

*PHYSICAL ACTIVITY OF THE ELDERLY DURING THE COVID-19
PANDEMIC IN SONOSEWU NGESTIHARJO
KASIHAN BANTUL*

Wening Restu Nur Widiastuti¹, Tri Prabowo², Induniasih³
^{1,2,3} *Nursing Department Poltekkes Ministry of Health Yogyakarta*
Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman

¹) Email : weningresu17@gmail.com, ^{2,3}) Dosen Jurusan Keperawatan Politeknik
Kementrian Kesehatan Yogyakarta

ABSTRACT

Background: *Health conditions become risky and vulnerable due to the emergence of Covid-19. According to WHO data, in Europe 95% of deaths occur in the elderly aged 60 years or more, then 50% of deaths occur in the elderly aged 80 years or more. The COVID-19 situation is a factor that causes the elderly's interest in physical activity to be reduced and limited*

Objective: *To describe the physical activity of the elderly during the COVID-19 pandemic in Sonosewu, Ngestiharjo, Kasihan, Bantul.*

Methods: *The type and design of this research used a descriptive survey. The elderly population in Sonosewu is 156 elderly with a total sample of 61 respondents using the simple random sampling technique. The research was conducted in December 2021 in Sonosewu. The instrument used is the IPAQ-LF questionnaire. Analysis of the data used is univariate analysis.*

Results: *Indicates that the level of physical activity of the elderly in Sonosewu during the COVID-19 pandemic the majority of the elderly had a light physical activity level of 49,2%. Based on age, the most physical activity level was moderate physical activity in the elderly with a young age (60-74 years) amounting to 34,4%. Based on gender, the majority of the elderly with female sex had a light physical activity level of 37,7%. Based on the type of work the elderly with the type of work, housewives and laborers have a light physical activity level of 16,4%. Based on the history of exposure to COVID-19, the level of light activity was mostly carried out by the elderly who had been exposed to COVID-19 by 31,2%,*

Conclusion: *The level of physical activity of the elderly during the COVID-19 pandemic in Sonosewu the majority had a light physical activity level*

Keywords: *Physical activity, elderly, covid-19 pandemic*

AKTIVITAS FISIK LANSIA SELAMA PANDEMI COVID-19 DI DUSUN
SONOSEWU NGESTIHARJO
KASIHAN BANTUL

Wening Restu Nur Widiastuti¹, Tri Prabowo², Induniasih³
^{1,2,3} Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman

¹) Email : weningresu17@gmail.com, ^{2,3}) Dosen Jurusan Keperawatan Politeknik
Kementrian Kesehatan Yogyakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Kondisi kesehatan menjadi berisiko dan rentan akibat munculnya Covid-19. Data WHO, di Eropa kematian yang terjadi pada lansia dengan umur 60 tahun atau lebih sebanyak 95%, lalu kematian terjadi pada lansia yang berumur 80 tahun atau lebih sebanyak 50%. Situasi covid-19 ini menjadi faktor yang menyebabkan minat lansia dalam melakukan aktivitas fisik menjadi berkurang dan terbatas.

Tujuan : Mengetahui aktivitas fisik lansia selama pandemi covid-19 di Dusun Sonosewu, Ngestiharjo, Kasihan, Bantul.

Metode : Jenis dan desain penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif survei. Populasi lansia di Dusun Sonosewu ini berjumlah 156 lansia dengan jumlah sampel sebanyak 61 responden dengan teknik pengambilan sampel *Simple Random Sampling*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2021 di Dusun Sonosewu. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner IPAQ-LF. Analisis data yang digunakan adalah analisis *univariat*.

Hasil : Menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik lansia di Dusun Sonosewu selama pandemi covid-19 mayoritas lansia memiliki tingkat aktivitas fisik ringan sebesar 49,2%. Berdasarkan umur, tingkat aktivitas fisik paling banyak aktivitas fisik sedang pada lansia dengan usia muda (60-74 tahun) sebesar 34,4%. Berdasarkan jenis kelamin, lansia dengan jenis kelamin perempuan mayoritas memiliki tingkat aktivitas fisik ringan sebesar 37,7%. Berdasarkan jenis pekerjaan lansia dengan jenis pekerjaan ibu rumah tangga dan buruh memiliki tingkat aktivitas fisik ringan sebesar 16,4%. Berdasarkan riwayat keterpaparnya covid-19 tingkat aktivitas ringan sebagian besar dilakukan oleh lansia yang pernah terpapar covid-19 sebesar 31,2%,

Kesimpulan : Tingkat aktivitas fisik lansia selama pandemi covid-19 di Dusun Sonosewu mayoritas memiliki tingkat aktivitas fisik ringan

Kata Kunci : Aktivitas fisik, lansia, pandemi covid