

Perbedaan aktivitas fisik berdasarkan karakteristik individu pada masyarakat minahasa selatan

Differences in physical activity based on individual characteristics in south minahasa society

I Wayan Gede Suarjana^{1,*}, Sudirham¹, Jonesius Eden Manopo¹, Lucyana Leonita Pongoh¹, Alva Sahiri Alaalexander Supit¹

¹Department of Public Health, Faculty of Sport Science and Public Health, Universitas Negeri Manado, Tondano, Sulawesi Utara, Indonesia

¹iwg.suarjana@unima.ac.id; ¹sudirham@unima.ac.id; ¹manopoeden@unima.ac.id;

¹lucyanapongoh@unima.ac.id; ¹alva.supit@unima.ac.id

*corresponding author

ABSTRAK

Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan dampak negatif bagi kesehatan individu dan masyarakat, seperti peningkatan beban penyakit dan biaya kesehatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan usia dan jenis kelamin dengan tingkat aktivitas fisik masyarakat selama pandemi. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross-sectional*. Penelitian dilakukan pada Bulan Februari – April Tahun 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah penduduk di Kabupaten Minahasa Selatan Sulawesi Utara. Teknik penentuan sampel yang digunakan yaitu Asidental sampling, sampel didapatkan sebanyak 178 Responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Baecke Questionnaire* untuk mengukur tingkat aktivitas fisik. Skor aktivitas fisik yang diinterpretasi menjadi 3 kategori antara lain, aktifitas fisik ringan (skor <5,6), aktivitas fisik sedang (5,6≤7,9), dan aktivitas fisik berat (>7,9). Analisis statistik Univariat untuk menganalisis distribusi frekuensi variabel usia dan jenis kelamin. Sedangkan analisis Bivariat untuk menganalisis Hubungan antara variable usia, jenis kelamin dengan tingkat aktivitas fisik. Hasil analisis *chi-square* menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan tingkat aktivitas fisik (*p-value* = 0,000). Hubungan antara usia dan tingkat aktivitas fisik, *p-value* (0,516) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara usia dan tingkat aktivitas fisik. Ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan tingkat aktivitas fisik. Namun, ketika melihat hubungan antara usia dan tingkat aktivitas fisik, menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara usia dan tingkat aktivitas fisik. Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi teoritis dan empiris dalam bidang ilmu kesehatan masyarakat, khususnya mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik masyarakat.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Karakteristik Individu, Kesehatan Masyarakat, Studi Komparatif, Minahasa Selatan

ABSTRACT

*Physical activity is one of the determinants of health that can improve quality of life and prevent many chronic diseases. Lack of physical activity can lead to negative impacts on individual and public health, such as increased disease burden and health costs. The purpose of this study was to determine the relationship between age and gender with the level of physical activity of the community during the pandemic. This research used a cross-sectional study design. The research was conducted in February - April 2021. The population in this study were residents in Southeast Minahasa Regency, North Sulawesi. The sampling technique used was incidental sampling, the sample was obtained as many as 178 respondents. The instrument used in this study was the Baecke Questionnaire to measure the level of physical activity. Physical activity scores were interpreted into 3 categories, including light physical activity (score <5.6), moderate physical activity (5.6≤7.9), and heavy physical activity (>7.9). Univariate statistical analysis to analyse the frequency distribution of age and gender variables. While Bivariate analysis to analyse the relationship between variables of age, gender and physical activity level. The results of chi-square analysis showed that there was a significant relationship between gender and physical activity level (*p-value* = 0.000). The relationship between age and physical activity level, *p-value* (0.516) indicates that there is no significant relationship between age and physical activity level. There was a significant relationship between gender and physical activity levels. However, when looking at the relationship between age and physical activity levels, it shows that there is no significant relationship between age and physical activity levels. The results of this study can provide theoretical and empirical contributions in the field of public health science, especially regarding factors that affect community physical activity.*

Keywords: Physical Activity, Individual Characteristics, Public Health, Comparative Study, South Minahasa

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 27 Oktober 2023
Disetujui : 30 November 2023
Tersedia secara *Online* Januari 2024

Alamat Korespondensi:

I Wayan Gede Suarjana, M.Erg
Departement of Public Health, Faculty of Sport Science and Public
Health, Universitas Negeri Manado, Jalan Kampus Unima,
Kota/Kabupaten, Kec. Tondano Selatan. Kode Pos, 95618.
E-mail: iwg.suarjana@unima.ac.id

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO), aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang melibatkan otot dan membutuhkan energi ([Kusumo, 2020](#)). Aktivitas fisik meliputi seluruh pergerakan tubuh manusia seperti aktivitas sehari-hari, hobi, dan olahraga yang bersifat kompetitif ([Amanati & Jaleha, 2023](#)). Menurut Riskesdas 2018 dalam [Larasati, Ramadhani, Mufidana, Yasmine, & Rosyanti, \(2021\)](#) proporsi penduduk Indonesia usia lebih dari 10 tahun yang kurang melakukan aktivitas fisik jumlahnya meningkat dari 26,1% pada 2013 menjadi 33,5% pada 2018.

WHO memberikan rekomendasi dan klasifikasi aktivitas fisik berdasarkan kelompok usia. Kelompok Anak dan Remaja Usia 5-17 tahun, sebaiknya lakukan sedikitnya 60 menit aktivitas fisik sedang hingga berat setiap hari. Aktivitas fisik dengan jumlah lebih dari 60 menit setiap hari akan memberikan manfaat kesehatan tambahan. Harus termasuk kegiatan yang memperkuat otot dan tulang, sedikitnya 3 kali per minggu. Orang dewasa berusia antara 18 dan 64 tahun harus melakukan aktivitas fisik intensitas sedang setidaknya 150 menit per minggu. Atau, lakukan aktivitas fisik berat setidaknya 75 menit sepanjang minggu, atau kombinasi setara aktivitas sedang dan berat untuk mendapatkan manfaat kesehatan tambahan, orang dewasa harus meningkatkan aktivitas fisik intensitas sedang hingga 300 menit atau setara per minggu ([Rahmah, Andeka, Patroni, Ismiati, & Darwis, 2021](#)). Kegiatan penguatan otot harus dilakukan dengan melibatkan kelompok otot utama pada 2 hari atau lebih dalam seminggu. Kelompok dewasa usia lebih dari 65 tahun, harus melakukan sedikitnya 150 menit aktivitas fisik intensitas sedang sepanjang minggu ([Kusuma, 2021](#)).

Pada masa pandemic COVID-19, aktivitas fisik masyarakat mengalami penurunan yang signifikan. Banyak orang yang bekerja dari rumah dan menghabiskan waktu lebih banyak di dalam ruangan. Aktivitas fisik yang minim dapat berdampak negatif pada kesehatan dan kesejahteraan kita ([Reyes-Molina et al., 2022](#); [Sibarani, 2021](#)). Penelitian yang dilakukan oleh [Dewi Lestari, \(2023\)](#) menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko penyakit jantung koroner, diabetes tipe 2, kanker payudara, kanker usus besar, dan mengurangi harapan hidup. Hasil survei menunjukkan bahwa hanya 32,83% masyarakat Indonesia yang aktif berolahraga ([Amali, 2022](#)). Pandemi COVID-19 juga berdampak pada tingkat aktivitas

fisik masyarakat. Aktivitas fisik yang rendah dapat meningkatkan risiko penyakit seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan kondisi jantung serius yang membuat kita lebih rentan terhadap penyakit COVID-19 yang parah ([Nurhadi, 2020](#)).

Dewasa ini, sebagian masyarakat Indonesia cenderung mempunyai aktifitas fisik rendah yang disebabkan perubahan pola kerja, aktifitas sehari-hari, kemajuan teknologi khususnya bidang elektronik dan transportasi, dan gaya hidup yang bermalas-malasan ([Lontoh, Kumala, & Novendy, 2020](#)). Rendahnya kebugaran fisik disebabkan oleh rendahnya kualitas kesehatan dan gaya hidup yang kurang bergerak menyebabkan produktifitas kerja yang rendah ([Lontoh et al., 2020](#)). Kurangnya aktivitas fisik pada saat kondisi pandemi COVID-19 dapat berdampak negatif pada produktivitas seseorang. Aktivitas fisik yang minim dapat menyebabkan penurunan energi, kelelahan, dan penurunan konsentrasi ([Magherini et al., 2019](#); [Setyandari & Margawati, 2017](#)). Selain itu, kurangnya aktivitas fisik juga dapat meningkatkan risiko penyakit seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan kondisi jantung serius yang membuat kita lebih rentan terhadap penyakit COVID-19 yang parah ([Cleven, Krell-Roesch, Nigg, & Woll, 2020](#)). Aktivitas fisik yang berkurang karena jarang olahraga, menyebabkan risiko depresi akibat COVID-19 cenderung lebih tinggi ([Škrlec, Talapko, Pustijanac, & Meštrović, 2021](#)). Sementara itu seseorang yang tetap aktif olahraga, memiliki risiko yang jauh lebih rendah mengalami depresi yang disebabkan oleh pandemi.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di berbagai daerah di Indonesia seperti penelitian oleh [Lontoh et al., \(2020\)](#) ditemukan bahwa sebagian besar masyarakat di kelurahan Tomang Jakarta Barat memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh [Steve, Amisi, & Punuh, \(2021\)](#) menunjukkan bahwa mahasiswa semester II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi mengalami penurunan aktivitas fisik selama masa pembatasan sosial akibat pandemi COVID-19. Sedangkan penelitian yang dilakukan [Simon, Tinungki, & Tuwohingide, \(2016\)](#) ditemukan bahwa sebagian besar lansia di Kampung Kumai Kecamatan Tabukan Tengah memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan masyarakat adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik dapat memberikan manfaat bagi kesehatan fisik dan mental, serta mencegah berbagai penyakit kronis. Namun, tingkat aktivitas fisik masyarakat di Indonesia masih rendah. Beberapa faktor yang dapat memengaruhi aktivitas fisik adalah usia dan jenis kelamin. Usia dan jenis kelamin dapat mempengaruhi motivasi, preferensi, dan kesempatan untuk berolahraga. Namun, penelitian mengenai perbedaan aktivitas fisik masyarakat berdasarkan

karakteristik individu di Indonesia masih terbatas, khususnya di daerah Kabupaten Minahasa, Sulawesi Utara.

Oleh karena itu, penelitian ini bermaksud untuk mengetahui perbedaan dan hubungan karakteristik individu dengan aktivitas fisik pada masyarakat Kabupaten Minahasa Selatan, Sulawesi Utara. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna bagi pihak-pihak yang terkait dengan promosi kesehatan masyarakat, khususnya dalam hal meningkatkan aktivitas fisik.

METODE

Jenis penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain studi *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah penduduk di Kabupaten Minahasa Selatan Sulawesi Utara. Teknik penentuan sampel yang digunakan yaitu *asidental sampling* (Sugiyono, 2010), dimana teknik yang digunakan untuk memilih sampel secara kebetulan atau tanpa perencanaan sebelumnya. Sampel didapatkan sebanyak 178 Responden yang telah masuk ke kriteria sampel. Kriteria subjek adalah 1) usia dewasa 19-65; 2) Masyarakat di Desa Wiau Lapi Tareran Minahasa Selatan; 3) dapat mengakses kuesioner secara online; dan 4) bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari – April Tahun 2021.

Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner dalam bentuk *Googleform* sehingga data diperoleh secara online. Instrumen yang digunakan adalah *Baecke Questionnaire* yang telah diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia untuk mengukur tingkat aktivitas fisik. Kuesioner ini dibagi menjadi 3 macam aktivitas yaitu aktivitas saat bekerja, aktivitas saat olahraga, dan aktivitas saat waktu senggang. Skor aktivitas fisik yang diinterpretasi menjadi 3 kategori antara lain, aktifitas fisik ringan ($\text{skor} < 5,6$), aktivitas fisik sedang ($5,6 \leq 7,9$), dan aktivitas fisik berat ($>7,9$) (Baecke, Burema, & Frijters, 1982) ditunjukkan dalam tabel berikut.

Tabel 1. Kategori Aktivitas Fisik berdasarkan *Baecke Questionnaire*

Kategori Aktivitas Fisik	Skor Baecke
Aktivitas Fisik Ringan	$< 5,6$
Aktivitas Fisik Sedang	$5,6 \leq 7,9$
Aktivitas Fisik Berat	$> 7,9$

Analisis statistik menggunakan *software* SPSS 25, untuk menginterpretasi data adalah analisis Univariat untuk menganalisis distribusi frekuensi karakteristik individu yaitu usia dan jenis kelamin. Sedangkan analisis Bivariat atau analisis *Chi-Square* digunakan untuk menganalisis hubungan antara variabel usia, jenis kelamin dengan aktivitas fisik masyarakat

Desa Wiau Lapi Kabupaten Minahasa Selatan, Sulawesi Utara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, dan Tingkat Aktivitas Fisik

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden

	Karakteristik	Total (n=178)
Usia	19-39	97
	40-59	80
	>60	1
Jenis Kelamin	Laki-laki	106
	Perempuan	72
Aktivitas Fisik	Rendah	17
	Sedang	99
	Berat	62

Pada Tabel 2 diatas menunjukkan distribusi karakteristik dari total 178 responden, mayoritas (97 responden) berada dalam kelompok usia 19-39 tahun. Sebanyak 80 responden berada dalam kelompok usia 40-59 tahun, sementara hanya 1 responden berusia di atas 60 tahun. Sebanyak 106 responden adalah laki-laki, sedangkan 72 responden adalah perempuan. Kemudian aktivitas fisik responden dibagi ke dalam tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan berat. Terdapat 17 responden dengan tingkat aktivitas fisik rendah, 99 responden dengan tingkat aktivitas fisik sedang, dan 62 responden dengan tingkat aktivitas fisik berat.

Skor Per-Indeks Baecke Questionnaire Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin dan Tingkat Aktivitas Fisik

Tabel 3. Rerata Skor Per-Indeks Kuesioner *Baecke* berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, dan Tingkat Aktivitas Fisik

Variabel	Indeks Kuesioner <i>Baecke</i>	Skor Rerata (SB)
Usia	17-39	Indeks Kerja
		Indeks Olahraga
		Indeks Waktu Senggang
40-59	Indeks Kerja	28,73 (4,08)
	Indeks Olahraga	8,74 (2,19)
	Indeks Kerja	8,40 (1,84)
	Indeks Olahraga	30,51 (4,49)
		8,12 (2,18)

Variabel	Indeks Kuesioner <i>Baecke</i>	Skor Rerata (SB)
	Indeks Waktu Senggang	8,77 (1,28)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	Indeks Kerja	31,07 (3,94)
	Indeks Olahraga	8,73 (1,96)
	Indeks Waktu Senggang	8,24 (1,50)
Perempuan	Indeks Kerja	27,31 (3,94)
	Indeks Olahraga	8,06 (2,47)
	Indeks Waktu Senggang	9,00 (1,72)
Aktivitas Fisik		
Rendah	Indeks Kerja	23,76 (1,67)
	Indeks Olahraga	5,70 (0,68)
	Indeks Waktu Senggang	8,58 (1,00)
Sedang	Indeks Kerja	28,37 (3,40)
	Indeks Olahraga	7,88 (1,57)
	Indeks Waktu Senggang	8,66 (1,20)
Berat	Indeks Kerja	33,03 (3,39)
	Indeks Olahraga	10,14 (2,11)
	Indeks Waktu Senggang	8,35 (2,26)

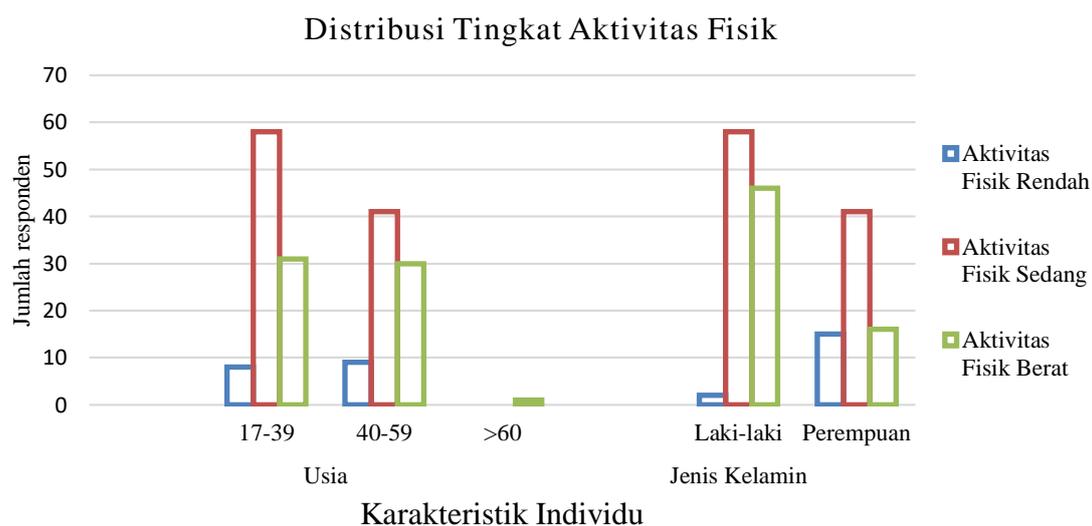
Tabel 3 diatas menyajikan rerata skor per-indeks *Baecke Questionnaire* untuk usia, jenis kelamin, dan tingkat aktivitas fisik. *Baecke Questionnaire* adalah alat yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik seseorang dalam tiga indeks yang berbeda: Indeks Kerja, Indeks Olahraga, dan Indeks Waktu Senggang (Baecke et al., 1982).

Responden dalam kelompok usia 17-39 tahun memiliki rerata skor tertinggi pada Indeks Kerja (28,73), disusul oleh Indeks Olahraga (8,74) dan Indeks Waktu Senggang (8,40). Responden dalam kelompok usia 40-59 tahun memiliki rerata skor tertinggi pada Indeks Kerja (30,51), disusul oleh Indeks Waktu Senggang (8,77) dan Indeks Olahraga (8,12). Kemudian berdasarkan jenis kelamin, laki-laki memiliki rerata skor tertinggi pada Indeks Kerja (31,07), disusul oleh Indeks Olahraga (8,73) dan Indeks Waktu Senggang (8,24). Perempuan memiliki rerata skor tertinggi pada Indeks Waktu Senggang (9,00), diikuti oleh Indeks Kerja (27,31) dan Indeks Olahraga (8,06). Sedangkan berdasarkan tingkat aktivitas fisik, Responden dengan tingkat aktivitas fisik rendah memiliki rerata skor terendah pada semua indeks; Indeks Kerja (23,76), Indeks Olahraga (5,70), dan Indeks Waktu Senggang (8,58). Responden dengan tingkat aktivitas fisik berat memiliki rerata skor tertinggi pada semua indeks yaitu Indeks Kerja (33,03), Indeks Olahraga (10,14), dan Indeks Waktu Senggang (8,35).

Hubungan Karakteristik Individu dengan Tingkat Aktivitas Fisik Masyarakat

Tabel 4. Analisis Hubungan Usia dan jenis Kelamin dengan Tingkat Aktivitas Fisik

Variabel	Aktivitas Fisik			p-value
	Rendah	Sedang	Berat	
Usia				
17-39	8	58	31	0,516
40-59	9	41	30	
>60	0	0	1	
Jenis Kelamin				
Laki-laki	2	58	46	0,000
Perempuan	15	41	16	



Gambar 1. Grafik distribusi frekuensi tingkat aktivitas fisik berdasarkan usia dan jenis kelamin

Tabel 4 diatas menunjukkan hasil distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan tingkat aktivitas fisik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin. Pada kelompok usia 17-39 tahun, terdapat 8 responden dengan tingkat aktivitas fisik rendah, 58 responden dengan tingkat aktivitas fisik sedang, dan 31 responden dengan tingkat aktivitas fisik berat. Dalam kelompok usia 40-59 tahun, terdapat 9 responden dengan tingkat aktivitas fisik rendah, 41 responden dengan tingkat aktivitas fisik sedang, dan 30 responden dengan tingkat aktivitas fisik berat. Sedangkan untuk usia di atas 60 tahun, hanya ada satu responden dengan tingkat aktivitas fisik berat. Ini menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik cenderung berbeda-beda berdasarkan kelompok usia, dengan tingkat aktivitas fisik berat lebih umum pada kelompok usia yang lebih muda.

Sedangkan distribusi frekuensi antara jenis kelamin dan tingkat aktivitas fisik laki-laki, terdapat 2 responden dengan tingkat aktivitas fisik rendah, 58 responden dengan tingkat

aktivitas fisik sedang, dan 46 responden dengan tingkat aktivitas fisik berat. Sementara itu, di antara perempuan, terdapat 15 responden dengan tingkat aktivitas fisik rendah, 41 responden dengan tingkat aktivitas fisik sedang, dan 16 responden dengan tingkat aktivitas fisik berat. Hal ini menunjukkan bahwa dalam sampel penelitian, laki-laki cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik berat yang lebih tinggi dibandingkan perempuan.

Hubungan antara usia dan jenis kelamin dengan tingkat aktivitas fisik berdasarkan uji analisis *chi-square*. Analisis *chi-square* menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan tingkat aktivitas fisik ($p\text{-value} = 0,000$). Namun, ketika melihat hubungan antara usia dan tingkat aktivitas fisik, $p\text{-value}$ (0,516) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara usia dan tingkat aktivitas fisik.

Pembahasan

Secara umum, dengan bertambahnya usia, tubuh manusia mengalami perubahan fisiologis. Ini termasuk penurunan massa otot, peningkatan lemak tubuh, dan penurunan kapasitas *aerobic* (Xu et al., 2018). Sebagai akibatnya, aktivitas fisik yang sama mungkin lebih sulit untuk dipertahankan oleh seseorang yang lebih tua (Iftya, 2019). Dengan bertambahnya usia, individu cenderung menghadapi keterbatasan fisik yang lebih besar. Hal ini dapat mencakup masalah persendian, kerentanan terhadap cedera, atau gangguan kesehatan kronis. Keterbatasan ini dapat membatasi kemampuan seseorang untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang intens (Prasetyo, 2021).

Orang dewasa muda cenderung lebih aktif secara fisik dibandingkan dengan orang dewasa yang lebih tua (Abadini & Wuryaningsih, 2019). Meskipun demikian, hasil penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan dan perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan tingkat aktivitas fisik pada kelompok usia yang lebih tua dan pada mereka yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah. Penelitian serupa yang menunjukkan bahwa orang dewasa muda cenderung lebih aktif secara fisik dibandingkan dengan orang dewasa yang lebih tua. Penelitian lain yang dilakukan oleh Xu et al., (2018) menunjukkan bahwa aktivitas fisik pada orang dewasa yang lebih tua berkaitan dengan kualitas hidup yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup

Tingkat aktivitas fisik cenderung menurun seiring bertambahnya usia. Ini dapat disebabkan oleh perubahan fisiologis seperti penurunan massa otot, penurunan kekuatan, dan peningkatan risiko cedera (Rohmah, Yuliadarwati, & Multazam, 2023), selain itu, tuntutan

kehidupan sehari-hari seperti pekerjaan, tanggung jawab keluarga, dan masalah kesehatan yang berkaitan dengan usia dapat mempengaruhi waktu yang tersedia untuk berolahraga ([Levani, Hasanah, & Fatwakiningsih, 2020](#)). Jenis kelamin juga merupakan faktor penting yang memengaruhi tingkat aktivitas fisik. Dalam banyak studi menunjukkan bahwa pria cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi daripada Wanita ([DeFina et al., 2019](#)). Ini disebabkan oleh perbedaan dalam preferensi aktivitas fisik, motivasi, dan persepsi terhadap olahraga. Misalnya, pria cenderung lebih suka aktivitas fisik yang bersifat kompetitif, seperti bermain olahraga tim, sementara wanita mungkin lebih suka aktivitas fisik yang bersifat sosial atau rekreasi ([Molanorouzi, Khoo, & Morris, 2015](#)). Selain itu, faktor sosial dan budaya juga memainkan peran dalam perbedaan jenis kelamin dalam tingkat aktivitas fisik ([Aljayyousi, Abu Munshar, Al-Salim, & Osman, 2019](#)).

Tingkat aktivitas fisik berat lebih umum pada kelompok usia yang lebih muda dan laki-laki cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik berat yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan dan perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan tingkat aktivitas fisik pada kelompok usia yang lebih tua dan pada mereka yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah.

Jenis kelamin berperan dalam menentukan tingkat aktivitas fisik. Lebih spesifik, laki-laki cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang berbeda dengan perempuan. Laki-laki memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan perempuan, seperti yang tercermin dalam frekuensi tingkat aktivitas fisik sedang dan berat yang lebih tinggi di antara laki-laki. Laki-laki secara biologis memiliki lebih banyak massa otot dan kepadatan tulang yang lebih tinggi dibandingkan perempuan ([Setiorini, 2021](#)). Hal ini memungkinkan mereka untuk melakukan aktivitas fisik dengan intensitas yang lebih tinggi. Kemudian laki-laki memiliki tingkat testosteron yang lebih tinggi, hormon yang berperan dalam membangun otot dan energi ([Saraswati, Ambartana, & Kencana, 2022](#)). Ini menjadi alasan mengapa laki-laki cenderung lebih aktif secara fisik.

Sedangkan usia tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat aktivitas fisik. Ini mengindikasikan bahwa perbedaan dalam tingkat aktivitas fisik lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain selain usia dalam populasi yang diteliti. Aktivitas fisik sangat penting bagi kesehatan seseorang, terutama pada usia yang lebih tua. Ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup seseorang. Aktivitas fisik dapat membantu menjaga berat badan tetap normal, meningkatkan kekuatan tulang, dan memperkuat

otot dan sendi. Hal ini sangat penting bagi lansia karena fungsi tubuh secara alami menurun seiring bertambahnya usia ([Arfadilah, 2022](#)).

Aktivitas fisik dapat meningkatkan produksi hormon endorfin, yang bisa mengurangi stress ([Shalihah, Yuliadarwati, & Lubis, 2023](#)). Hal ini dapat membantu lansia merasa lebih rileks dan menjaga suasana hati mereka. Aktivitas fisik dapat mengurangi risiko terjadinya penyakit tertentu, seperti penyakit jantung, stroke, dan diabetes tipe ([Hendrawan, Tamaro, Angelina, & Firmansyah, 2023](#); [Rijal et al., 2023](#)). Ini sangat penting bagi lansia karena mereka lebih rentan terhadap berbagai jenis penyakit dan aktivitas fisik juga baik bagi kesehatan otak lansia. Hal ini dapat membantu mencegah atau menunda masalah penurunan fungsi kognitif akibat penuaan. Kemudian Aktivitas fisik dilakukan secara bersama-sama, dapat memberikan rasa berdaya serta meningkatkan jaringan sosial dan pertemanan lansia.

Implikasi dari hasil penelitian ini adalah bahwa perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan tingkat aktivitas fisik pada kelompok usia yang lebih tua dan pada mereka yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah. Hal ini dapat dilakukan melalui program-program promosi kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis kelamin berperan dalam menentukan tingkat aktivitas fisik masyarakat. Laki-laki memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Meskipun demikian, tidak ada hubungan signifikan antara usia dan tingkat aktivitas fisik.

KESIMPULAN

Tingkat aktivitas fisik cenderung berbeda-beda berdasarkan kelompok usia dan jenis kelamin. Laki-laki cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik berat yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Sedangkan tingkat aktivitas fisik cenderung berbeda-beda berdasarkan kelompok usia, dengan tingkat aktivitas fisik berat lebih umum pada kelompok usia yang lebih muda. Berdasarkan analisis statistic, penelitian ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan tingkat aktivitas fisik. Namun, ketika melihat hubungan antara usia dan tingkat aktivitas fisik, menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara usia dan tingkat aktivitas fisik. Sedangkan usia tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat aktivitas fisik. Ini berarti bahwa perbedaan dalam tingkat aktivitas fisik lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain selain usia dalam populasi yang diteliti.

Hasil penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan dan perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan tingkat aktivitas fisik pada kelompok usia yang lebih tua dan pada mereka yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah. Hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat praktis bagi masyarakat, khususnya kelompok usia yang lebih tua dan mereka yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah. Penelitian ini dapat memberikan motivasi dan inspirasi bagi mereka untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur dan bervariasi, serta memberikan saran dan rekomendasi tentang jenis, durasi, frekuensi, dan intensitas aktivitas fisik yang optimal bagi mereka. Penelitian ini juga dapat memberikan edukasi dan sosialisasi tentang pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan dan kualitas hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadini, D., & Wuryaningsih, C. E. (2019). Determinan aktivitas fisik orang dewasa pekerja kantoran di Jakarta tahun 2018. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 14(1), 15–28.
- Aljayyousi, G. F., Abu Munshar, M., Al-Salim, F., & Osman, E. R. (2019). Addressing context to understand physical activity among Muslim university students: The role of gender, family, and culture. *BMC Public Health*, 19(1), 1–12.
- Amali, Z. (2022). Kebijakan olahraga nasional menuju Indonesia Emas tahun 2045. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 2(1), 63–83.
- Amanati, S., & Jaleha, B. (2023). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Terhadap Cardiorespiratory Fitness. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 7(1), 30–33.
- Arfadilah, N. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Fleksibilitas Punggung pada Lansia di Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Yayasan Batara Sabintang Kabupaten Takalar.
- Baecke, J. A., Burema, J., & Frijters, J. E. (1982). A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 36(5), 936–942.
- Baga, H. D. S., Sujana, T., & Triwibowo, A. (2017). Perspektif lansia terhadap aktivitas fisik dan kesejahteraan jasmani di Desa Margosari Salatiga. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 8(2), 89–99.
- Cleven, L., Krell-Roesch, J., Nigg, C. R., & Woll, A. (2020). The association between physical activity with incident obesity, coronary heart disease, diabetes and hypertension in adults: A systematic review of longitudinal studies published after 2012. *BMC Public Health*, 20(1), 1–15.
- DeFina, L. F., Radford, N. B., Barlow, C. E., Willis, B. L., Leonard, D., Haskell, W. L., ... Berry, J. D. (2019). Association of all-cause and cardiovascular mortality with high levels of physical activity and concurrent coronary artery calcification. *JAMA Cardiology*, 4(2), 174–181.
- Lestari, S. D., Wahyuningsih, I. S., & Amal, A. I. (2023). Gambaran Aktivitas Fisik Dan Tingkat Kenyamanan Pasien dengan Penyakit Jantung Koroner. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 2(1), 575-582.
- Hendrawan, S., Tamaro, A., Angelina, C., & Firmansyah, Y. (2023). Kegiatan Pengabdian Masyarakat dalam Rangka Peningkatan Kewaspadaan Masyarakat terhadap Penyakit Pre-Diabetes dan Diabetes Mellitus Tipe II dengan Edukasi dan Deteksi Dini Penyakit. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 3(2), 36–49.

- Iftya, S. Y. (2019). *Aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jombang*.
- Jackson, A. W. (2004). *Physical activity for health and fitness*. Human Kinetics.
- Kusuma, A. O. (2021). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Berdasarkan Literatur Review*. Skripsi: StikesWidyagama Husada, Malang.
- Kusumo, M. P. (2020). Buku pemantauan aktivitas fisik. *Yogyakarta: The Journal Publishing*.
- Larasati, S. A., Ramadhani, A. S., Mufidana, N. M., Yasmine, S., & Rosyanti, L. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Pada Pria Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(2), 220–226.
- Levani, Y., Hasanah, U., & Fatwakiningsih, N. (2020). Stress dan kesehatan mental di masa pandemi COVID-19. *Proceeding Umsurabaya*.
- Lontoh, S. O., Kumala, M., & Novendy, N. (2020). Gambaran Tingkat Aktifitas Fisik Pada Masyarakat Kelurahan Tomang Jakarta Barat. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 4(2), 453–462.
- Magherini, F., Fiaschi, T., Marzocchini, R., Mannelli, M., Gamberi, T., Modesti, P. A., & Modesti, A. (2019). Oxidative stress in exercise training: The involvement of inflammation and peripheral signals. *Free Radical Research*, 53(11–12), 1155–1165.
- Molanorouzi, K., Khoo, S., & Morris, T. (2015). Motives for adult participation in physical activity: Type of activity, age, and gender. *BMC Public Health*, 15(1), 1–12.
- Nurhadi, J. (2020). Pengaruh Pandemi Covid-19 terhadap Tingkat Aktivitas Fisik pada Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung. *Jurnal Health Sains*, 1(5), 294–298.
- Prasetyo, T. (2021). *Aktivitas Olahraga Dalam Mengidentifikasi Karakter Siswa SMA Negeri 1 Durai Kabupaten Karimun*.
- RAHMAH, S. R. A., Andeka, W., Patroni, R., Ismiati, I., & Darwis, D. (2021). *Hubungan Aktifitas Fisik dengan Berat Badan pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19 di Wilayah Padang Harapan Kota Bengkulu*.
- Reyes-Molina, D., Alonso-Cabrera, J., Nazar, G., Parra-Rizo, M. A., Zapata-Lamana, R., Sanhueza-Campos, C., & Cigarroa, I. (2022). Association between the physical activity behavioral profile and sedentary time with subjective well-being and mental health in chilean university students during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 2107.
- Rijal, A., Nielsen, E. E., Adhikari, T. B., Dhakal, S., Maagaard, M., Piri, R., ... Jakobsen, J. C. (2023). Effects of adding exercise to usual care in patients with either hypertension, type 2 diabetes or cardiovascular disease: A systematic review with meta-analysis and trial sequential analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 57(14), 930–939.
- Rohmah, H. S. N., Yuliadarwati, N. M., & Multazam, A. (2023). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Saturasi Oksigen pada Komunitas Lansia di Kota Malang. *NURSING UPDATE: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN: 2085-5931 e-ISSN: 2623-2871*, 14(1), 305–311.
- Saraswati, I. A. P. P., Ambartana, I. W., & Kencana, I. K. (2022). Hubungan Tingkat Konsumsi Energi Dan Status Gizi Dengan Daya Tahan Otot Atlet Judo Di Satria Jaya Judo Club Kota Denpasar. *Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science*, 11(4), 233–240.
- Setiorini, A. (2021). Kekuatan otot pada lansia. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 5(1), 69–74.
- Setyandari, R., & Margawati, A. (2017). Hubungan asupan zat gizi dan aktivitas fisik dengan status gizi dan kadar hemoglobin pada pekerja perempuan. *Journal of Nutrition College*, 6(1), 61–68.
- Shalihah, A. A., Yuliadarwati, N. M., & Lubis, Z. I. (2023). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kecemasan pada Komunitas Lansia di Kota Malang setelah Pandemi

- Covid-19. *NURSING UPDATE: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN: 2085-5931 e-ISSN: 2623-2871*, 14(1), 298–304.
- Sibarani, I. H. (2021). *Pengaruh Pandemi COVID-19 Terhadap Penurunan Aktivitas Fisik Pada Remaja Selama Lockdown*.
- Simon, S., Tinungki, Y., & Tuwohingide, Y. (2016). Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia di Kampung Kumai Kecamatan Tabukan Tengah. *Jurnal Ilmiah Tindalung*, 2(2), 76–79.
- Škrlec, I., Talapko, J., Pustijanac, E., & Meštrović, T. (2021). *Depression, anxiety, stress and physical activity in health-related university students during COVID-19*. 4(1), 43. MDPI.
- Steve, D., Amisi, M. D., & Punuh, M. I. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Semester II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 10(1).
- Sugiyono, S. (2010). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Xu, F., Cohen, S. A., Lofgren, I. E., Greene, G. W., Delmonico, M. J., & Greaney, M. L. (2018). Relationship between Diet Quality, Physical Activity and Health-Related Quality of Life in Older Adults: Findings from 2007–2014 National Health and Nutrition Examination Survey. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 22(9), 1072–1079. <https://doi.org/10.1007/s12603-018-1050-4>