

**TINJAUAN AKTIVITAS FISIK LANSIA SEHARI-HARI DAN DENYUT
NADI ISTIRAHAT LANSIA DI KORONG BUKIT CALIK OLO MANSI
KECAMATAN V KOTO KAMPUNG DALAM
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**TITIK RAMAYANI
NIM. 17086166**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**TINJAUAN AKTIVITAS FISIK LANSIA SEHARI-HARI DAN DENYUT
NADI ISTIRAHAT LANSIA DI KORONG BUKIT CALIK OLO MANSI
KECAMATAN V KOTO KAMPUNG DALAM
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

Nama : Titik Ramayani
NIM/BP : 17086166/2017
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

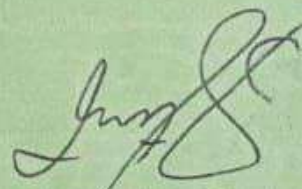
Padang, April 2021

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Disetujui oleh
Dosen Pembimbing



Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO
NIP. 19620702 198703 1 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul : Tinjauan Aktivitas Fisik Lansia Sehari-hari dan
Denyut Nadi Istirahat Lansia di Korong Bukit
Calik Olo Mansi Kecamatan V Koto Kampung
Dalam Kabupaten Padang Pariaman
Nama : Titik Ramayani
NIM/BP : 17086166/2017
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2021

Tim Penguji :

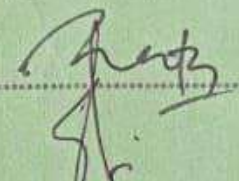
Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO

1. 

2. Sekretaris: dr. Eldawaty, MH.Kes

2. 

3. Anggota : Sepriadi, S.Si, M.Pd

3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Aktivitas Fisik Lansia Sehari-hari dan Denyut Nadi Istirahat Lansia di Korong Bukit Calik Olo Mansi Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan , rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah saya tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, April 2021
Yang membuat pernyataan



Titik Ramayani
NIM. 17086166

ABSTRAK

Titik Ramayani. 2021. Tinjauan Aktivitas Fisik Lansia Sehari-hari dan Denyut Nadi Istirahat Lansia Di Korong Bukit Calik Olo Mansi Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman

Penelitian ini berawal dari keinginan penulis tentang aktivitas fisik lansia sehari-hari dan denyut nadi istirahat lansia di Korong Bukit Calik Olo Mansi Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman. Tujuan penelitian ini untuk memperoleh gambaran aktivitas fisik lansia sehari-hari dan denyut nadi istirahat lansia di Korong Bukit Calik Olo Mansi Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di Korong Bukit Calik Olo Mansi Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman sebanyak 55 orang, penarikan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* sehingga berjumlah 14 orang. Teknik pengumpulan data dengan wawancara dan pengukuran tes denyut nadi istirahat. Kemudian data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis data deskriptif.

Hasil penelitian yaitu: 1) hasil analisis data aktivitas fisik lansia sehari-hari di Korong Bukit Calik Olo Mansi Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman terbanyak melakukan pekerjaan rumah (71,43%). 2) hasil analisis data denyut nadi istirahat lansia di Korong Bukit Calik Olo Mansi Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman dapat diklasifikasikan cukup (71,43%).

Kata Kunci: Aktivitas fisik, denyut nadi istirahat, lansia

KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis telah diberi kesempatan dan kemampuan dalam menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Tinjauan Aktivitas Fisik Lansia Sehari-hari dan Denyut Nadi Istirahat Lansia Di Korong Bukit Calik Olo Mansi Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman”**. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Kedua orangtua tercinta yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas.
2. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D, selaku rektor Universitas Negeri Padang, yang telah menerima penulis di Fakultas Ilmu Keolahragaan
3. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan
4. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO selaku pembimbing dan juga sebagai penasehat akademik yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ibu dr. Eldawaty, MH.Kes selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
7. Bapak Sepriadi, S.Si,M.Pd selaku penguji yang telah banyak memberikan masukan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
8. Bapak/Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membekali penulis dengan ilmu yang berguna dan bermanfaat.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan dorongan dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata penulis doakan semoga semua bantuan yang telah diberikan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Amin Ya Robal Alamin

Padang, April 2021

Peneliti

Titik Ramayani

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Lanjut Usia (Lansia)	10
1. Definisi lanjut usia (lansia)	10
2. Batasan umur lanjut usia	11
3. Teori penuaan pada lanjut usia.....	12
4. Perubahan yang terjadi pada lanjut usia	14
B. Konsep Aktivitas Fisik Lansia	16
1. Definisi aktivitas fisik lansia	16
2. Jenis aktivitas fisik pada lansia	18
3. Tipe-tipe aktivitas fisik	21
4. Faktor-faktor yang memengaruhi aktivitas fisik lansia	23
5. Manfaat aktivitas fisik bagi lanjut usia	23
C. Fisiologi Jantung	24
D. Konsep Denyut Nadi	27
1. Definisi denyut nadi.....	27
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi denyut nadi istirahat.....	31
E. Kerangka Konseptual	35
F. Pertanyaan Penelitian	36

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel.....	37
D. Jenis dan Sumber Data	38
E. Definisi Operasional Variabel.....	39
F. Instrumen Penelitian.....	40
G. Teknik Analisis Data	43

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data	44
B. Pembahasan.....	47

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 55

A. Kesimpulan	55
B. Saran	55

DAFTAR PUSTAKA 57

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kerangka Konseptual.....	36
Tabel 2. Denyut Nadi Istirahat Laki-Laki.....	43
Tabel 3. Denyut Nadi Istirahat Perempuan.....	43
Tabel 4. Distribusi frekuensi aktivitas fisik lansia sehari-hari di Korong Bukit Calik Olo Mansi Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.....	44
Tabel 5. Distribusi frekuensi denyut nadi istirahat lansia Di Korong Bukit Calik Olo Mansi Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.....	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Anatomi Jantung.....	26
Gambar 2. Diagram hasil penelitian aktivitas fisik lansia sehari-hari di Korong Bukit Calik Olo Mansi Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.....	45
Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian Denyut Nadi Istirahat Lansia Di Korong Bukit Calik Olo Mansi Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Data Lansia di Korong Bukit Calik Olo Mansi Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman
- Lampiran 2. Data Aktivitas Fisik lansia sehari-hari di Korong Bukit Calik Olo Mansi Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman
- Lampiran 3. Denyut Nadi Istirahat Lansia di Korong Bukit Calik Olo Mansi Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman
- Lampiran 4. Surat Izin Penelitian Dari Jurusan Pendidikan Olahraga
- Lampiran 5. Surat Izin Penelitian Dari Nagari Campago
- Lampiran 6. Lembar Permohonan Menjadi Respon
- Lampiran 7. Daftar Hadir
- Lampiran 8. Surat Keterangan Telah Selesai Melaksanakan Penelitian
- Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi serta perbaikan sosial ekonomi memberikan dampak pada peningkatan derajat kesehatan pada masyarakat dan peningkatan usia harapan hidup, sehingga jumlah populasi lansia juga mengalami peningkatan. Peningkatan jumlah populasi pendudukan lansia akan berdampak terhadap berbagai kehidupan, dampak utama dari peningkatan jumlah penduduk lansia adalah peningkatan ketergantungan lansia. Ketergantungan ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu kemunduran fisik yang terjadi pada lansia, psikis, dan sosial lansia yang dapat digambarkan melalui empat tahap yaitu kelemahan, keterbatasan fungsional, ketidakmampuan dan keterhambatan yang akan dialami bersamaan dengan proses kemunduran akibat proses menua.

Menurut Dewi (Hambali, dkk, 2019) Data di Indonesia, terdapat sekitar 4,6% atau sebanyak 10 juta orang lebih yang sudah berusia diatas 65 tahun. Pertumbuhan lansia terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun yang sangat pesat, maka sekitar 2025 Indonesia diperkirakan menempati posisi ke-5 sebagai negara dengan penduduk lansia terbanyak.

Menurut *World Health Organisation* (WHO) lanjut usia adalah seseorang yang sudah berada di usia 60 tahun keatas. Lanjut usia merupakan bagian dari proses tumbuh kembang manusia yang tidak langsung menjadi tua akan tetapi sudah banyak fase yang dilalui sebelumnya mulai dari berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akan berakhir menjadi tua. Pada masa ini

seseorang akan mengalami perubahan yang terjadi pada dirinya baik dari segi fisik, mental dan sosial yang terjadi secara bertahap. Azizah (Senja & Prasetyo, 2019). Ada 4 kategori lansia menurut World Health Organisation (WHO) yaitu usia pertengahan(*middle age*) usia 54-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) usia antara 60 sampai 74 tahun, lanjut usia tua (*Old*) usia antara 75 sampai 90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) usia diatas 90 tahun. Menurut Depkes RI tahun 2013, kategori lansia dibagi dalam 4 kelompok yaitu pertengahan umur lansia (*virilitas*) usia antara 45-54 tahun, lansia dini (*prasenium*) usia antara 55-64 tahun, kelompok lansia (*senium*) pada usia 64 keatas dan lansia dengan resiko tinggi yaitu usia 70 tahun keatas.

Menurut Padila (Budi Yani & Herawati, 2017) Menyatakan bahwa, seorang lanjut usia secara fisiologis akan mengalami kemunduran fungsi-fungsi dalam tubuh yang menyebabkan lansia rentan terkena gangguan kesehatan, memasuki lanjut usia akan mengalami berbagai kemunduran secara fisik. Kemunduran secara fisik akan terjadi pada penurunan massa otot serta fleksibilitasnya, sehingga dapat mempengaruhi kemampuan lansia dalam memenuhi berbagai aktivitas fisik sehari-hari.

Menurut Ambardini (Budi Yani & Herawati, 2017) berpendapat bahwa, banyak Perubahan yang terjadi pada lanjut usia diantaranya perubahan komposisi tubuh, otot, tulang, sendi, sistem kardiovaskuler, respirasi dan kognitif. Tulang, sendi, otot saling terkait, jika sendi tidak dapat digerakkan sesuai ROMnya maka gerakan tubuh menjadi terbatas sehingga fleksibilitas menjadi komponen yang esensial bagi lansia. Jika suatu sendi dalam tubuh

tidak digunakan, maka otot yang melintasi sendi menjadi memendek dan mengurangi ROM. Perubahan juga terjadi pada kardiovaskuler, ditandai dengan adanya perubahan anatomi di jantung dan darah, perubahan denyut nadi maksimal, meningkatnya tekanan darah, hipotensi postural, perubahan dalam pemulihan denyut nadi istirahat, menurunnya jumlah darah yang dipompa dalam tiap denyutan dan perubahan dalam sel (sel darah merah, *hemoglobin*). Kemunduran dan perubahan secara fisik akan berpengaruh pada kegiatan aktivitas fisik lansia, jika lansia melakukan aktivitas fisik ringan sedang dan menyenangkan baginya seperti jogging, membersihkan rumah, memasak, berenang, jalan santai dan kegiatan lainnya sebanyak 5 kali dalam seminggu minimal 30 menit dalam satu hari, maka dapat meningkatkan derajat kesehatandan kebugaran pada lansia dan jika hal itu rutin dilakukan frekuensi denyut nadi istirahat lansia akan menurun, begitu pun sebaliknya.

Berdasarkan pendapat di atas, dijelaskan bahwa lansia akan mengalami berbagai perubahan dan kemunduran dalam dirinya baik perubahan fisik, mental dan sosial, semua perubahan-perubahan tersebut terjadi secara bertahap. Umumnya ketika seseorang memasuki usia lanjut, sering mempunyai gambaran serba buruk tentang proses penuaan misalnya, kondisi kesehatan yang menurun, sering sakit-sakitan, tidak berdaya dan kemunduran dari segi fisik lainnya. Lanjut usia juga bisa dan mempunyai kesempatan untuk tetap hidup bugar dan sehat dengan melakukan berbagai aktivitas fisik dan kontrol kesehatan yang rutin.

Aktivitas fisik adalah semua gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran tenaga atau energi. Aktivitas fisik merupakan kegiatan yang dilakukan dari bangun tidur hingga tidur kembali yang dilakukan secara berulang-ulang. Aktivitas fisik sehari-hari yang dapat dilakukan oleh lanjut usia seperti melakukan aktivitas ringan, membersihkan rumah, berolahraga, mencuci, berbelanja dan lain-lain. Aktivitas mental yang dilakukan oleh lansia akan menolong pikiran lansia tetap aktif, mengembangkan hobi dan menikmati aktivitas diwaktu luang yang menyenangkan dan aktivitas sehari-hari yang berkaitan dengan aktivitas mental pada lansia adalah mengelola keuangan secara baik, aktivitas keagamaan bersama sesama lansia dan meluangkan waktu untuk melakukan satu hal yang digemarinya.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan lansia kurang optimal melakukan aktivitas fisik seperti keluhan penyakit yang diderita oleh lansia, lansia dengan penyakit tertentu seperti stroke, jantung, diabetes dan lain sebagainya akan dapat mempengaruhi mereka dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, lansia yang kurang melakukan aktivitas fisik akan berpengaruh terhadap kesehatan lansia itu sendiri. Faktor usia, bertambahnya usia akan mempengaruhi aktivitas fisik seseorang, usia dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas aktivitas fisik yang dilakukan seseorang. Hal ini disebabkan karena bertambahnya usia akan disertai dengan penurunan kapasitas fisik berupa penurunan masa dan kekuatan otot, laju denyut nadi maksimal, peningkatan lemak tubuh dan penurunan fungsi otak. Oleh sebab itu orang

yang sudah berusia lanjut memiliki kecenderungan yang kurang untuk melakukan aktivitas fisik dan rentan terhadap berbagai penyakit (Junaidi,2011). Kondisi lingkungan tempat tinggal juga akan berpengaruh terhadap aktivitas fisik yang dilakukan lansia, misalnya lansia yang ingin berbelanja, berolahraga, atau melakukan kegiatan diluar rumah lainnya namun lingkungan tempat tinggalnya tidak bersih atau lingkungannya tidak aman, seperti yang kita ketahui keadaan pada saat ini yaitu adanya virus atau pandemi covid 19 yang melanda dunia termasuk negara Indonesia yang mengharuskan kita tetap dirumah terus menjaga kesehatan dan meningkatkan daya tahan tubuh.

Hal ini dapat membuat lansia takut untuk melakukan aktivitas fisik diluar rumah. Aktivitas fisik juga dipengaruhi oleh minat dan pengetahuan tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik dari lansia itu sendiri, lansia yang paham akan kesehatan mereka akan berkeinginan untuk menjaga kesehatannya dengan melakukan berbagai aktivitas fisik yang bisa dilakukannya dirumah dari pada memilih duduk diam tanpa melakukan kegiatan apapun. Kondisi ekonomi juga akan berpengaruh terhadap aktivitas fisik lansia, seperti yang sering kita temui masih banyaknya lansia yang harus bekerja keras demi memenuhi kebutuhan sehari-harinya mereka akan banyak melakukan berbagai aktivitas fisik dibandingkan lansia yang memiliki keadaan ekonomi cukup. Kurang melakukan aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko penyebab kematian di dunia, hal ini menjadi perhatian pemerintah dibanyak negara Purwanto (IG Dewi dkk, 2019).

Berdasarkan observasi yang dilakukan di Korong Bukit Calik terdapat 55 orang lansia dengan lansia laki-laki 25 orang dan lansia perempuan 30 orang dari usia pertengahan 45 tahun sampai usia sangat tua diatas 90 tahun dan lansia perempuan yang berusia 60-74 tahun hanya berjumlah 14 orang. Kegiatan lansia di Korong Bukit Calik Olo Mansi ini terbanyak bekerja sebagai petani dan berkebun yang banyak dilakukan oleh lansia laki-laki, yang lain bekerja sebagai buruh serabutan, melakukan pekerjaan rumah, pedagang serta hanya pensiunan PNS dan hanya dirumah saja menghabiskan masa tuanya dengan ibadah serta sebagainya.

Aktivitas fisik sangat penting bagi seseorang yang sudah lanjut usia karena sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik, kesehatan dan kualitas hidupnya. Namun, pada saat observasi wawancara terhadap lansia, mereka beragapan bahwa melakukan aktivitas akan membuat badan lemas, membosankan dan hanya membuat badan lelah saja dan ada lansia yang hanya duduk-duduk santai diwarung-warung atau didepan rumah baik pagi hari maupun sore hari. Namun anggapan tersebut tidaklah benar, bahwa lansia yang banyak melakukan aktivitas fisik atau banyak bergerak akan memberikan banyak manfaat bagi dirinya, dengan melakukan aktivitas bisa membuat tubuh bugar, melemaskan sendi-sendi dan otot-otot yang kaku, meningkatkan aliran darah dan suplai oksigen ke otak sehingga menurunkan tingkat stress dan tekanan darah, aktivitas fisik yang dilakukan lanjut usia juga akan memberikan pengaruh terhadap laju denyut jantung maksimal dan frekuensi denyut nadi istirahat lansia. Aktivitas yang kurang akan membuat fisik dan psikologis

lansia mengalami penurunan, aktivitas untuk lansia yaitu aktivitas sehari-hari yang tidak memerlukan tenaga besar, tetapi dapat memberikan lansia kebugaran. Bila kebugaran lansia terpenuhi, maka akan terjadi penurunan jumlah denyut nadi istirahat pada lansia yang rutin melakukan aktivitas fisik dengan intensitas cukup dalam setiap harinya. Denyut nadi istirahat adalah denyut nadi yang di ukur pada saat istirahat dan tidak setelah melakukan aktivitas. Pengukuran denyut nadi istirahat bisa menggambarkan tingkat kesehatan atau tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis berkeinginan untuk melakukan suatu penelitian guna mengungkap fakta yang sebenarnya, sehingga hal ini dapat dijadikan sebagai salah satu solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang ada. Dengan demikian judul penelitian ini adalah “Tinjauan Aktivitas Fisik Lansia Sehari-Hari dan Denyut Nadi Istirahat Lansia Di Korong Bukit Calik Olo Mansi Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka identifikasi masalah dalam penelitian adalah sebagai berikut :

1. Aktivitas fisik lansia sehari-hari
2. Denyut nadi istirahat lansia
3. Keluhan penyakit yang diderita oleh lansia
4. Faktor Usia
5. Kondisi Lingkungan tempat tinggal lansia.

6. Minat dan pengetahuan lansia pentingnya aktivitas fisik
7. Keadaan ekonomi

C. Pembatasan Masalah

Dari beberapa masalah yang diidentifikasi diatas dan agar penelitian ini lebih terfokus maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada :

1. Aktivitas fisik lansia sehari-hari di Korong Bukit Calik Olo Mansi Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.
2. Denyut nadi istirahat lansia di Korong Bukit Calik Olo Mansi Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimana aktivitas fisik lansia sehari-hari di Korong Bukit Calik Olo Mansi Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.
2. Bagaimana denyut nadi istirahat lansia di Korong Bukit Calik Olo Mansi Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariama.

E. Tujuan Penelitian

Sesua dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui aktivitas fisik lansia sehari-hari di Korong Bukit Calik Olo Mansi Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.

2. Denyut nadi istirahat lansia di Korong Bukit Calik Olo Mansi Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini, adalah sebagai berikut :

1. Penulis, Untuk memenuhi salah satu syarat bagi penulis untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi lansia, hasil penelitian ini diharapkan dapat mendorong lansia untuk lebih menjaga kesehatan dan lebih rajin melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Kampus, Sebagai bahan referensi bagi pembaca di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Peneliti selanjutnya, Untuk dijadikan referensi dan informasi untuk melakukan penelitian.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bawa:

1. Berdasarkan deskripsi data dan hasil analisis data aktivitas fisik lansia sehari-hari di Korong Bukit Olo Mansi Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman, didapatkan data sebanyak 10 orang atau 71,43% dari 14 orang melakukan aktivitas fisik melakukan pekerjaan rumah, sebanyak 2 orang atau 14,29% dari 14 orang melakukan aktivitas fisik keladang, sebanyak 2 orang atau 14,29% dari 14 orang melakukan aktivitas fisik olahraga.
2. Berdasarkan deskripsi data dan hasil analisis data denyut nadi istirahat lansia di Korong Bukit Olo Mansi Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman, didapatkan data dari 14 sampel dengan kategori kurang tidak ada, sementara untuk kategori cukup sebanyak 10 orang atau 71,43% dari 14 orang, kemudian untuk kategori baik berjumlah 3 orang atau 21,43% dari 14 orang. Sedangkan untuk kategori sangat baik berjumlah 1 orang atau 7,14% dari 14 orang. Dapat disimpulkan bahwa denyut nadi istirahat lansia berada pada kategori cukup.

B. Saran

1. **Kepada lansia**

Disarankan kepada lansia agar melakukan aktivitas fisik secara terprogram dan seimbang untuk dapat menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh lansia dan untuk mendapatkan denyut nadi normal.

2. Kepada institusi pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menambah konsep dan teori yang selanjutnya berguna sebagai dasar dalam mengembangkan keilmuan dibidang olahraga dan kesehatan.

3. Penelitian selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih banyak atau dengan variabel-variabel lainnya yang belum diteliti sehingga dapat mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, N. K., Nilakusmawati, D. P. E., & Susilawati, M. (2013). Faktor-faktor yang memengaruhi penduduk lanjut usia masih bekerja. *Piramida Jurnal Kependudukan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia*. 9(1). 44-49.
- Azizah. (2011). *Keperawatan lanjut usia*. Yogyakarta: Graham ilmu.
- Basuki, W. (2015). *Faktor–Faktor Penyebab Kesepian Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Penghuni Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Kota Samarinda*. Samarinda: Universitas Mulawarma. 4.
- BPS. (2014). *Penduduk lanjut usia 2013*. Jakarta:BPS
- Budi Yani, Y., & Herawati, I. (2017). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Daya Tahan Jantung dan Fleksibilitas Punggung pada Lansia di Posyandu Lansia Dong Biru Semarang* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Deswandi & Rezli. (2018). *Fisiologi* . Padang: FIK UNP Press.
- Nahda, S. A., &Deswandi, D. (2019). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Senam Porpi Padang. *Jurnal JPDO*, 2(5), 22-26.
- Dewi, I. G., & Wuryaningsih, C. E. (2019). Aktivitas Fisik Masyarakat Urban di Jakarta Selatan. *Hasanuddin Journal of Midwifery*. 1(1). 23-29.
- Djoko pekik irianto. (2004). *Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan*. Yogyakarta: ANDI Offset.
- Dwi Irmayana, N. B. (2006). *Pengaruh Latihan Senam Aerobik Terhadap Peningkatan Kebugaran pada Wanita Menopuse* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).
- Fatmah. (2010). *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: Erlangga.
- Girywijoyo, H. Y. S, Santoso. (2007). *Ilmu Keolahragaan Untuk Kesehatan Dan Untuk Prestasi Olahraga*. Bandung: UPI.
- Hambali, R. M., Kusmaedi, N., & Jajat, J. (2019). Tingkat Kebugaran Jasmani Lansia Dikaji Berdasarkan Tingkat Partisipasi dan Gender. *Jurnal Keolahragaan*. 5(2). 1-11.