

Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kesenian pada Lanjut Usia di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin

Laila Noor Fitriana, Dhian Ririn Lestari, Devi Rahmayanti

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat
Email Korespondensi: lalaafitriana@gmail.com

ABSTRAK

Perubahan pada lansia meliputi perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan fisik pada lansia dapat memengaruhi aktivitas fisik sehari-hari dan berdampak pada sosial dan psikologis lansia. Secara psikologis, perubahan fisik dan perubahan kemampuan lansia dalam aktivitas dapat memicu terjadinya kesepian. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kesepian pada lansia di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin. Penelitian ini menggunakan desain survei analitik dengan metode pendekatan *cross sectional*. Sampel dipilih menggunakan teknik *non probability sampling* sebanyak 33 orang lansia yang berusia ≥ 65 tahun. Instrumen aktivitas fisik menggunakan *Physical Activity Scale for Elderly*, dan instrumen kesepian menggunakan *UCLA Loneliness Scale Version 3*. Analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kesepian pada lansia di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin, dengan nilai $p\text{-value} = 0.023 < 0.05$, dan nilai koefisien korelasi (r) = -0.396. Semakin baik aktivitas fisik seseorang maka semakin tidak kesepian, dan sebaliknya.

Kata kunci: aktivitas fisik, kesepian, lansia

ABSTRACT

Changes in elderly include physical, psychological, and social. Physical changes in elderly could affect their regular physical activity and impact to social and psychological. Psychological and disability can lead to loneliness. The purpose of this study is to describe the correlations between physical activity and loneliness on elderly at Karang Lansia Bahagia Banjarmasin. This study used analytical survey design and cross sectional. The sample was 33 of elderly aged ≥ 65 old years, and selected using non-probability sampling technique. Instruments of physical activity was Physical Activity Scale for Elderly, and instruments of loneliness was UCLA Loneliness Scale Version 3. Analysis data used Spearman correlation test. The result of this study showed that there was a correlations between physical activity and loneliness on elderly at Karang Lansia Bahagia Banjarmasin, with $p\text{-value} = 0.023 < 0.05$, and correlation coefficient (r) = -0.396. Someone who had a better physical activity feel less lonely, and conversely.

Keywords: elderly, loneliness, physical activity

Cite this as: Fitriana LN, Lestari DR, Rahmayanti D. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kesenian pada Lanjut Usia di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin. Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan. 2021;9(2):169-179.

PENDAHULUAN

Lanjut usia atau sering disingkat dengan lansia dalam Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1998 merupakan seseorang yang sudah mencapai usia 60 tahun atau lebih (1). Saat ini, populasi lansia diperkirakan terdapat lebih dari 629 juta jiwa di seluruh dunia (2). Kemenkes RI (2017) menyatakan bahwa di Indonesia terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia pada tahun 2017. Sedangkan persentase penduduk lansia di Kalimantan Selatan sebanyak 6,99% (3).

Semakin bertambahnya usia seseorang sering menimbulkan perubahan yang meliputi perubahan fisik, psikologis, sosial, maupun spiritual (2). Perubahan fisik yang dapat terjadi pada lansia seperti kulit keriput, rambut beruban, dan menurunnya fungsi indera (4). Perubahan struktur dan fungsi tubuh serta menurunnya kondisi kesehatan pada lansia sering memicu timbulnya masalah kejiwaan. Masalah mental pada lansia sering berupa kesepian, emosi tidak stabil, hingga depresi (1). Perubahan kondisi fisiologis pada sistem kardiovaskular, otot, sendi dan tulang, serta pada sistem pernapasan sering menimbulkan keluhan

pada lansia seperti cepat lelah, sesak napas, nyeri otot, kaku sendi, dan gangguan keseimbangan (5). Hal ini sering memengaruhi pemenuhan aktivitas sehari-hari pada lansia (6).

Aktivitas fisik merupakan kegiatan menggerakkan anggota badan yang membutuhkan tenaga serta baik untuk kesehatan mental (7). Berdasarkan Riskesdas tahun 2018, lansia (usia ≥ 60 tahun) termasuk dalam 3 besar kelompok umur yang memiliki aktivitas fisik rendah di Indonesia sebesar 47.9%. Prevalensi kurang aktivitas fisik di Kalimantan Selatan mencapai angka 33.7% dari keseluruhan rata-rata di Indonesia sebesar 33.5% (8). Aktivitas fisik pada lansia dapat berupa jalan kaki, *jogging*, bersepeda, atau aktivitas rumah tangga seperti mencuci dan menyapu (9). Secara mental, aktivitas fisik dapat memperbaiki *mood*, meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi gejala depresi serta kesepian (10). Shvedko et al (2018) menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat menggantikan hubungan sosial yang hilang dengan meningkatkan hubungan sosial melalui percakapan dengan orang lain, sehingga dapat mengurangi rasa kesepian (11).

Kesepian adalah rasa ketidakpuasan seseorang terhadap hubungan sosial yang mereka jalani karena tidak sesuai dengan harapan yang mereka inginkan (12). Kesepian pada lansia biasanya disebabkan oleh berkurangnya interaksi dengan anak karena sudah dewasa atau tidak tinggal bersama, meninggalnya pasangan hidup, atau berkurangnya teman karena kurangnya aktivitas di luar rumah. Sehubungan dengan proses perkembangan kehidupan seseorang, pada umumnya pada usia dewasa tengah (40-65 tahun), terdapat salah satu kejadian penting dalam keluarga yaitu proses melepaskan anak menuju kehidupan dewasa, serta menapaki karir atau membina keluarga yang mandiri dari keluarga yang semula. Akibatnya, para orang tua harus kembali menyesuaikan diri akibat ketidakhadiran anak-anak mereka di rumah (13). Keadaan ini dikenal sebagai keadaan *empty nest syndrom* atau sarang kosong. Hal inilah yang terkadang juga dapat memicu rasa kesepian pada usia lansia. Penelitian Wardiyah (2007) tentang kesepian lansia di komunitas di

Dusun Sendowo Yogyakarta terdapat sebanyak 23,33% lansia kesepian ringan, 66,7% lansia kesepian sedang, dan 10% lansia kesepian berat (14). Prevalensi gangguan mental emosional seperti kesepian dan depresi di Indonesia sebanyak 9.8% dengan spesifik pada populasi lansia dengan angka tertinggi sebesar 15.8% (8). Dalam data Riskesdas Provinsi Kalimantan Selatan tahun 2018, kelompok umur dengan gangguan mental emosional tertinggi merupakan lansia sebesar 18,45% populasi (15).

Penelitian ini dilakukan di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin yang merupakan sebuah komunitas atau perkumpulan lansia yang didirikan pada tahun 2010 oleh Lembaga Bina Bhakti Taruna (LB2T) dan dinaungi oleh Dinas Sosial kota Banjarmasin. Karang Lansia Bahagia Banjarmasin terdiri dari perkumpulan beberapa RT (rumah tangga) dan dipimpin oleh seorang kader. Lansia di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin ini tinggal di rumah masing-masing, ada yang tinggal sendiri dan ada yang tinggal bersama keluarga. Pada tanggal 14 Oktober 2018, peneliti melakukan studi pendahuluan di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin dan didapatkan bahwa aktivitas fisik yang sering dilakukan lansia diantaranya mencuci, memasak, serta berkumpul bersama teman. Selain itu juga terdapat beberapa lansia yang mengalami kesepian karena sering ditinggal sendiri dan tidak memiliki teman. Selain itu, lansia yang kesepian juga terlihat agak sedih, murung, hingga menarik diri. Berdasarkan hal tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara aktivitas fisik terhadap tingkat kesepian pada lansia di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah survei analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan selama Oktober 2018 hingga April 2019 di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin. Berdasarkan data tertulis di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin bahwa terdapat 74 lansia pada bulan November 2018. Sedangkan populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia yang berusia ≥ 65 tahun sebanyak 35 orang lansia.

Sedangkan sampel penelitian ini dipilih menggunakan teknik *non probability sampling* yaitu *purposive sampling* dan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 33 responden. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah lansia yang berusia ≥ 65 tahun, lansia yang mampu berkomunikasi secara verbal, dan lansia yang bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu, lansia yang tidak dapat melakukan aktivitas fisik atau harus *bedrest total*.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner demografi, kuesioner aktivitas fisik, dan kuesioner kesepian. Kuesioner aktivitas fisik menggunakan kuesioner *Physical Activity Scale for Elderly* (PASE) oleh Washburn, sedangkan kuesioner kesepian menggunakan kuesioner *The UCLA Loneliness Scale Version 3* oleh Russell. Analisis data yang digunakan adalah uji Korelasi *Spearman*, karena data tidak berdistribusi normal dengan nilai $\alpha = 0.05$.

Keputusan Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, dengan memperhatikan hak asasi manusia dan kesejahteraan dalam penelitian kedokteran, setelah mempelajari

dengan seksama rancangan penelitian yang diusulkan, menyatakan bahwa penelitian ini telah laik etik, dengan surat No. 80/KEPK-FK UNLAM/EC/III/2019. Selain itu, etika penelitian yang diperhatikan peneliti antara lain *inform consent*, *anonymity*, kerahasiaan (*confidentiality*), dan keadilan (*justice*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Gambaran karakteristik responden berdasarkan usia rata-rata berada pada rentang usia 65-75 tahun sebanyak 28 orang (84.5%). Data lansia berdasarkan BPS Provinsi Kalimantan Selatan, pada tahun 2019 diperkirakan di kota Banjarmasin terdapat sekitar 49.441 orang lansia. Kelompok umur lansia terbanyak di kota Banjarmasin berada pada rentang usia 65-74 tahun yaitu sebanyak 21.240 orang (16). Usia tersebut berkaitan dengan UHH (Usia Harapan Hidup) di Indonesia yang selalu meningkat. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik, tercatat bahwa pada tahun 2018, UHH di Indonesia pada laki-laki adalah 69.30 tahun dan pada perempuan adalah 73.19 tahun. Sedangkan berdasarkan jenis kelamin,

Tabel 1. Gambaran Distribusi Frekuensi dan Persentase Karakteristik Responden Lansia di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin.

Karakteristik Responden	f	%
Usia		
65 – 75 tahun	28	84.8%
76 – 85 tahun	5	15.2%
Jenis Kelamin		
Laki - laki	18	54.5%
Perempuan	15	45.5%
Pendidikan Terakhir		
Tidak sekolah	2	6.1%
SD/ sederajat	21	63.6%
SMP/ sederajat	8	24.2%
SMA/ sederajat	2	6.1%
Status Pernikahan		
Menikah	20	60.6%
Duda/ janda	13	39.4%
Pekerjaan		
PNS/ pensiunan	4	12.1%
Swasta/ Wiraswasta	10	30.3%
Lainnya (buruh, petani, dll)	13	39.4%
Tidak bekerja	6	18.2%
Total	33	100%

karakteristik kebanyakan adalah laki-laki sebanyak 18 orang (54.5%).

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SD/ sederajat sebanyak 21 orang (63.6%). Pendidikan lansia di Indonesia saat ini masih tergolong rendah. Lebih dari setengah lansia di Indonesia tidak bersekolah semasa muda (56.85%), yang bersekolah SD/ sederajat ada sekitar 25.68%, dan sisanya hanya sekitar 17.47% lansia yang bersekolah SMP/ sederajat atau lebih (4). Terdapat beberapa alasan rendahnya pendidikan responden di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin seperti masalah ekonomi, tuntutan keluarga, anggapan bahwa pendidikan bukan hal yang penting pada masa dulu, dan sebagainya. Sama halnya dengan penelitian oleh Mukhlis (2011), yang mengatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang menyebabkan rendahnya pendidikan seseorang diantaranya motivasi individu untuk mendapatkan pendidikan maupun motivasi orang tua untuk memberikan anaknya pendidikan, kondisi lingkungan dan sosial, kondisi ekonomi keluarga, budaya, dan aksesibilitas (17).

Status pernikahan responden di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin mayoritas adalah menikah sebanyak 20 orang (60.6%). Sesuai dengan data oleh Kemenkes RI (2017) mengatakan bahwa pada tahun 2014 lebih dari setengah populasi lansia masih memiliki suami/ istri atau pasangan hidup. Tercatat sebesar 59.78% lansia memiliki status menikah, dan sisanya berstatus duda/ janda baik itu cerai mati atau cerai hidup (3). Sedangkan karakteristik responden berdasarkan pekerjaan mayoritas adalah lainnya (buruh, petani, dll) sebanyak 13 orang (39.4%). Pekerjaan lansia di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin kebanyakan bekerja sebagai buruh, ada yang menjadi buruh cuci, tukang sampah, tukang ojek, tukang becak, dan sebagai petani. Sedangkan

pekerjaan swasta/ wirasawasta lansia disana kebanyakan adalah sebagai pedagang, dan ada juga yang menjadi sopir angkutan umum.

Aktivitas Fisik Lansia di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin

Berdasarkan tabel 2, mayoritas responden memiliki aktivitas fisik yang kurang sebanyak 17 orang (51.5%). Gambaran kurang aktivitas di Indonesia menurut Risesdas 2018 pada usia lanjut adalah sebesar 47.9% (8). Sesuai dengan penelitian oleh Muzamil, Afriwardi & Rose (2014) tentang aktivitas fisik dan fungsi kognitif pada lansia, juga didapatkan bahwa aktivitas fisik lansia kebanyakan adalah kurang aktif sebanyak 70.6% (18).

Aktivitas fisik yang dilakukan responden di waktu luang rata-rata adalah menonton TV, bermain ke rumah tetangga, pergi ke pasar, pergi ke pengajian atau arisan atau perkumpulan lainnya, pergi ke tempat kerja, atau berolahraga. Kurangnya aktivitas fisik lansia di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin salah satunya adalah karena hanya sebagian kecil dari responden yang melakukan olahraga atau kegiatan rekreasi baik yang bersifat ringan, sedang, maupun berat. Beberapa dari mereka juga jarang melakukan aktivitas rumah tangga seperti memasak, mencuci, menyapu, dan berkebun. Kecenderungan lansia dalam aktivitas fisik yang kurang disebabkan oleh adanya beberapa perubahan fisik dan menurunnya fungsi fisiologis lansia yang sudah tidak sama seperti saat muda, sehingga lansia menjadi lebih malas untuk beraktivitas.

WHO (*World Health Organization*) merekomendasikan bagi lansia untuk tetap aktif melakukan aktivitas fisik seperti berjalan kaki, bersepeda, melakukan pekerjaan rumah tangga, bermain, maupun berolahraga (19). Pada lansia dengan aktivitas fisik yang baik, sebagian dari mereka masih aktif melakukan olahraga atau kegiatan rekreasi. Kegiatan olahraga atau

Tabel 2. Gambaran Aktivitas Fisik Lansia di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin.

Aktivitas Fisik	f	%
Kurang	17	51.5%
Baik	16	48.5%
Total	33	100%

rekreasi yang mereka lakukan salah satunya adalah senam, berlari kecil keliling kampung, bermain bersama cucu, hingga berolahraga menggunakan alat tertentu. Mereka juga masug sering melakukan aktivitas rumah tangga seperti memasak, mencuci, menyapu, berkebun, dll.

Aktivitas fisik memiliki manfaat terhadap kesehatan fisik dan mental lansia. Seperti yang dikatakan oleh WHO (*World Health Organization*) bahwa aktivitas fisik yang aktif dan teratur pada usia lanjut dapat menurunkan tingkat mortalitas pada lansia, mencegah penyakit jantung, mencegah hipertensi, stroke, diabetes, kanker, dll (19). Sesuai dengan penelitian oleh Munawwaroh (2017) tentang aktivitas fisik dan kualitas hidup pada lansia, didapatkan bahwa aktivitas fisik lansia yang baik juga akan membuat kualitas hidup lansia semakin baik (20).

Pada komponen pertanyaan kuesioner tentang aktivitas fisik yang berhubungan dengan pekerjaan, mayoritas lansia yang memiliki aktivitas fisik kurang merupakan lansia yang sudah tidak bekerja, atau bekerja namun pekerjaan tersebut merupakan pekerjaan yang sebagian besarnya hanya dilakukan sambil duduk dan gerakan lengan yang sedikit, misalnya sopir, pekerja kantor, pedagang, atau sejenisnya. Hal tersebut termasuk dalam aktivitas fisik rendah/*sedentary*, sehingga hal tersebut tidak dihitung sebagai aktivitas fisik aktif. Pekerjaan seseorang dapat memengaruhi tinggi rendahnya aktivitas fisik seseorang. Seperti misalnya seseorang yang bekerja sebagai sopir akan memiliki aktivitas fisik yang lebih sedikit daripada pekerja konstruksi bangunan. Sesuai dengan penelitian oleh Macassa et al (2016) tentang perbedaan aktivitas fisik pada pekerja, mereka mengatakan bahwa terdapat perbedaan aktivitas antara seseorang yang bekerja dengan yang tidak bekerja (21).

Tingkat Kesepian Lansia di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin

Berdasarkan tabel 3, didapatkan hasil tingkat kesepian lansia di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin kebanyakan merasakan kesepian sebanyak 17 orang (51.5%). Kesepian pada lansia merupakan hal yang serius, namun sayangnya sering tidak diperhatikan. Dykstra (2009) mengatakan bahwa tingkat kesepian pada lansia sangat tinggi. Sekitar 33% dari lansia di dunia mengalami perasaan kesepian yang serius (22). Selaras dengan penelitian oleh Nuraini, Farida, & Wahidyanti (2018) tentang interaksi sosial dan kesepian pada lansia, didapatkan bahwa mayoritas lansia yang mengalami kesepian sebanyak 66.7% (23).

Tingkat kesepian lansia diukur menggunakan kuesioner *UCLA Loneliness Scale*, dengan hasil semakin tinggi skor yang didapatkan maka tingkat kesepian akan semakin tinggi. Kuesioner kesepian ini terdiri dari beberapa pertanyaan negatif dan pertanyaan positif (24). Jawaban responden pertanyaan negatif kebanyakan adalah 'kadang-kadang' atau 'sering'. Walaupun terdapat beberapa pertanyaan negatif yang dijawab dengan jawaban 'tidak pernah'. Salah satu pertanyaan tersebut menanyakan tentang seberapa sering lansia merasa ditinggalkan. Perasaan kesepian pada responden dapat terlihat pada pertanyaan yang bertanya tentang "Seberapa sering lansia merasa sendirian?". Kebanyakan responden menjawab dengan jawaban 'sering'. Perasaan ketika seseorang merasa sering sendirian merupakan salah satu tanda seseorang mengalami kesepian emosional.

Kesepian emosional sering terjadi akibat tidak adanya keterikatan emosional yang mendalam dalam sebuah hubungan dengan orang lain. Lansia yang mengaku sering merasa sendirian mengatakan bahwa mereka sering ditinggalkan sendirian di rumah, dan jarang keluar rumah maupun berinteraksi

Tabel 3. Gambaran Tingkat Kesepian Lansia di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin.

Tingkat Kesepian	f	%
Kesepian Rendah	16	48.5%
Kesepian	17	51.5%
Total	33	100%

dengan orang lain. Bersosialisasi atau melakukan interaksi dengan orang lain merupakan kunci utama untuk menghindari rasa kesepian. Dengan bersosialisasi akan membantu seseorang menambah rasa saling percaya yang akan meningkatkan suatu kualitas hubungan. Sesuai dengan penelitian oleh Rohmawati (2017) tentang interaksi sosial dan tingkat kesepian pada lansia, didapatkan bahwa seseorang yang memiliki interaksi sosial yang baik cenderung tidak mengalami kesepian, sedangkan seseorang yang memiliki interaksi sosial yang kurang malah cenderung merasakan kesepian (25).

Pertanyaan positif pada kuesioner kesepian ini, kebanyakan responden menjawab 'sering' dan 'kadang-kadang'. Jawaban tersebut tidak terlalu mengindikasikan bahwa lansia mengalami kesepian. Namun pada salah satu pertanyaan positif yang menanyakan tentang "Seberapa sering lansia merasa menjadi bagian dalam sebuah kelompok pertemanan?", hampir sebagian lansia sekitar 30.3% menjawab dengan jawaban 'jarang'. Sehingga, dapat dikatakan bahwa sebagian lansia merasakan kesepian sosial. Beberapa lansia mengaku bahwa mereka jarang mengikuti perkumpulan yang sering diadakan di kampung mereka. Hal ini karena mereka merasa kurang percaya diri, merasa tidak memiliki teman, ataupun karena sibuk bekerja hingga jarang berinteraksi dengan orang lain misalnya para petani. Walaupun begitu, ada juga sebagian lainnya yang mengaku masih sering mengikuti kegiatan perkumpulan tersebut seperti acara pengajian mingguan, arisan, selamatan, ataupun posyandu bulanan.

Kesepian dapat terjadi akibat seseorang yang menghindari kontak sosial dengan orang lain ataupun karena jarang mengikuti aktivitas sosial. Seperti halnya dengan yang dirasakan oleh beberapa lansia di Karang Lansia Bahagia yang mengalami kesepian sosial tadi. Kesepian sosial adalah kesepian yang dirasakan karena tidak memiliki jaringan atau hubungan sosial, dan ditandai dengan ketidakinginan lansia untuk mengikuti kegiatan sosial (26). Kurangnya kontribusi atau keikutsertaan responden dalam kegiatan sosial membuat mereka menjadi kurang percaya diri dan menjadi malas. Padahal, melakukan kegiatan bersama orang lain

sangat baik dilakukan terutama dimasa tua karena akan menambah makna dalam kehidupan. Sesuai dengan penelitian oleh Putri (2016) tentang hubungan partisipasi sosial dan tingkat kesepian pada lansia, didapatkan bahwa semakin tinggi partisipasi sosial seseorang maka kesepian yang dirasakan rendah, sedangkan seseorang dengan partisipasi sosial yang rendah maka akan merasakan kesepian yang tinggi (27).

Sesuai dengan hasil penelitian yang didapatkan bahwa mayoritas lansia di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin merasakan kesepian. Beberapa penyebab kesepian lansia diantaranya adalah hubungan yang tidak adekuat dengan orang lain, serta pemikiran negatif terhadap diri sendiri ataupun orang lain seperti rasa tidak percaya diri, tidak percaya kepada orang lain, menganggap orang lain jahat, dll (28). Hal tersebut terlihat dari pertanyaan tentang "Seberapa sering lansia merasa bahwa tidak ada orang yang dapat diandalkan?", kebanyakan lansia menjawab 'kadang-kadang'. Hal ini menunjukkan bahwa kebanyakan lansia merasa tidak percaya dengan orang lain sehingga merasa bahwa orang lain tidak dapat diandalkan. Selain itu, pada pertanyaan lain tentang perasaan lansia terhadap orang disekitarnya kebanyakan lansia menjawab dengan jawaban 'kadang-kadang'. Dari pertanyaan tersebut menunjukkan bahwa kebanyakan lansia merasa mereka tidak memiliki teman dan tidak dekat dengan orang lain. Hal ini disebabkan karena hubungan yang dimiliki dengan orang lain tidak terlalu mendalam atau *intens* atau bisa disebut sebagai hubungan yang tidak adekuat.

Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kesepian pada Lansia di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin

Berdasarkan tabel 4, didapatkan bahwa 13 responden (39.4%) yang memiliki aktivitas fisik kurang cenderung merasakan kesepian. Sedangkan 12 responden (36.4%) yang memiliki aktivitas fisik baik cenderung memiliki kesepian rendah. Namun, terdapat 4 responden (12.1%) yang meskipun memiliki aktivitas fisik kurang memiliki kesepian rendah, dan sebaliknya meskipun responden memiliki aktivitas fisik yang baik dia tetap merasakan kesepian.

Tabel 4. Tabel Silang Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kesepian Lansia di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin.

Tingkat Kesepian	Aktivitas Fisik		f	%
	Kurang	Baik		
Kesepian Rendah	4	12	16	48.5%
Kesepian	13	4	17	51.5%
Total	17	16	33	100%

Pada lansia, kemampuan dalam melakukan aktivitas fisik akan semakin menurun akibat proses penuaan. Selain itu, kesepian juga merupakan hal yang sering terjadi pada lansia, terutama bagi lansia yang hidup sendiri ataupun yang terpisah jauh dari keluarga. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa sejumlah 12 orang (36.4%) lansia yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang baik memiliki tingkat kesepian yang rendah. Aktivitas fisik memiliki manfaat untuk kesehatan mental seseorang, misalnya menghilangkan stres, kesepian, memperbaiki kualitas tidur, hingga mencegah depresi (29). Penelitian oleh Tyson et al (2010), mengatakan bahwa seseorang yang memiliki aktivitas fisik yang baik akan memiliki kesehatan mental yang lebih baik daripada mereka yang tidak aktif dalam melakukan aktivitas fisik (30).

Aktivitas fisik tidak hanya berkaitan dengan melakukan olahraga atau sejenisnya. Aktivitas fisik juga dapat berupa kegiatan rekreasi seperti bermain bersama teman atau keluarga, dan juga dapat berupa kegiatan sosial seperti perkumpulan harian, mingguan, atau bulanan, dan sejenisnya. Kegiatan rekreasi dan perkumpulan sosial dapat membantu mengurangi rasa kesepian seseorang dan meningkatkan status mental lansia (29). Sesuai dengan jawaban responden yang memiliki aktivitas fisik yang baik, mereka mengaku sering mengikuti kegiatan sosial seperti pengajian, arisan, atau acara lainnya di kampung mereka yang dapat memfasilitasi mereka untuk berinteraksi satu sama lain. Selain itu, beberapa dari mereka yang memiliki cucu mengaku sering bermain bersama sehingga mereka tidak merasa kesepian.

Aktivitas fisik dapat mengurangi tingkat kesepian seseorang. Namun, di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin terdapat 4 orang yang meskipun memiliki aktivitas fisik yang

baik mereka tetap merasakan kesepian. Beberapa hal yang juga dapat memengaruhi kesepian adalah lingkungan, dukungan keluarga, dan status ekonomi (28). Sesuai dengan jawaban responden yang merasakan kesepian, mereka mengatakan bahwa mereka jarang berinteraksi dengan orang lain karena pekerjaan mereka yang membuat mereka sulit berinteraksi dengan orang lain. Selain itu, mereka juga mengaku hanya hidup berdua di rumah dan jarang mengikuti perkumpulan sosial di kampung mereka. Penyebab dari kesepian adalah menghindari kontak sosial dan juga bekerja terlalu keras. Seseorang yang bekerja terlalu keras cenderung memiliki interaksi yang rendah terhadap orang lain yang akhirnya dapat memicu rasa kesepian (26). Penelitian oleh Rohmawati (2017) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki tingkat interaksi sosial yang baik cenderung tidak mengalami kesepian dibandingkan mereka yang sedikit melakukan interaksi dengan orang lain (25).

Kesepian dapat terjadi karena hubungan sosial seseorang yang tidak terpenuhi secara kualitas maupun kuantitas (26). Lansia di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin yang masih bekerja dan memiliki aktivitas yang baik tetap merasakan kesepian karena kurangnya kualitas dalam hubungan yang terjalin dengan orang lain. Misalnya, seorang pedagang yang meskipun selalu bertemu dengan banyak orang namun hubungan tersebut tidak terpenuhi secara kualitas. Kualitas yang dimaksud adalah kedalaman emosional dalam suatu hubungan atau kedekatan emosional antara seseorang dengan orang lain dalam suatu interaksi. Sehingga meskipun seseorang aktif dalam melakukan aktivitas fisik, namun dia tetap merasakan kesepian. Sesuai dengan penelitian oleh Pels & Kleinert (2016), juga mengatakan bahwa manfaat aktivitas fisik terhadap kesepian bergantung dari kualitas

hubungan yang terjalin selama melakukan aktivitas fisik (31).

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan sebanyak 13 orang (39.4%) yang memiliki aktivitas fisik kurang cenderung merasakan kesepian. Mereka mengatakan bahwa mereka sehari-hari hanya melakukan aktivitas minimal atau *sedentary* seperti tidur, tiduran duduk, menonton TV, dan bersantai. Padahal salah satu hal penting untuk mencapai kesehatan mental adalah dengan melakukan aktivitas fisik secara aktif (29). Sesuai dengan penelitian oleh Lampinen et al (2006), bahwa seseorang yang memiliki aktivitas fisik yang baik cenderung memiliki kesehatan fisik dan mental yang lebih baik dan sebaliknya (32). Selain itu, mereka jarang melakukan aktivitas di luar rumah sehingga mereka jarang berinteraksi dengan teman mereka. Seseorang yang hanya melakukan aktivitas minimal akan membuat mereka cepat merasa bosan. Kurangnya aktivitas seseorang dan kurangnya interaksi dengan orang lain juga dapat memicu rasa kesepian.

Beberapa responden yang meskipun memiliki aktivitas fisik kurang namun mereka justru memiliki kesepian yang rendah. Hal ini dikarenakan responden tersebut tinggal bersama keluarga seperti anak mereka yang sudah dewasa dan cucu mereka. Sehingga meskipun di rumah dan tidak melakukan apapun, mereka tidak merasakan kesepian karena memiliki teman untuk berinteraksi atau berbicara. Teori menyebutkan bahwa tempat tinggal merupakan salah satu faktor penyebab kesepian. Misalnya lansia yang tinggal di institusi cenderung lebih merasa kesepian karena jauh dari keluarga (29). Selain itu, karena responden tinggal bersama keluarga terutama anak mereka, lansia menjadi tidak perlu banyak melakukan aktivitas. Misalnya aktivitas rumah tangga seperti memasak, mencuci, menyapu, perbaikan rumah, dll sudah dilakukan oleh anak atau menantu

ataupun cucu mereka. Sehingga lansia di rumah tidak memiliki banyak aktivitas yang perlu dilakukan dan hanya bersantai.

Kesepian dan aktivitas seseorang dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial yang ada di lingkungan lansia. Dukungan sosial seperti teman atau perkumpulan pada lansia dapat membantu menambah kegiatan atau aktivitas bagi lansia serta mengurangi rasa kesepian akibat kurangnya interaksi sosial (29). Seperti halnya di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin, terdapat beberapa perkumpulan yang sering diadakan setiap minggunya, seperti pengajian, arisan, ataupun acara perkumpulan lainnya. Selain itu, setiap bulan juga diadakan posyandu lansia yang dapat memfasilitasi lansia untuk dapat berkumpul bersama teman mereka. Pada dasarnya, aktivitas fisik bagi lansia dapat membuat lansia merasa berharga dan lebih percaya diri. Selain itu, aktivitas fisik juga membantu lansia memiliki kesibukan yang bermanfaat sehingga lansia tidak merasa bosan di rumah dan mencegah munculnya perasaan kesepian emosional maupun kesepian sosial (33).

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 5, didapatkan nilai *p-value* = 0.023 dengan nilai signifikansi α sebesar 0.05 (5%). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kesepian pada lansia di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin. Nilai koefisien korelasi (*r*) yang didapatkan sebesar -0.396, yang menunjukkan kedua variabel memiliki keeraatan hubungan yang sedang. Nilai negatif pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa hubungan variabel bernilai negatif, yang artinya semakin tinggi aktivitas fisik maka semakin rendah tingkat kesepian yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah aktivitas fisik seseorang maka tingkat kesepian yang dirasakan akan semakin tinggi. Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Pels & Kleinert (2016) tentang aktivitas fisik dan kesepian, didapatkan bahwa aktivitas fisik

Tabel 5. Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kesepian Lansia di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin.

	N	<i>p-value</i>	<i>r</i>
Aktivitas Fisik Tingkat Kesepian	33	0.023	-0.396*

memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat kesepian seseorang (31). Tyson et al (2010), juga mengatakan bahwa seseorang yang memiliki aktivitas fisik yang baik akan memiliki kesehatan mental yang lebih baik daripada mereka yang tidak aktif dalam melakukan aktivitas fisik (30). Pada dasarnya, aktivitas fisik bagi lansia dapat membuat lansia merasa berharga dan lebih percaya diri. Selain itu, aktivitas fisik juga membantu lansia memiliki kesibukan yang bermanfaat sehingga lansia tidak merasa bosan di rumah dan mencegah munculnya perasaan kesepian emosional maupun kesepian sosial (33).

Aktivitas fisik merupakan salah satu intervensi yang efektif dalam menurunkan kesepian. Aktivitas fisik dapat memfasilitasi hubungan sosial yang mendalam dengan orang lain dengan cara membangun hubungan saling percaya dan ramah selama kegiatan aktivitas fisik dilakukan (11). Selain itu, aktivitas fisik juga membantu seseorang melakukan interaksi sosial yang dapat meningkatkan harga diri dengan adanya penerimaan sosial dan dukungan emosional yang didapatkan. Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan maka aktivitas fisik memiliki pengaruh terhadap tingkat kesepian seseorang. Seseorang yang aktif dalam melakukan aktivitas fisik misalnya seperti bekerja, bersosialisasi, melakukan rekreasi, dan aktivitas lainnya akan mampu mengurangi rasa kesepian yang dirasakan. Kesepian biasanya dirasakan akibat tidak adanya seseorang untuk berbincang, tidak memiliki atau melakukan aktivitas yang dapat membuat senang atau mendistraksi dari pikiran-pikiran yang negatif terhadap diri sendiri atau orang lain.

KETERBATASAN

Peneliti menyadari bahwa dalam pelaksanaan penelitian terdapat keterbatasan yang dapat memengaruhi proses penelitian. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu saat pengambilan data ada beberapa keluarga yang berada di dekat responden ikut memberikan jawaban yang ditujukan kepada responden, sehingga jawaban bisa saja menjadi tidak akurat oleh responden.

ETIKA PENELITIAN

Penelitian ini telah mendapatkan izin etik dari Komite Etik Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat. Izin etik didapatkan setelah mengajukan proposal yang sudah disetujui oleh pembimbing dan penguji ke bagian Institutional Review Board Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat. Peneliti telah mendapatkan surat keterangan kelayakan etik dengan nomor surat: 80/KEPK-FK UNLAM/EC/III/2019.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak terdapat konflik kepentingan dalam proses penelitian. Penelitian dilakukan sesuai prosedur dan mendapatkan izin penelitian secara resmi. Penelitian tidak berhubungan dengan kepentingan pihak lain atau manapun.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih instansi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat karena telah memfasilitasi terlaksananya penelitian ini serta instansi terkait lainnya seperti Dinas Kesehatan dan Karang Lansia Bahagia Banjarmasin yang telah memberikan izin sehingga penelitian ini dapat dilakukan. Penulis juga mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada pihak yang telah membantu dan selalu mendukung penulis selama penelitian ini dilakukan.

PENUTUP

Kesimpulan dari penelitian ini didapatkan karakteristik responden berdasarkan usia mayoritas adalah 65-75 tahun sebanyak 28 responden (84.5%), berdasarkan jenis kelamin mayoritas adalah laki-laki sebanyak 18 responden (54.5%), berdasarkan pendidikan mayoritas responden berpendidikan SD/ sederajat sebanyak 21 orang (63.6%), berdasarkan status pernikahan mayoritas responden berstatus menikah sebanyak 20 orang (60.6%) dan karakteristik responden berdasarkan pekerjaan mayoritas responden bekerja sebagai lainnya (buruh, petani, dll) sebanyak 13 orang (39.4%). Aktivitas fisik responden mayoritas adalah kurang sebanyak 17 orang (51.5%). Sedangkan tingkat kesepian

responden di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin mayoritas mengalami kesepian sebanyak 17 orang (51.5%). Berdasarkan analisis, didapatkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kesepian pada lansia di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin, dengan nilai $p\text{-value} = 0.023 < 0.05$, dan nilai koefisien korelasi (r) = -0.396.

Hasil pada penelitian ini diharapkan dapat memperkaya referensi tentang aktivitas fisik serta hubungannya dengan kesepian lansia yang berada di komunitas. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk membuat program bagi lansia untuk selalu aktif secara fisik, sosial, dan mental. Salah satunya, untuk merencanakan pemberian intervensi berupa pendidikan kesehatan atau penyuluhan tentang pentingnya aktivitas fisik bagi lansia dalam mencegah kesepian ataupun untuk menjaga kesehatan fisik dan mental lansia. Bagi peneliti selanjutnya, dikarenakan banyaknya lansia yang sering merasakan kesepian maka dapat diteliti lebih lanjut tentang aktivitas fisik yang dapat berpengaruh langsung terhadap pengurangan rasa kesepian pada lansia.

KEPUSTAKAAN

1. Yusuf A, Fitriyarsi R, Nihayati HE. Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa. Jakarta: Salemba Medika; 2015.
2. Nugroho W. Keperawatan Gerontik dan Geriatrik. Jakarta: EGC; 2008.
3. Kemenkes RI. Analisis Lansia di Indonesia. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI; 2017.
4. Badan Pusat Statistik. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2014. Jakarta: Badan Pusat Statistik; 2015.
5. Sugiyo, Dianita, Caesaria R. Umur dan Perubahan Kondisi Fisiologis Terhadap Kemandirian Lansia. Univ Muhammadiyah Yogyakarta. 2014;
6. Apriani T. Hubungan Tingkat Depresi Dengan Ketergantungan Dalam ADL (Activity of Daily Living) Pada Lansia di Panti Wredha Darma Bhakti Pajang Surakarta. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2009.
7. Azizah. Keperawatan Lanjut Usia. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2008.
8. Kemenkes RI. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan, Republik Indonesia; 2019.
9. Kurnianto D. Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut. J Olahraga Prestasi. Juli 2015;11(2):19–30.
10. Biddle SJH, Mutrie N. Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-being, and Interventions. 2nd Edition. Canada: Routledge Taylor & Francis Group; 2008.
11. Shvedko A, Whittaker AC, Thompson JL, Greig CA. Physical activity interventions for treatment of social isolation, loneliness or low social support in older adults: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. Psychol Sport Exerc. Januari 2018;34:128–37.
12. Baron RA, Byrne D. Psikologi Sosial. Jakarta: Erlangga; 2005.
13. Santrock JW. Perkembangan Masa Hidup. Jakarta: Erlangga; 2002.
14. Wardiyah A, Purwanta. Hubungan Antara Kesepian dengan Depresi pada Lansia di Dusun Sendowo Kelurahan Sinduadi Melati Kabupaten Sleman Yogyakarta. Universitas Gajah Mada Yogyakarta; 2007.
15. Kemenkes RI. Laporan Provinsi Kalimantan Selatan Riset Kesehatan Dasar 2018. Banjarmasin: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan, Republik Indonesia; 2018.
16. Badan Pusat Statistik. Proyeksi Penduduk Kabupaten/ Kota Provinsi Kalimantan Selatan 2010-2020. Jakarta: Badan Pusat Statistik; 2015.
17. Mukhlis A. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Rendahnya Tingkat Pendidikan Masyarakat di Desa Dieng Wetan Kecamatan Kejajar Kabupaten Wonosobo. Jurusan Geografi Universitas Negeri Semarang; 2011.
18. Muzamil MS, Afriwardi A, Martini RD. Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif pada Usila di Kelurahan Jati Kecamatan Padang Timur. J Kesehat Andalas [Internet]. 1

- Mei 2014 [dikutip 12 April 2021];3(2). Tersedia pada: <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/87>
19. WHO. Global Recommendations on Physical Activity For Health. World Health Organization; 2010.
 20. Munawwaroh AM. Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup pada Lansia Penderita Hipertensi di Kelurahan Joyosuran Kecamatan Pasar Kliwon Surakarta. Program Studi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2017.
 21. Macassa G, Ahmadi N, Alfredsson J, Barros H, Soares J, Stankunas M. Employment status and differences in physical activity behavior during times of economic hardship: results of a population-based study. *Int J Med Sci Public Health*. 2016;5(1):102.
 22. Dykstra PA. Older adult loneliness: myths and realities. *Eur J Ageing*. Juni 2009;6(2):91–100.
 23. Nuraini FHDK. Hubungan Interaksi Sosial dengan Kesepian pada Lansia di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nurs News (Meriden)*. 2018;3(1):603–11.
 24. Russell DW. UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *J Pers Assess*. Februari 1996;66(1):20–40.
 25. Rohmawati WN. Hubungan Interaksi Sosial dengan Tingkat Kesepian dan Depresi pada Lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta. Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Jenderal Achmad Yani Yogyakarta; 2017.
 26. Weiss RS. Loneliness; The Experience of Emotional and Social Isolation. Cambridge: MIT Press; 1973.
 27. Putri RP. Hubungan Partisipasi Sosial dengan Kesepian pada Lanjut Usia. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang; 2016.
 28. Brehm S. *Intimate Relationship*. New York: Mc Graw Hill; 2002.
 29. Stanley M, Beare PG. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. 2nd Edition. Jakarta: EGC; 2006.
 30. Tyson P, Wilson K, Crone D, Brailsford R, Laws K. Physical activity and mental health in a student population. *J Ment Health*. Desember 2010;19(6):492–9.
 31. Pels F, Kleinert J. Loneliness and physical activity: A systematic review. *Int Rev Sport Exerc Psychol*. Januari 2016;9(1):231–60.
 32. Lampinen P, Heikkinen R-L, Kauppinen M, Heikkinen E. Activity as a predictor of mental well-being among older adults. *Aging Ment Health*. 1 September 2006;10(5):454–66.
 33. Nugroho W. *Komunikasi Dalam Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC; 2009.