

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR KOLESTEROL PADA
LANSIA (*ELDERLY*) DI POSYANDU PISANG WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SOBO KABUPATEN BANYUWANGI TAHUN 2022**

Dela Nastasia Yunita¹Atik Pramesti Wilujeng², dan Essy Sonontiko Sayekti¹

1. S1 Keperawatan STIKES Banyuwangi
2. D3 Keperawatan STIKES Banyuwangi, email: atikpramesti@stikesbanyuwangi.ac.id

ABSTRAK

Berkurangnya aktivitas fisik lansia, mengakibatkan fungsi organ menurun yang menyebabkan rawan terkena penyakit gangguan terhadap metabolisme tubuh. Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan aktivitas fisik dengan kadar kolesterol pada lansia (*elderly*) di posyandu pisang wilayah kerja puskesmas Sobo Banyuwangi tahun 2022.

Jenis penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*, dengan jumlah sampel sebanyak 35 responden dengan teknik *total sampling*. Data diperoleh dengan menggunakan kuesioner PASE dan Alat pemeriksaan kolesterol (GCU) dan uji statistik menggunakan Uji *Chi-Square SPSS 22 for windows*.

Penelitian ini menunjukkan hampir seluruh responden berada dalam kategori aktivitas fisik kurang (<15) sebanyak 32 responden (91%) dan hampir seluruh responden yang memiliki kadar kolesterol tinggi (>240 mg/dl) sebanyak 27 responden (77%). Didapatkan hasil *Exact. Sig. (2-sided)* 0,003 < 0,05. Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kadar kolesterol pada lansia (*elderly*) di posyandu pisang wilayah kerja puskesmas Sobo Banyuwangi tahun 2022.

Untuk meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani bagi lansia adalah sering melakukan aktivitas fisik harian, misalnya jalan pagi, sore, berkebun, mencuci baju, dan mengepel. Jika energi yang masuk dengan energi yang dikeluarkan melalui aktivitas fisik tidak seimbang maka yang akan terjadi adalah meningkatnya kadar kolesterol.

Kata Kunci: *Aktivitas Fisik, Kadar Kolesterol, Lansia (elderly)*

PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini mengalami suatu proses yang disebut *Aging Process* atau proses penuaan (WHO, 2015). Hal tersebut disebabkan seiring meningkatnya usia sehingga

terjadi perubahan dalam struktur dan fungsi sel, jaringan, serta sistem organ (Fatmah, 2015). Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya. Sedangkan olahraga merupakan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur serta melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran

jasmani (Khomarun, 2013).

World Population Prospects the 2015 Revision, pada tahun 2015 ada 901 juta orang berusia 60 tahun atau lebih yang terdiri atas 12 persen dari jumlah populasi global. Tahun 2015 dan 2030, jumlah lansia diperkirakan akan tumbuh sekitar 56 persen, dari 901 juta menjadi 1,4 milyar, dan pada tahun 2050 populasi lansia diperkirakan lebih dari 2 kali lipat di tahun 2015, yaitu mencapai 2,1 milyar (*United Nations*, 2015). Berdasarkan hasil Susenas tahun 2016, jumlah Lansia di Indonesia mencapai 22,4 juta jiwa atau 8,69% dari jumlah penduduk. Sementara menurut proyeksi BPS tahun 2015, pada tahun 2018 jumlah Lansia diperkirakan mencapai 9,3% atau 24,7 juta jiwa (Kemenkes, 2015). Menurut hasil Susenas pada tahun 2015, jumlah lansia di Jawa Timur telah mencapai 4,45 juta orang atau sekitar 11,46% dari penduduk Jawa Timur (BPS Provinsi Jawa Timur, 2015). Prevalensi pada pra usia lanjut dan usia lanjut di Kabupaten Banyuwangi tahun 2020 sebesar 256.258 (Dinas Kesehatan Banyuwangi, 2020).

Sedangkan prevalensi kadar kolesterol total meningkat secara global yaitu sebanyak 39% (WHO, 2015). Prevalensi kadar kolesterol pada lansia di Amerika Serikat tinggi yaitu sebanyak 53% dimana 30% mengalami peningkatan trigliserida, 27% mengalami peningkatan

LDL, dan 23% mengalami penurunan *HDL* (Toth *et al*, 2012). Kolesterol tinggi merupakan kondisi dimana kadar kolesterol total 190 mg/dL atau lebih. Menurut jenis kelamin, pada laki-laki sebesar 48% sedangkan pada perempuan 54.3% pada tahun 2015 prevalensi peningkatan kadar kolesterol pada lansia di Indonesia adalah 58,7% (Departemen Kesehatan RI, 2018).

Menurut data provinsi tahun 2017, Provinsi Jawa Timur menduduki posisi ke -23 dari 34 total provinsi di Indonesia dengan jumlah orang yang tinggi kolesterol sebanyak 2.967 orang dari jumlah 8.225 orang yang melakukan pemeriksaan. Di Banyuwangi sendiri pada tahun 2021 penderita kolesterol sebanyak 1.611 jiwa dan dipuskesmas Sobo menempati posisi ke -2 . Dari hasil studi pendahuluan tanggal 9 November 2021 di wilayah kerja Puskesmas Sobo didapatkan data jumlah lansia di Posyandu Pisang tahun 2020-2021 sebanyak 35 lansia yang menderita kolesterol tinggi. Kadar kolesterol yang terlalu tinggi dan berlebihan di dalam darah akan sangat berbahaya bagi kesehatan jantung dan pembuluh darah. Adanya penumpukan jumlah deposit lemak pada dinding pembuluh darah dapat menyebabkan suatu sumbatan pada pembuluh darah atau yang dikenal

dengan aterosklerosis. peningkatan kolesterol berdampak mudah lelah, suka mengantuk, nyeri kaki ,tengkuk terasa pegal-pegal, muncul gumpalan diurat kaki, infark miokardium (serangan jantung) bahkan kematian (Taqwin, 2014).

Salah satu upaya untuk menjaga, meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani bagi lansia dengan pemberian terapi non farmakologi adalah sering melakukan aktivitas fisik harian, latihan fisik dan olahraga. Aktivitas fisik harian yang pertama ada dalam kehidu sehari-hari seperti mengurus rumah, mencuci baju, mengepel, jalan kaki, berkebun. Dan untuk latihan fisik biasanya dilakukan secara terstruktur dan terencana misalnya jalan kaki pagi atau sore , peregangan otot , senam. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti

tentang Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Kolesterol Pada Lansia (*Elderly*) Di Posyandu Pisang Wilayah Kerja Puskesmas Sobo Banyuwangi Tahun 2022.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, desain penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif korelasi, yaitu desain penelitian atau penelaahan hubungan antara dua variabel atau lebih pada situasi atau kelompok sampel (Notoatmodjo, 2012). Sedangkan pendekatan atau rancangan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*, yaitu meneliti suatu kejadian pada titik waktu dimana variabel dependen dan independen diteliti sekaligus pada saat yang bersamaan (Setiadi, 2013).

HASIL

1. Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Kolesterol pada Lansia (*elderly*) di Posyandu Pisang Wilayah Kerja Puskesmas Sobo Banyuwangi Tahun 2022

Aktivitas Fisik	Kadar Kolesterol			Total	X ²
	Normal	Bodereline	Tinggi		
Kurang	1 (3%)	4 (11%)	27 (77%)	32 (91%)	0,003
Kadang-kadang	1 (3%)	2 (6%)	0 (0%)	3 (9%)	
Total	2 (6%)	6 (17%)	27 (77%)	35 (100%)	

Sumber : Analisis Data Pimer SPSS, 2022

Berdasarkan table diatas diketahui aktivitas fisik kurang sebanyak 32 responden (91%) dan yang mempunyai kadar kolesterol tinggi sebanyak 27

responden (77%). Untuk aktivitas fisik kadang-kadang sebanyak 3 responden (9%) dan yang mempunyai kadar kolesterol bodereline 2 responden (6%).

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan hasil uji analisa data dengan uji *Chi- Square* menggunakan *SPSS 22 for windows* didapatkan hasil *Exact. Sig. (2-sided)* $0,003 < 0,05$ maka H_a diterima yang berarti Ada Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Kolesterol pada Lansia (*elderly*) di Posyandu Pisang Wilayah Kerja Puskesmas Sobo Banyuwangi Tahun 2022.

Peneliti juga menemukan fakta bahwa bahwa dari 32 responden (91%) mengalami aktivitas fisik kurang, 27 responden (77%) mempunyai kadar kolesterol tinggi dan dari 3 responden (9%) yang mengalami aktivitas fisik kadang-kadang, 2 responden (6%) mempunyai kadar kolesterol bodereline. Beragam penelitian di tingkat nasional maupun internasional yang berkaitan dengan aktivitas fisik dan kadar kolesterol yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan bahwa terdapat hubungan antara jumlah aktivitas fisik kurang dengan risiko metabolik, salah satunya adalah kadar kolesterol. Seseorang yang melakukan aktivitas fisik secara teratur memiliki kadar kolesterol normal dibandingkan dengan seseorang yang memiliki aktivitas fisik kurang. Seseorang yang melakukan aktivitas fisik, maka penggunaan energinya juga

secara otomatis akan meningkat untuk memenuhi kebutuhan tubuh akibat peningkatan metabolisme tubuh. Semakin tinggi intensitas aktivitas fisik yang dilakukan serta semakin lama durasinya, maka penggunaan energi juga makin besar. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur sangat penting, selain untuk menghindari terjadinya penyakit seperti peningkatan kadar kolesterol.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan diuraikan pada pembahasan yang terpapar di bab sebelumnya, maka peneliti dapat memberikan kesimpulan sebagai berikut:

- Kadar kolesterol di Posyandu Pisang Wilayah Kerja Puskesmas Sobo Kabupaten Banyuwangi 2022 hampir seluruh responden berada dalam kategori Kadar Kolesterol Tinggi (>240 mg/dl) sebanyak 14 responden (47%).
- Aktivitas fisik di Posyandu Pisang Wilayah Kerja Puskesmas Sobo Kabupaten Banyuwangi 2022 hampir seluruh responden berada dalam kategori aktivitas fisik kurang (<15) sebanyak 23 responden (73%).

Hubungan aktivitas fisik dengan kadar kolesterol menunjukkan hasil uji

analisa data dengan Uji *Chi-Square* menggunakan *SPSS 22 for windows* didapatkan hasil *Exact. Sig. (2-sided)* $0,003 < 0,05$ maka H_a diterima artinya ada Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Kolesterol Pada Lansia (*elderly*) di Posyandu Pisang Wilayah Kerja Puskesmas Sobo Banyuwangi Tahun 2022.

DAFTAR PUSTAKA

- Yunita, D. (2022). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Kolesterol pada Lansia Elderly*, . Banyuwangi , Healthy
- Fatimah , S. (2017). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Kolesterol Total, Kolesterol Low-Density Lipoprotein, dan Kolesterol High-Density Lipoprotein.*, volume 2 (3) Google Scholar