota Padang.

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah lansia yang berumur 60-74 tahun yang ada di kecamatan kuranji yaitu sebanyak 128 orang. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik purposive sampling. Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Kuranji Kota Padang yang dilaksanakan pada bulan Maret 2015. Penelitian ini menggunakan interview guided kemudian data diolah menggunakan statistik deskriptif dengan persentase frekuensi.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa 60,1% lanjut usia memiliki kebiasaan makan yang baik yaitu 3 x sehari. Sebanyak 43 % lanjut usia melakukan kegiatan fisik dan olahraga dengan jalan kaki. Sebanyak 64 % lanjut usia membutuhkan waktu untuk tidur sebanyak  $\geq 7$  jam . Sebanyak 70 % lanjut usia tidak perokok .Sebanyak 31% lanjut usia menonton TV atau mendengarkan musik . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa gaya hidup lansia di kecamatan Kuranji masih ada yang kurang sehat. Hal ini disebabkan oleh pengetahuan dan peran keluarga yang masih kurang, sehingga gaya hidup lansia perlu lebih sehat lagi dengan harapan yang akan datang lansia di Kecamatan Kuranji ini memiliki gaya hidup sehat.

Kata kunci : Lansia, gaya hidup

## **KATA PENGANTAR**

Dengan memanjatkan do'a dan mengucapkan Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, dengan berkat serta Rahmat dan karunia-Nya, penulisan Tugas Akhir/Skripsi ini dapat disesuaikan oleh peneliti walaupun menemui kesulitan maupun rintangan.

Penyusunan dan penulisan Tugas Akhir/Skripsi ini merupakan suatu rangkaian dari proses pendidikan secara menyeluruh di Jurusan Kesehatan Rekreasi Universitas Negeri Padang, dan sebagai prasyarat dalam menyelesaikan pendidikan S1 Ilmu Keolahragaan pada masa akhir pendidikan.

Judul Tugas Akhir/Skripsi ini **“Studi Gaya Hidup lansia di Kecamatan Kuranji Kota Padang Tahun 2015 “**

Pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala bimbingan, pengarahan dari Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd dan Ibu Hastria Effendi, M.Farm. Apt selaku pembimbing Tugas Akhir/Skripsi dan berbagai pihak yang peneliti terima, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Tugas Akhir/Skripsi.

Ucapan Terima kasih ini penulis tujukan kepada :

1. Bapak Rektor Universitas Negeri Padang
2. Bapak Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberi izin untuk kuliah di FIK UNP.
3. Bapak Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah banyak membantu dalam proses belajar mengajar.

4. Bapak/ Ibu penguji yang telah memberikan masukan dan sumbangan saran dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak/Ibu dosen dan Bapak/ibu staf tata usaha Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mendidik selama masa kuliah dan memberikan motivasi serta masukan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini,
6. Ibu selaku Kepala Camat Kecamatan Kuranji Kota Padang yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian dan pengambilan data.
7. Rekan-rekan Jurusan kesrek FIK UNP yang telah membantu dan memberikan semangat kepada penulis dalam penyelesaian skripsi iini.

Dalam penulisan Tugas Akhir/Skripsi ini peneliti menyadari akan keterbatasan kemampuan yang ada, sehingga peneliti merasa masih ada belum sempurna baik dalam isi maupun dalam penyajiannya. Untuk iu peneliti selaku terbuka atas kritik dan saran yang membangun guna penyempurnaan penulisan Tugas Akhir/Skripsi ini.

Padang, April 2015

Peneliti

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Lansia .....	9
1. Pengertian .....	9
2. Batasan-Batasan Lanjut Usia .....	10
3. Perubahan-perubahan Yang Terjadi Pada Lansia .....	10
4. Tipe lanjut usia .....	15
5. Masalah dan Penyakit Pada Lanjut Usia .....	16
B. Gaya Hidup Lansia .....	17
1. Pola Makan .....	18
2. Aktifitas fisik dan Olahraga .....	22
3. Istirahat dan Tidur .....	25
4. Kebiasaan Merokok .....	26
5. Rekreasi, Aktifitas Sosial dan Agama .....	27
C. Kerangka konseptual .....	28
D. Pertanyaan Penelitian .....	30

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	31
B. Populasi Dan Sampel.....	31
C. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	34
D. Defenisi Operasional.....	35
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	35
F. Teknik Analisis Data.....	36
G. Prosedur Penelitian.....	36

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	37
B. Analisis Deskriptif.....	37
C. Pembahasan.....	45

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	56
B. Saran.....	56

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	58
-----------------------------	----

<b>LAMPIRAN</b> .....	59
-----------------------	----

## DAFTAR GAMBAR

Nomor Gambar	Halaman
1. Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Studi Gaya Hidup Lansia di Kecamatan Kuranji Kota Padang.....	29

## DAFTAR TABEL

### Tabel

### Halaman

1. Tabel 3.1 Populasi Lansia yang berumur 60-74 tahun di Kecamatan Kurani Kota Padang.....	31
2. Tabel 3.2 Sampel Penelitian Lansia yang Berumur 60-74 tahun di Kecamatan Kuranji Kota Padang.....	33
3. Tabel 4.1 Kebiasaan Makan Lansia di Kecamatan Kuranji Kota Padang Tahun 2015.....	37
4. Tabel 4.2 Kebiasaan Minum Lansia di Kecamatan Kuranji Kota Padang Tahun 2015.....	37
5. Tabel 4.3 Kebiasaan Asupan Gizi Lansia Sehari-hari di Kecamatan Kuranji Kota Padang Tahun 2015.....	38
6. Tabel 4.4 Aktifitas fisik dan Olahraga Lansia di Kecamatan Kuranji Kota Padang Tahun 2015.....	39
7. Tabel 4.4 Kebiasaan Istirahat dan Tidur Lansia di Kecamatan Kuranji Kota Padang Tahun 2015.....	40
8. Tabel 4.5 Kebiasaan Merokok Lansia di Kecamatan Kuranji Kota Padang Tahun 2015.....	41
9. Tabel 4.6 Kegiatan Rekreasi / Hiburan pada Lansia di Kecamatan Kuranji Kota Padang Tahun 2015.....	42
10. Tabel 4.7Kegiatan Aktifitas Sosial Lansia di Kecamatan Kuranji Kota Padang Tahun 2015.....	43
11. Tabel 4.8 Kegiatan Aktifitas Agama Lansia di Kecamatan Kuranji Kota Padang Tahun 2015.....	44

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	59
2. Surat Permohonan Menjadi Responden.....	60
3. Lembar Persetujuan.....	61
4. Interview Guided Penelitian.....	62
5. Profil karakteristik responden.....	65
6. Master Tabel.....	68
7. Dokumentasi.....	71
8. Surat Izin Pengambilan Data.....	76
9. Surat Izin Penelitian.....	77
10. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	79

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Lanjut usia merupakan suatu proses perubahan yang bertahap dalam jangka waktu beberapa dekade. Menjadi tua, dengan segenap keterbatasannya, pasti akan dialami oleh seseorang bila ia panjang umur. Hal ini sejalan dengan pendapat Jose Masdani “lanjut usia merupakan kelanjutan dari usia dewasa. Kedewasaan dapat dibagi menjadi empat bagian. Pertama fase inventus antara 25-40 tahun, kedua fase veriliutas antara 40-50 tahun, ketiga fase pra senium antara 55 dan 65 tahun dan keempat fase senium antara 65-tutup usia”.

Menurut Undang-Undang No. 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia yang berbunyi sebagai berikut : Bab I pasal 1 ayat 2 yang berbunyi “ Lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas”. Populasi penduduk lanjut usia (lansia) mengalami peningkatan termasuk di Indonesia. Peningkatan penduduk lansia tersebut menurut Nugroho (2000 : 1), disebabkan oleh keberhasilan Pemerintah dalam pembangunan Nasional, telah mewujudkan hasil yang positif di berbagai bidang, yaitu dengan kemajuan ekonomi, perbaikan lingkungan hidup, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan penduduk serta meningkatkan umur harapan hidup manusia.

Saat ini di seluruh dunia jumlah orang lanjut usia diperkirakan ada 500 juta dengan usia rata-rata 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar. Di negara maju seperti Amerika Serikat pertambahan

orang lanjut usia lebih seribu orang per hari pada tahun 1985 dan diperkirakan 50% dari penduduk berusia di atas 50 tahun sehingga istilah *Baby Boom* pada masa lalu berganti menjadi “ledakan penduduk lanjut usia”.

Pada tahun 2000 diperkirakan jumlah lanjut usia meningkat menjadi 9,99% dari seluruh penduduk di Indonesia (22.277.700 jiwa) dengan umur harapan hidup 65 – 70 tahun dan pada tahun 2020 akan meningkat menjadi 11,09% (29.120.000 lebih) dengan umur harapan hidup 70 – 75 tahun. Meningkatnya umur harapan hidup dipengaruhi oleh : (a) Majunya pelayanan kesehatan, (b) Menurunnya angka kematian bayi dan anak, (c) Perbaikan gizi dan sanitasi (d) Meningkatnya pengawasan terhadap penyakit infeksi.

Menurut Bandiyah (2009 : 5) mengatakan “ Bila dilihat dari angka statistik pada saat sekarang masalah lansia belum menduduki hal yang sangat penting. Tetapi berhasilnya pembangunan selama beberapa pelita ini menunjukkan angka harapan hidup bangsa Indonesia pada masa mendatang akan meningkat terus menerus sehingga pembinaan lanjut usia ini semakin menonjol peranannya”.

Hal ini sejalan dengan pendapat Nugroho (1995) dalam Simanulang (2013) “Dengan meningkatnya jumlah lansia maka akan membutuhkan penanganan yang serius karena secara alamiah lansia itu mengalami kemunduran, baik secara fisik, biologi, maupun mentalnya. Menurunnya fungsi berbagai organ tubuh akan membuat lansia menjadi rentan terhadap penyakit yang bersifat akut atau kronis. Selain itu pada lansia juga sering terjadi ketergantungan fisik, tidak dapat lagi melakukan aktivitas sehari-hari

sendiri oleh karena adanya penyakit. Adanya peningkatan jumlah lansia juga akan membuat masalah kesehatan yang dihadapi akan semakin kompleks terutama yang berkaitan dengan masalah penuaan.

Hutapea ( 2005 : 118-119) mengemukakan bahwa dari hasil penelitian menunjukkan, kesehatan individu biasanya mulai mundur di sekitar usia 55 tahun. Sejak itu orang memerlukan bantuan obat-obatan dan peralatan khusus, maupun bantuan orang lain. Mereka harus berjalan dengan tongkat atau menggunakan kursi roda, dipapah untuk pergi ke kamar mandi, harus selalu minum obat untuk mempertahankan kesehatannya, karena tidak bisa apa-apa lagi. Ini berarti bahwa meski usia bertambah panjang, belum tentu kualitas hidup dapat tetap dipertahankan dan yang bersangkutan dapat menikmati hidup ini.

Pendapat lain dikemukakan oleh Agoes, dkk (2010 : 193) Agar tetap sehat sampai tua, sejak muda seseorang perlu membiasakan gaya hidup sehat. Gaya hidup yang sesuai, keterlibatan dalam keluarga dan sosial juga merupakan kunci agar tetap aktif. Kita semua menyadari bahwa dengan mempertahankan gaya hidup yang sehat pada waktu sekarang berarti kita akan mendapatkan hidup yang lebih panjang dan lebih berkualitas untuk masa mendatang.

Hal ini tidak semudah yang dibayangkan. Gaya hidup sehat ini semestinya sudah dilakukan sejak masih muda sehingga ketika memasuki masa lansia. seseorang dapat menjalani hidupnya dengan bahagia terhindar dari banyak masalah kesehatan. Demikian halnya dengan gaya hidup yang salah dapat mempengaruhi kesehatan antara lain kurang minum air putih, kurang gerak,

mengonsumsi makanan yang berkalori tinggi, kebiasaan istirahat yang tidak teratur dan kebiasaan merokok.

Menurut Simanulang (2013) gaya hidup sehat dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang, melakukan aktivitas fisik dan olahraga secara benar dan teratur, istirahat yang cukup dan tidak merokok. Hal ini sejalan dengan apa yang dijelaskan oleh Hutapea (2005 : 10) “Perbaiki pola hidup seperti membatasi makan makanan enak (seperti soto Makasar, soto Sulung, rendang Padang, gulai banak/otak, minuman keras, merokok), olahraga dan rekreasi yang teratur telah menurunkan angka kematian akibat suatu penyakit”.

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan di Kantor camat Kuranji, dari survei ini didapatkan data awal lansia umur 60-74 tahun di Kecamatan Kuranji adalah sebanyak 5.979 orang. Pengamatan lebih lanjut di Puskesmas Andalas merupakan salah satu puskesmas yang ada di Kecamatan Kuranji dari keterangan petugas puskesmas yang biasa menangani lansia bahwa sewaktu di Puskesmas ada lansia yang merokok.

Hasil penelitian Simanulang (2013) di wilayah kerja Puskesmas Darussalam Medan didapatkan bahwa penelitian tentang variabel pola makan ditemukan 63 orang pada kategori tidak baik dengan persentase tertinggi status kesehatan buruk sebanyak 77,8% responden, hasil penelitian tentang variabel aktivitas fisik ditemukan 74 orang pada kategori tidak cukup dengan persentase tertinggi status kesehatan buruk sebanyak 74,3%, hasil penelitian tentang variabel kebiasaan istirahat ditemukan 57 orang pada kategori tidak cukup dengan persentase status kesehatan buruk sebanyak 82,5%, dan hasil penelitian tentang variabel riwayat merokok ditemukan 49 orang lansia dengan riwayat pernah merokok dengan persentase status kesehatan buruk sebanyak 83,7%.

Selanjutnya hasil penelitian Zuraida (2014) Pstw Khusnul Khotimah Riau didapatkan data bahwa kebiasaan merokok yang tinggi memiliki presentase sedikit lebih tinggi dari kebiasaan merokok rendah, baik yang tinggal di keluarga dan di PSTW yaitu masing-masing berjumlah 49 orang lansia (50,5%) di keluarga dan di PSTW dengan jumlah 32 orang lansia (50,8%).

Berdasarkan wawancara yang penulis lakukan dengan beberapa orang lansia di Kecamatan Kuranji, mereka mengatakan kurang berminat dalam mengikuti olahraga yang diadakan oleh organisasi kemasyarakatan yang ada di masing-masing kelurahan dengan alasan hanya membuang waktu saja. Penulis juga menemukan dan mewawancarai beberapa lansia yang sering merokok, mereka mengatakan susah untuk menghentikannya karena merokok sudah kebiasaan sehari-hari.

Berdasarkan fakta yang penulis amati di lapangan, banyak lansia yang di usia tua ada yang sehat bugar dan ada juga yang tidak, jadi penulis ingin menanyakan kepada lansia, bagaimana cara gaya hidupnya sampai sekarang ini.

Berdasarkan fenomena dan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang Studi Gaya Hidup Lansia Di Kecamatan Kuranji Kota Padang Tahun 2015.

## **B. Identifikasi Masalah**

Bedasarkan latar belakang masalah yang diatas maka permasalahan penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kurang seimbangnnya pola makan pada lansia di Kecamatan Kuranji.

2. Lansia kurang berminat dalam melakukan aktifitas fisik dan olahraga di Kecamatan Kuranji.
3. Kebutuhan tidur yang belum mencukupi pada lansia di Kecamatan Kuranji.
4. Lansia susah menghentikan kebiasaan merokok karena merokok sudah kebiasaan sehari-hari.
5. Sedikitnya kegiatan rekreasi, aktifitas sosial dan agama pada lansia.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka dalam penelitian ini penulis ingin meneliti tentang gaya hidup lansia di Kecamatan Kuranji kota Padang yang berkaitan dengan :

1. Pola makan pada lansia.
2. Kegiatan aktifitas fisik dan olahraga pada lansia.
3. Pola tidur pada lansia.
4. Kebiasaan merokok pada lansia.
5. Kegiatan rekreasi, aktifitas sosial, dan agama pada lansia.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah maka rumusan masalah dalam penelitian adalah :

1. Bagaimana pola makan lansia di Kecamatan Kuranji?
2. Bagaimana kegiatan aktifitas fisik dan olahraga lansia di Kecamatan Kuranji?

3. Bagaimana pola istirahat dan tidur lansia di Kecamatan Kuranji?
4. Bagaimana kebiasaan merokok lansia di Kecamatan Kuranji?
5. Bagaimana kegiatan rekreasi, aktifitas sosial, dan agama pada lansia di Kecamatan Kuranji?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui pola makan pada lansia di kecamatan kuranji kota padang.
2. Untuk mengetahui kegiatan aktifitas fisik dan olahraga pada lansia di kecamatan kuranji kota padang.
3. Untuk mengetahui pola tidur pada lansia di kecamatan kuranji kota padang.
4. Untuk mengetahui kebiasaan merokok pada lansia di kecamatan kuranji kota padang.
5. Untuk mengetahui kegiatan rekreasi, aktifitas sosial dan agama pada lansia di kecamatan kuranji kota padang.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat oleh berbagai pihak, antara lain bagi:

1. Penulis

Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pada Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

## 2. Bagi Lansia

Sebagai masukan bagi lansia, sehingga dari hasil yang diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dan bagi pihak yang bersangkutan dapat lebih meningkatkan kebutuhan berolahraga.

## 3. Bagi Pembaca

Hasil penelitian dapat memberikan pengalaman belajar yang berharga dalam mengaplikasikan pengetahuan yang didapat selama studi, peningkatan keterampilan dalam penelitian kebutuhan olahraga, serta bertambahnya wawasan dalam bidang penelitian bagi peneliti selanjutnya.