

Kebiasaan Berjalan Kaki Lanjut Usia Berdasarkan Penilaian Menggunakan *mAgeing* Suatu Upaya Mencegah Terjadinya Disabilitas

Sri Rawati, Fransiskus Asisi Ricky Bayu Setyanto, Desmiwati
Universitas Respati Indonesia
srirawati@urindo.ac.id, ricky@urindo.ac.id, desmiwati@fti.urindo.ac.id

ABSTRAK

Jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia diperkirakan akan meningkat menjadi 28,8 juta (11% dari total populasi) pada tahun 2020, dan pada tahun 2050 akan berjumlah 80 juta. Hal ini berarti Indonesia sudah mengalami penuaan penduduk. Salah satu dampaknya adalah munculnya masalah kesehatan yang antara lain ditunjukkan terjadinya disabilitas. Namun disabilitas dapat dicegah dengan berbagai kegiatan olah raga antar lain berjalan kaki. Untuk menilai kebiasaan berjalan kaki *mAgeing* telah menyediakan instrumen yang dapat digunakan dengan mobile phone. Atas dasar itu telah dilakukan penelitian awal untuk menilai kebiasaan berjalan kaki lanjut usia dengan mobile phone. Hasilnya menunjukkan bahwa 91% lanjut usia melakukan kegiatan berjalan kaki, namun hanya 60,9 % yang melakukannya setiap hari. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kebiasaan berjalan kaki sudah disadari oleh lanjut usia. Agar kegiatan tersebut dilakukan secara rutin masih memerlukan sosialisasi dan edukasi.

Kata kunci : Lanjut usia, *mAgeing*, berjalan kaki

ABSTRACT

The number of elderly population in Indonesia is expected to increase to 28.8 million (11% of the total population) by 2020, and by 2050 will amount to 80 million. This means that Indonesia has experienced an aging population. One of the impacts is the emergence of health problems which include disability. But disability can be prevented by various sports activities such as walking. To assess the habit of walking mAgeing has provided instruments that can be used with a mobile phone. the start of assessing old-age walking habits with a mobile phone. The results show that 91% elderly do walking, but only 60.9% do it every day. Thus it can be concluded that the habit of walking is recognized by the elderly. So that these activities are carried out routinely still require socialization and education.

Keyword : Elderly, mAgeing, walking

PENDAHULUAN

Indonesia akan menjadi negara dengan percepatan pertumbuhan lanjut usia tertinggi di dunia, dengan perubahan besar dalam kurun waktu 1990 – 2020, serta meningkatnya usia harapan hidup dari 66,7 tahun menjadi 70,5 tahun. Dengan demikian Indonesia akan memasuki *ageing population* ditandai dengan persentase lanjut usia yang terua meningkat. Secara global, Indonesia menempati peringkat keempat dunia dalam hal kepadatan penduduk, sementara dalam hal penduduk lanjut usia menempati peringkat

kesepuluh. Jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia diperkirakan akan meningkat menjadi 28,8 juta (11% dari total populasi) pada tahun 2020, dan pada tahun 2050 akan berjumlah 80 juta. Hal ini berarti Indonesia sudah mengalami penuaan penduduk (UN, 2013)

Pada proses penuaan dengan menurunnya fungsi fisiologis, daya tahan tubuh juga menurun, sehingga memunculkan penyakit tidak menular maupun mudahnya terjangkit penyakit infeksi. Kondisi ini akan menurunkan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari yang berdampak pada penurunan kualitas hidup. Penurunan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari yang cukup berat dikenal sebagai disabilitas, dan dapat dicegah antara lain dengan kebiasaan berjalan kaki (WHO, 2015)

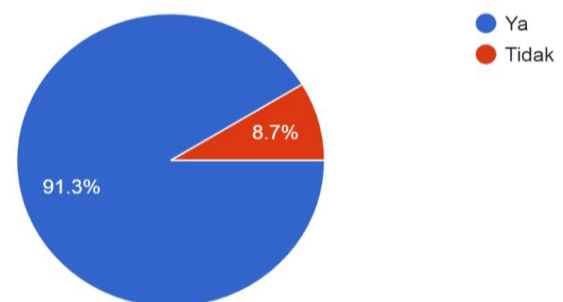
Untuk menilai seberapa jauh lanjut usia melakukan kegiatan berjalan kaki, WHO 2017 telah menerbitkan buku *BE HE@LTHY BE MOBILE* yang salah satu programnya adalah *mAgeing* (*mobile Ageing*) untuk membantu para lanjut usia dalam mempertahankan kemampuan fungsional sehingga tetap mandiri. Salah satu kegiatan dalam *mAgeing* adalah memonitor lanjut usia dengan instrumen yang digunakan secara digital

antara lain dengan *mobile phone*. Zainal et al, 2015 melakukan wawancara dengan lanjut usia menggunakan *mobile phone* dan wawancara langsung, menemukan bahwa dengan menggunakan *mobile phone* lanjut usia lebih merasa nyaman. Berdasarkan model monitoring dan wawancara ini, telah dilakukan penelitian awal untuk menilai kebiasaan berjalan kaki lanjut usia di Universitas Repati Indonesia.

Metode

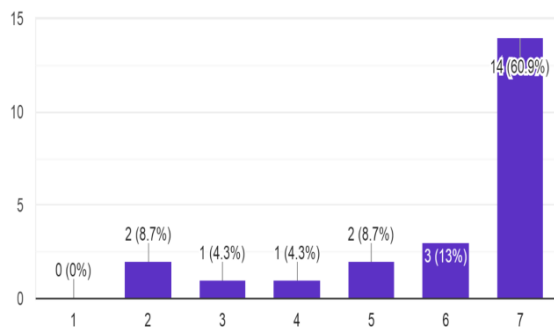
Penelitian berupa survei singkat terhadap 23 responden lanjut usia berusia 60 tahun ke atas menggunakan telepon seluler. Dari seperangkat variabel yang ditetapkan oleh *mAgeing*, dipilih beberapa variabel dan khususnya tentang berjalan kaki. Variabel tersebut dituangkan dalam bentuk digital menggunakan *google form*, dan disebarkan melalui aplikasi pesan singkat *Whatsapp*. Data dianalisis secara deskriptif (Fransiskur Asisi Ricky Bayu Styanto et al, 2019).

Hasil



Gambar 1. Proporsi lanjut usia yang mempunyai kebiasaan berjalan kaki (n 23)

Gambar 2. Proporsi lanjut usia berdasarkan frekuensi berjalan kaki per minggu (n 23)



Dari gambaran di atas ternyata sebagian besar (91,3%) lanjut usia melakukan kegiatan berjalan kaki. Selanjutnya apakah responden melakukan kegiatan berjalan kaki secara rutin, di antara 23 responden terdapat variasi sebagai berikut.

Hasil penelitian awal ini menunjukkan bahwa lanjut usia yang melakukan kegiatan berjalan kaki 91%, namun yang melakukannya setiap hari sebanyak 14 orang (60,9%), selebihnya kebiasaan berjalan kaki tidak dilakukan setiap hari. Hasil ini menunjukkan bahwa lanjut usia yang menjadi responden penelitian ini cukup sadar akan pentingnya berjalan kaki sebagai salah satu upaya mempertahankan status fungsionalnya untuk mencegah terjadinya disabilitas.

Dengan bertambahnya usia berbagai gangguan fungsional akan meningkat sehingga terjadi disabilitas. Disabilitas yang diukur berdasarkan kemampuan melakukan aktivitas hidup sehari-hari atau *Activity of Daily Living (ADL)* dialami oleh sekitar 51% lanjut usia. Terdapat peningkatan prevalensi lanjut usia dengan disabilitas ringan dari sekitar 51% pada usia 55-64 tahun menjadi 62% pada usia 65 ke atas. Sedangkan disabilitas berat dialami sekitar 7% dari yang berusia 55-64 tahun, meningkat menjadi 10% pada usia 65-74 tahun, serta 22% pada usia 75 tahun ke atas (Vitalia Susanti, 2010). Menurut Riskesdas 2018, terdapat 3,7% lanjut usia mengalami disabilitas sedang sampai total, selebihnya lanjut usia masih mandiri dan hanya mengalami disabilitas ringan.

Dari perilaku kesehatan, yang berkontribusi terhadap disabilitas adalah kebiasaan beraktivitas fisik, konsumsi sayur dan konsumsi buah. Sedangkan jenis penyakit yang berperan pada disabilitas dari ringan ke sedang adalah gangguan sendi, penyakit jantung, TB, stroke dan gangguan mental. Sementara DM dan hipertensi tidak berkontribusi secara bermakna (Vitalia Susanti, 2010). Vitalia Susanti ini, menggambarkan bahwa berjalan kaki sebagai salah satu aktivitas fisik dapat dijadikan kegiatan sebagai upaya mencegah disabilitas. Langhammer, dan Rydwick, 2018 menjelaskan bahwa berjalan kaki setiap hari sebagai salah satu aktivitas fisik dapat mencegah jatuh dan secara umum mencegah berbagai penyakit karena dapat meningkatkan ketahanan tubuh.

Simpulan

Berdasarkan temuan penelitian awal ini dapat disimpulkan bahwa mengajukan pertanyaan tentang kebiasaan berjalan kaki cukup menggunakan mAgeing efektif. Proporsi lanjut usia yang melakukan kegiatan berjalan kaki cukup besar, demikian pula yang melakukannya setiap hari cukup besar dibandingkan dengan yang tidak melakukan kegiatan berjalan kaki setiap hari. Meskipun demikian masih diperlukan sosialisasi dan penyusunan tentang pentingnya berjalan kaki secara rutin, minimal seminggu tiga kali atau lebih baik setiap hari rata-rata 30 menit.

DAFTAR PUSTAKA

1. Fransiscus Asisi Ricky Bayu Styanto, Desmiwati, Tri Budi W. Rahardjo, 2019. Monitoring Functional Ability of Older Persons Using Mobile Ageing Instrument. Second ACHA, Denpasar Bali 1 – 3 October 2019
2. Kementerian Kesehatan, 2018. Riset Kesehatan Dasar.
3. Langhammer, Birgitta; Bergland, Astrid, dan Rydwick, Elisabeth, 2018. The Importance of Physical Activity

- Exercise among Older People. *Biomed Res Int*. 2018
4. Prasetyo, Eko. Manfaat berjalan kaki di sekitar rumah <http://simplyeko.com/penelitian/olaha-olahraga-bagi-kesehatan.html>, 2011
 5. United Nations, 2013. World Population Prospects: the 2012 revision, New York: United Nations
 6. Vitalia Susanti, 2010. Faktor Risiko Disabilitas Lanjut Usia. Tesis Universitas Indonesia
 7. WHO, 2015 : Global Strategy and Action Plan on Ageing and Health 2016 – 2020 . World Health Organization; 2015. www.peraturan.go.id 2017, No.857 -17-
 8. WHO, 2018. *mAgeing* dalam buku *Behe@lthy be Mobile*
 9. Zainal , Azaliza ; Akma Ahmad , Nahdatul ; Abdul Razak, Fariza Hanis 2015 . Older People and the Use of Mobile Phones Real Issues : An Interview Study <https://www.researchgate.net/publication/259479162> , 2015