

AKTIVITAS FISIK DAN KEJADIAN PENYAKIT TIDAK MENULAR DI SINDUHARJO NGAGLIK SLEMAN YOGYAKARTA

Physical Activity And Incidence Of Non-Communicable Diseases In Sinduharjo Sleman, Yogyakarta

Patria Asda¹, Anida²

¹ Prodi Keperawatan (S1) dan Ners STIKES Wira Husada Yogyakarta

² Prodi Keperawatan (D3) STIKES Wira Husada Yogyakarta

Corresponding Email: asdapaty@gmail.com

Abstract

The morbidity and mortality rates due to communicable and non-communicable diseases are still high due to poor environmental health conditions, community behavior that has not followed the pattern of clean and healthy living habits (PHBS), and efforts to control disease are not yet optimal. Ngemplak and Caran hamlets in Sinduharjo Sleman are residential areas with close proximity to houses and are lowland areas, this hamlet has 111 high-risk residents (over 45 years old), and 23% of residents suffer from hypertension, rheumatism. 17%, uric acid 7% and DM 2.13%. Most of the people work as farmers, and only do physical activities when doing their daily work. Information and health promotion to high-risk communities related to knowledge of non-communicable diseases (PTM) is still lacking because posbindu activities are not actively implemented. This research was aim to measure the causal correlation between public knowledge about physical activity with the incidence of non-communicable diseases in the village of Sinduharjo Ngaglik Sleman Yogyakarta. The study's population was the elderly and pre-elderly in Ngemplak and Caran hamlet, Sinduharjo Sleman. The Study's design was cross sectional survey with purposive sampling. The research instrument used a standard questionnaire from Baecke (1982). Data analysis used univariate and bivariate analysis using the chi-square formula and assisted by using computer software. Results showed that most of respondents did strenuous activities. The incidence of non-communicable diseases (PTM) that occurred in the community was mostly hypertension, and there was no correlation between physical activity with the incidence of non-communicable diseases in Ngemplak and Caran hamlets.

Keywords: Physical activity, Non-communicable diseases

Abstrak

Angka kesakitan dan angka kematian akibat penyakit menular dan tidak menular masih tinggi disebabkan oleh masih buruknya kondisi kesehatan lingkungan, perilaku masyarakat yang masih belum mengikuti pola perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), dan belum optimalnya upaya-upaya penanggulangan penyakit. Data kondisi lingkungan di pedukuhan Ngemplak dan Caran merupakan daerah pemukiman dengan jarak rumah berdekatan dan merupakan daerah dataran rendah, pedukuhan ini memiliki warga dengan usia resiko tinggi (usia diatas 45 tahun) sejumlah 111 jiwa, dan sebanyak 23% dari warga menderita penyakit hipertensi, rematik 17%, asam urat 7% dan DM 2,13% (data primer puskesmas Ngaglik I, 2016). Sebagian besar masyarakat bekerja sebagai petani, dan melakukan aktivitas fisik hanya ketika melakukan pekerjaan sehari-hari. Informasi

dan promosi kesehatan kepada masyarakat resiko tinggi terkait pengetahuan penyakit tidak menular (PTM) masih kurang karena kegiatan posbindu tidak aktif dilaksanakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur hubungan sebab akibat/kekuatan hubungan antara pengetahuan masyarakat tentang aktivitas fisik dengan kejadian penyakit tidak menular di Desa Sinduharjo Ngaglik Sleman Yogyakarta . Populasi penelitian adalah lansia dan pra lansia yang berada di Dusun Ngemplak dan Caran Sinduharjo Sleman. Rancangan penelitian menggunakan Cross sectional, teknik sampling dengan purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner baku dari Baecke (1982). Analisa data menggunakan analisa univariate dan bivariate menggunakan rumus chi-square dan dibantu dengan menggunakan software komputer. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar melakukan aktivitas berat. Kejadian Penyakit Tidak Menular (PTM) yang terjadi di masyarakat sebagian besar adalah Hipertensi, dan tidak di temukan hubungan antara aktivitas fisik masyarakat dengan kejadian penyakit tidak Menular di Dusun Ngemplak dan Caran.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Penyakit Tidak Menular

Latar Belakang

Angka kesakitan dan angka kematian akibat penyakit menular dan tidak menular masih tinggi disebabkan oleh masih buruknya kondisi kesehatan lingkungan, perilaku masyarakat yang masih belum mengikuti pola perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), dan belum optimalnya upaya-upaya penanggulangan penyakit. Jumlah rumah tangga di Indonesia pada tahun 2012 yaitu sebanyak 59.118.900 sedangkan jumlah rumah tangga yang menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yaitu sebanyak 7.961.965 rumah tangga atau 13,46% sehat utama dan paripurna (Kemenkes RI, 2016)

Derajat kesehatan yang tinggi tersebut dapat diperoleh apabila setiap orang memiliki perilaku yang memperhatikan kesehatan (Proverawati, 2012). Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyakit kronis yang tidak ditularkan dari orang ke

orang. Secara umum keberadaan faktor risiko PTM pada seseorang tidak memberikan gejala sehingga mereka tidak merasa perlu mengatasi faktor risiko dan mengubah gaya hidupnya. Faktor risiko PTM yang banyak di masyarakat antara lain kurang aktivitas fisik, diet yang tidak sehat dan tidak seimbang, merokok, konsumsi alkohol dan obesitas (Cahyono, 2015)

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Kurangnya aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global⁵. Beberapa studi menyimpulkan bahwa peningkatan aktivitas fisik berhubungan dengan lebih rendahnya risiko penyakit jantung koroner (PJK), stroke, berbagai tipe keganasan, diabetes melitus tipe dua (DM2)

dan penyakit saluran pernapasan. Aktivitas fisik yang rendah dan kesehatan sistem kardiorespirasi yang buruk mengarah pada meningkatnya risiko PJK bahkan aktivitas fisik yang rendah dapat meningkatkan angka mortalitas dari penyakit kardiovaskuler sampai dua kali lipat. Survei terakhir di Amerika Serikat tentang aktivitas fisik di waktu senggang (rekreasi) menunjukkan bahwa 30 % orang dewasa tidak aktif beraktivitas fisik, 45 % kurang aktif dan hanya 25% aktif pada tingkat yang direkomendasikan (WHO, 2012)

Perilaku hidup bersih dan sehat rumah tangga di Indonesia di nilai berdasarkan 10 indikator, dimana salah satunya adalah melakukan aktivitas fisik setiap hari. Capaian rumah tangga dengan aktivitas fisik di Indonesia adalah sebesar 52,8% dimana aktivitas fisiknya mencakup aktivitas fisik “berat” atau “sedang” setiap hari tanpa memperhitungkan lama beraktivitas (Kemenkes RI, 2018)

Desa Sinduharjo merupakan desa yang masuk dalam wilayah kerja puskesmas ngaglik I sleman. Dari data posyandu lansia puskesmas ngaglik I di temukan fakta bahwa ada beberapa pedukuhan yang posbindu dan posyandu lansianya tidak aktif, salah satunya dusun ngemplak dan caran kecamatan Sinduharjo sleman. Kondisi lingkungan di pedukuhan Ngemplak dan Caran merupakan daerah pemukiman dengan jarak rumah berdekatan dan

merupakan daerah dataran rendah, pedukuhan ini memiliki warga dengan usia resiko tinggi (45 tahun keatas) sejumlah 111 jiwa, dan sebanyak 23% dari warga menderita penyakit hipertensi, rematik 17%, asam urat 7% dan DM 2,13% (data primer puskesmas Ngaglik I, 2016)

Kendala yang dihadapi oleh pedukuhan Ngemplak dan Caran terkait pelayanan posyandu lansia dan posbindu adalah tidak adanya kader sehingga kegiatan posbindu dan posyandu lansia sering tidak terlaksana. Hal ini menyebabkan informasi dan promosi kesehatan kepada masyarakat resiko tinggi terkait pengetahuan penyakit tidak menular masih kurang. Sebagian besar masyarakat bekerja sebagai petani, dan melakukan aktivitas fisik hanya ketika melakukan pekerjaan sehari-hari. Pengetahuan masyarakat tentang aktivitas fisik yang akan berkaitan dengan keluhan penyakit tidak menular (PTM) yang sering terjadi di masyarakat masih kurang. Penelitian ini ingin mengkaji hubungan pengetahuan masyarakat tentang aktivitas fisik dengan kejadian penyakit tidak menular di dusun Ngemplak dan Caran desa Sinduharjo ngaglik sleman DIY. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi data yang tepat bagi pihak puskesmas dan dinas kesehatan dalam menjalankan program kesehatan terutama yang berkaitan dengan program pengelolaan penyakit tidak menular (PTM) di masyarakat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis observasional analitik yaitu penelitian yang bertujuan untuk mencari hubungan antar variabel. Penelitian ini perlu dilakukan analisis terhadap data yang dikumpulkan dan seberapa besar hubungan antar variabel yang ada. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *cross sectional* atau potong lintang (Sugiyono, 2012)

Penelitian dilakukan di Dusun Ngemplak dan Caran Sinduharjo Ngaglik Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta pada bulan Januari – Maret 2019 . Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh warga masyarakat berusia diatas 40 tahun yang memiliki risiko penyakit tidak menular yang berada di wilayah dusun ngemplak dan caran. Jumlah sampel sejumlah 40 orang yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Alat penelitian yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik adalah kuesioner Baecke yang menilai aktivitas fisik dalam 3 bagian yaitu saat bekerja, saat berolahraga dan pada saat waktu luang. Tiap bagian merupakan indeks yang kemudian di beri skor dan di kalkulasi dengan rumus yang ada. Alat untuk mengukur kejadian penyakit tidak menular akan menggunakan kuesioner. Analisis data univariate melakukan perhitungan statistik deskriptif dengan menggunakan SPSS

rumus distribusi frekuensi pada tiap variabel. Analisis bivariat yang di gunakan adalah *chi-square*.

HASIL

1. Karakteristik Responden

Hasil pengumpulan data karakteristik responden disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini:

a. Jenis Kelamin

Tabel 1

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
laki-laki	18	47.4
Perempuan	20	52.6
Total	38	100

Jenis kelamin responden penelitian ini terbanyak adalah perempuan yaitu sebanyak 20 orang (52.6%).

Tabel 2

Karakteristik Responden berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
36-45	3	7.9
46-55	8	21.1
56-65	14	36.8
>65	13	34.2
Total	38	100

Responden dalam penelitian ini paling banyak berumur antara 56-65 tahun yaitu sebanyak 14 orang (36,8%), dan yang paling sedikit responden yang berumur 36-45 sebanyak 3 orang (7.9%).

Tabel 3
Karakteristik Responden berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak sekolah	5	13.2
SD	11	28.9
SMP	7	18.4
SMA	12	31.6
DIII	2	5.3
S1	1	2.6
Total	38	100

Responden dalam penelitian ini paling banyak merupakan lulusan SMA sebanyak 12 responden (31,6 %) dan yang paling sedikit adalah yang berpendidikan Sarjana yaitu sebanyak 1 responden (2,6%).

Tabel 4
Karakteristik Responden berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
Ibu Rumah Tangga	15	39.5
Tani	16	42.1
Wirausaha	3	7.9
Buruh	1	2.6
Pensiunan	3	7.9
Total	38	100.0

Responden dalam penelitian ini paling banyak bekerja sebagai petani yaitu sebanyak 16 responden (42,1%).

2. Analisis Univariat

a. Gambaran aktivitas fisik masyarakat

Tabel 5
Aktivitas Fisik masyarakat di Dusun Ngemplak dan Caran Sinduharjo Ngaglik Sleman

Aktivitas Fisik	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
Sedang	16	42.1
Berat	22	57.9
Total	38	100.0

Sebagian besar Aktivitas fisik masyarakat di Dusun Ngemplak dan Caran adalah Aktivitas berat

b. Kejadian Penyakit Tidak Menular

Tabel 6
Kejadian Penyakit Tidak menular di Dusun Ngemplak dan Caran Sinduharjo Ngaglik Sleman

Kejadian PTM	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
Tidak sakit	9	23.7
Sakit	29	76.3
Total	38	100.0

Responden dalam penelitian ini sebanyak 29 orang (76,3%) menderita penyakit tidak menular. Adapun jenis penyakit tidak menular yang di derita adalah sebagai berikut:

Tabel 7
Jenis Penyakit Tidak menular di Dusun Ngemplak dan Caran Ngaglik Sleman

Jenis penyakit	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
Tidak sakit	9	23.7
Hipertensi	18	47.4
Asam Urat	5	13.2
Diabetes Mellitus	6	15.8
Total	38	100

Jenis Penyakit tidak menular yang paling banyak di derita masyarakat adalah Hipertensi sebanyak 18 responden (47.4%)

3. Analisis bivariat

Tabel 8
Hubungan Aktivitas Fisik dengan kejadian Penyakit Tidak Menular

Aktivitas Fisik		Kejadian PTM		Total
		Tidak Sakit	Sakit	
Aktivitas Fisik	Sedang	6	10	16
	Berat	3	19	22
Total		9	29	38

Tabulasi silang menunjukkan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik masyarakat dengan kejadian PTM pada masyarakat di dusun Ngemplak dan Caran Sinduharjo Ngaglik sleman (*significancy* 0,088 > 0,05). Hasil akhir penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik masyarakat dengan kejadian PTM pada masyarakat. Terlihat pada tabel silang bahwa responden dengan aktivitas fisik berat masih ada yang menderita PTM begitu pula dengan responden yang melakukan aktivitas sedang juga masih menderita sakit (10 responden). Hal ini kemudian di buktikan dengan rumus statistik (*significancy* 0,088> 0,05)

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jenis Penyakit tidak menular yang paling banyak di derita masyarakat adalah

Hipertensi sebanyak 18 responden (47.4%). Hal tersebut kemungkinan terjadi akibat proses menua pada responden. Hal ini didukung juga karena responden terbanyak adalah pada usia 56 – 65 tahun dan disusul terbanyak kedua adalah pada usia lebih dari 65 tahun.

Proses menua merupakan proses alamiah dan berkesinambungan yang dapat menimbulkan perubahan anatomis, fisiologis dan biokimia yang dapat mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh (Fatmah, 2010). Secara fisiologis pada proses menua akan terjadi peningkatan tekanan darah. Hal ini terjadi karena dinding arteri pada lansia mengalami proses penebalan dan kekakuan akibat aterosklerosis, sehingga saat darah mau melewati arteri harus mendorong dengan keras untuk bisa melewati arteri yang sempit, sehingga tekanan darah menjadi tinggi.

Lansia dinyatakan hipertensi apabila tekanan sistolik sama atau lebih tinggi dari 140 mmHg, dan tekanan diastolic sama atau lebih tinggi dari 90 mmHg. Pada lanjut usia jantung mengecil, menurunnya rongga bilik kiri karena kurangnya aktivitas, menurunnya ukuran sel-sel jantung sehingga mengakibatkan menurunnya kekuatan otot-otot jantung. Kemudian kekuatan otot jantung berkurang, sejalan dengan bertambahnya usia, denyut jantung maksimal dan fungsi lain juga menurun,

tekanan darah akan meningkat secara bertahap.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik masyarakat dengan kejadian PTM pada masyarakat di dusun Ngemplak dan Caran Sinduharjo Ngaglik sleman (*significancy* $0,088 > 0,05$). Aktivitas fisik yang baik dilakukan oleh lansia adalah berjalan kaki maupun senam lansia. Pada penelitian ini tidak terbukti adanya hubungan sebab akibat karena aktivitas fisik yang dilakukan masyarakat belum teratur. Jalan kaki sering dilakukan oleh masyarakat tetapi jarak dan durasi tidak diperhatikan oleh masyarakat sehingga jalan kaki yang dilakukan belum memberikan efek terhadap perubahan anatomi pembuluh arteri dan penggunaan energi saat beraktivitas. Masyarakat hanya berjalan kaki saat akan pergi ke sawah ataupun ke pasar, sedangkan untuk jalan kaki sebagai olahraga belum rutin dilakukan. Hal ini yang menyebabkan resiko untuk kejadian Penyakit tidak menular pada masyarakat di dusun Ngemplak dan Caran masih belum dapat dipastikan efeknya dari aktivitas fisik.

Penelitian ini tidak menilai status gizi dan pola makan pada responden. Adapun Status gizi dalam kategori kegemukan dapat menjadi resiko penyakit kronis antara lain diabetes mellitus, hipertensi, penyakit jantung koroner dan penyakit kanker (Sunaryo dkk, 2016)

Hasil penelitian lain ditemukan bahwa responden dalam penelitian ini melakukan tingkat aktivitas fisik yang berbeda, aktivitas yang paling banyak dilakukan adalah aktivitas fisik berat sejumlah 22 responden (57,9%). Dari data demografi terlihat bahwa sebagian besar responden yang melakukan aktivitas fisik yang berat bekerja sebagai petani. Latihan fisik yang berat dapat meningkatkan tekanan darah dan harus dihindari oleh penderita hipertensi (Triyanto, 2014)

Hasil lain dalam penelitian ini sebagian besar responden menderita penyakit tidak menular. Jenis penyakit tidak menular yang diderita di masyarakat adalah hipertensi, diabetes mellitus, dan asam urat. Penyakit – penyakit ini sering menyerang lansia sehingga di sebut penyakit degeneratif. Penyakit-penyakit ini muncul didukung oleh banyaknya faktor antara lain konsumsi makanan yang tidak bergizi seimbang, tingkat pengetahuan untuk pencegahan, dan kurangnya istirahat. Penyakit Diabetes Mellitus biasanya terjadi pada orang-orang yang memiliki berat badan berlebih dan kurang aktivitas fisik (Anies, 2018). Dalam penelitian ini responden yang merupakan lansia telah melakukan aktivitas fisik, namun aktivitas fisik yang dilakukan adalah sambil bekerja, sedangkan aktivitas fisik olahraga dilakukan dengan durasi yang masih kurang, sehingga belum dapat

memberikan pengaruh terhadap timbulnya penyakit tidak menular atau penyakit degeneratif.

Kesimpulan

1. Aktivitas fisik masyarakat di dusun ngemplak dan caran sebagian besar adalah aktivitas Berat
2. Kejadian Penyakit Tidak Menular (PTM) yang terjadi di masyarakat dusun ngemplak dan Caran sebagian besar adalah Hipertensi
3. Dari hasil uji statistik tidak di temukan hubungan antara aktivitas fisik masyarakat dengan kejadian penyakit tidak menular di Dusun Ngemplak dan Caran

Saran

1. Petugas Puskesmas dan kader kesehatan dapat memberikan penyuluhan dan pemeriksaan secara teratur kepada lansia untuk mencegah terjadinya kejadian Penyakit Tidak Menular
2. Pentingnya aktivitas fisik olahraga harus di sosialisasikan kepada masyarakat terutama tentang jenis olahraga bagi lansia, frekuensi dan durasi olahraga yang tepat untuk memaksimalkan hasil dan efek terhadap kesehatan

DAFTAR PUSTAKA

- Anies., 2018, *Buku Ajar Kedokteran dan Kesehatan Penyakit Degeneratif*, Ar-Ruzz Media, Yogyakarta
- Badan Penelitian dan Pengembangan kesehatan Kemenkes RI, 2018, *Riset Kesehatan Dasar 2018*. www.depkes.go.id di akses tanggal 10 Maret 2018
- Baecke JAH, Burema J, Frijters ER. A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *The American Journal of clinical nutrition*. 1982; 36: 936-942. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7137077> tanggal 20 Maret 2019
- Cahyono, S.B., 2015, *Gaya Hidup dan Penyakit Modern*, Kanisius, Yogyakarta
- Fatmah. 2010. *Gizi Usia Lanjut*. Erlangga : Jakarta
- Pusat data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Data Dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2016*, www.kemkes.go.id di unduh pada 20 maret 2018
- Proverawati, A. dan Rahmawati, 2012, *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*, Cetakan Pertama, Nuha Medika, Yogyakarta
- World Health Organization, 2012, *Prevalence of insufficient physical activity*
- Sugiyono. 2012. *Metode penelitian Bisnis*. Alfabeta, Bandung.
- Sunaryo, dkk. 2016. *Asuhan Keperawatan Gerontik*, Penerbit Andi, Yogyakarta
- Triyanto, E, 2014. *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.