

## **Identifikasi Gaya Hidup Pra-Lansia Etnis Tionghoa Dalam Menjaga Kesehatan dan Kebugaran**

**Rahmat Sanusi\***

**Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Karimun**

\*Email Korespondensi: [rahmatsanus25@gmail.com](mailto:rahmatsanus25@gmail.com)

**Submitted :25-09-2019, Reviewed:06-10-2019, Accepted:08-10-2019**

DOI: <http://doi.org/10.22216/jen.v5i2.4613>

### **ABSTRAK**

*Menjadi tua merupakan proses fisiologis alami yang ditandai dengan penurunan kemampuan fisik dan psikologis. WHO membagi usia lansia menjadi empat kategori tua yaitu usia pertengahan atau pra-lansia (40-59 tahun), lansia (60-74 tahun), tua (75-90) dan sangat tua (diatas 90 tahun). Mempersiapkan diri memasuki usia tua dengan kondisi fisik yang berkualitas untuk mendukung aktivitas sehari-hari dimulai pada fase pra-lansia. Fase ini memegang peran penting karena merupakan fase persiapan yang memberikan kontribusi terhadap perubahan kualitas hidup. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gaya hidup masyarakat etnis tionghoa yang memasuki fase lansia dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Metode penelitian ini adalah studi kasus dengan teknik pengumpulan yang dilakukan melalui kajian literasi, observasi, wawancara dan kuisioner. Analisa data menggunakan teknik deskriptif kualitatif. Berdasarkan hasil data diperoleh informasi bahwa kebugaran dan gaya hidup pra-lansia etnis tionghoa memiliki kategori yang baik ditinjau dari komposisi tubuh, aktivitas fisik, kecukupan dan kualitas nutrisi. Hasil penelitian disimpulkan penting untuk menjaga komposisi tubuh terutama distribusi lemak, melakukan aktivitas fisik/ olahraga secara rutin dan teratur, istirahat yang cukup dan pola makan yang berkualitas agar mendapatkan kebugaran dan kesehatan diusia pra-lansia.*

**Kata Kunci:** Gaya Hidup, Tionghoa dan Lansia.

### **ABSTRACT**

*Growing old is a natural physiological process characterized by a decrease in physical and psychological abilities. WHO divides elderly phase into four categories that is middle age or pre-elderly (40-59 years), elderly (60-74 years), old (75-90) and very old (over 90 years). Prepare themselves entering elderly with quality physical to support daily activities starting in the pre-elderly phase. This phase plays an important role because it is a preparation phase that contributes to changes in quality of life. The purpose of this study was to determine the lifestyle of ethnic Chinese people who are entering the elderly phase in living their daily lives. This research method is a case study with collection techniques conducted through literacy studies, observations, interviews and questionnaires. Data analysis uses descriptive qualitative techniques. Based on the results of the data obtained information that fitness and lifestyle of Chinese elderly ethnic Chinese have a good level in terms of body composition, physical activity, sufficiency and nutrition quality. The conclusion of this study is important to maintain body composition, especially fat distribution, doing physical activity and exercise, rest and diet quality to maintain health and fitness in pre-elderly age.*

**Keyword :** Lifestyle, Chinese and Elderly

## PENDAHULUAN

Menjadi tua merupakan bagian dari proses kelangsungan hidup yang tidak dapat dihindari. Sebagian orang akan merasa takut dengan terjadinya fase tua, disebabkan menurunnya kualitas dan kemampuan fisik yang berhubungan dengan kemampuan tulang, otot, sendi dan lain sebagainya. Proses penuaan (*aging*) adalah bagian dari seleksi alam yang menunjukkan bahwa manusia tidak dapat hidup dengan kekal dan abadi.

Kemajuan zaman dan perkembangan teknologi selain memberikan dampak positif namun juga berkontribusi negatif terhadap kesehatan salah satunya kebiasaan sedentary. Misal, meningkatnya produksi kendaraan bermotor mengakibatkan menurunnya aktivitas fisik seperti berjalan kaki. Meningkatnya pembangunan mempersempit ruang olahraga terbuka dan lapangan umum yang dapat digunakan sebagai sarana olahraga rekreasi dan polusi. Tingginya beban kerja penyebab tingginya tingkat stres dan menurunnya waktu luang untuk melakukan aktivitas fisik.

Tua adalah sesuatu yang tidak dapat ditolak karena itu pasti akan terjadi. Bagian terpenting adalah menunda proses penuaan dan terciptanya kehidupan yang berkualitas diusia senja. Salah satunya adalah dengan berolahraga. Ciprandi, Zago, Bertozzi, & Sforza, (2018) menjelaskan bahwa latihan menjadi kunci untuk meningkatkan fungsi fisik. Memasuki usia pra-lansia, aktivitas fisik menjadi penentu untuk menjaga kualitas kesehatan dan kebugaran dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Etnis tionghoa memiliki riwayat kehidupan yang menarik hal ini berhubungan dengan kualitas hidup diusia senja yang mempengaruhi tingkat kebugaran dan umur panjang. Etnis tionghoa/ china telah lama terkenal dengan metode pengobatan tradisional yang mengkombinasikan energi alam, kehidupan dan bela diri. (Zhang et al

(2018) mengungkapkan salah satu pengobatan tradisional Cina yang dikenal cukup lama dan tetap konsisten hingga hari ini adalah pengobatan dengan menggunakan tumbuh-tumbuhan yang dikeringkan atau diawetkan dikenal dengan istilah herbal.

Upaya pencegahan gangguan kesehatan diusia tua dimulai dari perilaku preventif melalui aktivitas fisik dan olahraga pada saat memasuki fase lansia awal (pra lansia) dengan usia 46 – 55 tahun. Yan, Octavia, & Suweno (2019) lanjut usia atau lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. WHO membagi usai lansia dengan 4 kategori yaitu pertengahan atau pra-lansia (40-59 tahun), Lansia (60-74 tahun), tua (75-90) dan sangat tua (diatas 90 tahun). Usia pralansia merupakan pondasi penting untuk menentukan kebugaran fisik dan psikologis saat memasuki lansia. Gaya hidup sangat menentukan tercapainya kualitas sehat diusia tua. Riasmini dalam Malikal Balqis & Sahar, (2019) menjelaskan bahwa pada proses penuaan, terjadi penurunan kondisi fisik, psikologis dan sosial yang saling berinteraksi satu dengan yang lain sehingga berdampak pada kelemahan dan penurunan berbagai fungsi organ dan ketidak mampuan melakukan aktivitas tertentu serta diiringi dengan gangguan atau penyakit.

Gaya hidup diartikan sebagai perilaku hidup sehari-hari atau dengan kata lain dapat dikatakan sebagai kebiasaan. Menjalankan gaya hidup akan menjadi mudah mengingat proses ini merupakan bagian dari kebiasaan. Terutama kebiasaan hidup sehat dengan rutin melakukan aktivitas fisik dan olahraga atas dasar kesadaran untuk mendapatkan hidup yang lebih berkualitas diusia senja.

Seiring lajunya pembangunan, Kab. Karimun secara aktif terlibat dalam menyediakan fasilitas umum untuk berolahraga. Salah satunya adalah pusat keramaian Coastal Area yang selalu digunakan sebagai tempat berolahraga bagi

masyarakat Karimun. Menariknya, etnis tionghoa khususnya pra-lansia sangat mendominasi melakukan kegiatan-kegiatan aktivitas fisik dan olahraga di sekitar wilayah Costal Area terutama pada hari sabtu dan minggu (pagi atau sore) seperti jogging, jalan-jalan, senam dan lain sebagainya. Fenomena ini secara tidak langsung memberikan informasi bahwa ada perbedaan partisipasi gaya hidup di masyarakat dalam menjaga kesehatan dan kebugaran di usia yang tidak muda lagi.

### ***Kebugaran Jasmani***

Kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan melakukan aktivitas fisik tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Rassy et al., (2018) menjelaskan memasuki usia pasca dewasa atau pra lansia sangat penting untuk mempertimbangkan kesehatan tulang dan otot, mengingat pada fase ini akan terjadi

penurunan kualitas jika tidak dilatih dengan baik. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan konsisten mempengaruhi kualitas hidup dalam menjaga kondisi fisiologis dan psikologis. Proses ini berkontribusi terhadap panjang umur seseorang. Prinsip olahraga bukan hanya berkaitan dengan kemampuan otot, tenaga/ kekuatan. Nilainya pentingnya adalah olahraga mencakup aspek mengatur pola makan, aktivitas fisik yang teratur dan istirahat yang cukup.

Bushman (2011) beberapa cara dilakukan untuk menentukan tingkat kebugaran dan resiko kesehatan seseorang adalah dengan melakukan pemeriksaan komposisi tubuh yang terdiri dari pengukuran denyut nadi istirahat, *Body Mass indeks* (BMI) dan lingkaran perut. Semakin besar lingkaran perut maka semakin besar resiko kesehatan dan rendahnya kebugaran. Berikut klasifikasi resiko kesehatan berdasarkan lingkaran perut:

**Tabel 1. Klasifikasi Resiko Lingkaran Perut Dihubungkan Dengan Resiko Kesehatan**

Tingkat Resiko	Ukuran Lingkaran Perut	
	Laki-laki	Perempuan
Sangat Rendah/ Istimewa	≤ 80 cm	≤ 70 cm
Rendah/ Baik	80-99 cm	70-89 cm
Tinggi/ Buruk	100-120 cm	90-109 cm
Tinggi Sekali/ Buruk Sekali	≥ 120 cm	≥ 110 cm

Cara berikutnya untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan kesehatan adalah dengan mengukur denyut nadi istirahat. Semakin kecil denyut nadi istirahat menunjukan semakin baik kebugaran jasmani

dan kesehatan seseorang. Pribadi (2015) menjelaskan untuk mengetahui kebugaran jantung dan paru-paru seseorang adalah dengan melakukan pengukuran denyut nadi istirahat selama satu menit.

**Tabel 2. Klasifikasi Kategori Kebugaran dan Kesehatan Berdasarkan Denyut Nadi Istirahat**

Usia	Laki-laki				Perempuan			
	Istimewa	Baik	Cukup	Kurang	Istimewa	Baik	Cukup	Kurang
20 – 29	≤ 59	60 – 69	70 – 85	≥ 86	≤ 71	72 – 77	79 – 85	≥ 96
30 – 39	≤ 63	64 – 71	72 – 85	≥ 86	≤ 71	72 – 79	80 – 97	≥ 98
40 – 49	≤ 65	66 – 73	74 – 89	≥ 90	≤ 73	75 – 79	80 – 98	≥ 99
50+	≤ 67	68 – 75	76 – 89	≥ 90	≤ 75	77 – 83	84 – 102	103

### **Aktivitas Fisik dan Olahraga**

Aktivitas fisik merupakan salah satu indikator. Ini dikaitkan dengan pengertian kebugaran jasmani yakni kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai aktivitas tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Memasuki pra-lansia aktifitas fisik dan jenis olahraga sangat menentukan kualitas kebugaran dan kesehatan. Campos et al (2018) Gaya hidup aktif seumur hidup berkontribusi untuk mendapatkan kemampuan fisik yang lebih baik diusia tua yang mana dapat meningkatkan kemampuan motorik, kontribusi oksigen, meningkatkan metabolisme dan pengaturan kadar gula.

Selain itu, Kenshole, Gallichan, Pahl, & Clibbens (2017) mengungkapkan aktivitas fisik yang teratur dapat menjaga kemampuan kognitif dan menurunkan resiko penurunan daya ingat. Fu et al (2017) menambahkan bahwa aktivitas fisik dapat membantu individu untuk meringankan tekanan dari keluarga dan sosial serta meningkatkan kondisi fisiologis. Aktivitas fisik dan olahraga memiliki tujuan yang sama. Pada usia menjelang lansia, aktivitas fisik dan olahraga menekankan pada intensitas rendah dan sedang yang bersifat *low impact* namun dilakukan secara rutin. *Inactivity* akan berdampak pada ketidakseimbangan komposisi tubuh dimana terjadi ketidakseimbangan terhadap energi *expenditure* sehingga meningkatnya penumpukan lemak yang mempengaruhi kinerja jantung dalam menjalankan sirkulasi peredaran darah ke seluruh tubuh.

### **Pola Makan**

Membahas tentang gaya hidup tentang kesehatan dan kebugaran, aktivitas fisik dan pola makan merupakan aktor penting. Memilih makanan yang terdiri dari jenis, bahan hingga cara pengolahannya mempengaruhi kondisi tubuh. Xiaowei & Bing (2018) menjelaskan bahwa makanan yang sehat merupakan dasar penting untuk

kesehatan publik dan pengaturan makanan yang sehat untuk mengukur makanan yang mengandung zat perusak yang terkandung pada makanan dan resiko yang dihadapi.

Proses ini berkaitan dengan nutrisi yang diterima tubuh yang difokuskn pada ukuran atau porsi nutrisi itu sendiri. Jumlah yang diperlukan harus sesuai dengan yang akan digunakan, sehingga tidak terjadi *surplus* energi yang berdampak pada meningkatnya berat badan, ini menjekaskan peran dari teori *expenditure* energi yang menunjukkan bahwa keseimbangan komposisi tubuh dapat dicapai dengan seimbangnya antar energi yang masuk dan keluar. Misalnya, Bushman (2011) menjelaskan untuk jumlah kolestrol disarankan dibawah 200 mg/dL dan untuk yang memiliki riwayat penyakit jantung kurang dari 130 mg/dL.

### **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan teknik pengumpulan data menggunakan tinjauan lapangan, wawancara, tes dan pengukuran fisik (memfokuskan pada pengukuran berat badan, lingkaran perut, dan denyut nadi) serta penyebaran kuisioner. Kuisioner berisikan pertanyaan-pertanyaan yang menggunakan skala *linkert* dengan rentang nilai 1 sampai 5. Skala *linkert* sendiri merupakan instrumen yang digunakan untuk mengukur persepsi, pendapat, peristiwa atau kejadian tertentu atau hal lainnya sesuai dengan variabel yang telah ditentukan oleh peneliti. Setelah data terkumpul maka dilakukan analisa data dengan menggunakan teknik analisa deskriptif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gaya hidup individu pra-lansia etnis tionghoa dalam menjaga kebugaran dan kesehatan. Hipotesis atau dugaan sementara mengindikasi bahwa pra-lansia etnis tionghoa memiliki tingkat kebugaran dan kesehatan yang baik.

### **Koresponden Penelitian**

Korenspon dalam penelitian ini berjumlah 112 individu pra-lansia etnis tionghoa yang terdiri dari 56 orang laki-laki dan 56 orang perempuan (usia 46-55 tahun). Teknik pemilihan sampel adalah *purposive sampling* yaitu subjek penelitian yang dipilih merupakan individu yang melakukan aktivitas fisik dan olahraga setiap Sabtu dan Minggu pagi di taman kota Coastal Area Kab Karimun.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja atau aktivitas fisik tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani dihubungkan dengan resiko kesehatan dapat dilihat dari gaya hidup yang terdiri dari aktivitas fisik dan nutrisi. Berikut disajikan hasil data pengukuran denyut jantung dan lingkaran perut pada subjek penelitian.

**Tabel 3. Tingkat kebugaran dan Resiko Kesehatan Pra-Lansia Etnis Tionghoa Dintinjau Dari Denyut Nadi dan Komposisi Tubuh**

Varibel	Kategori	Laki-laki			Perempuan		
		n	%	Mean	n	%	Mean
Denyut Nadi	Istimewa	12	21.4	65.7	8	14.2	79.3
	Baik	33	58.9	71.4	38	67.8	77.4
	Sedang	6	10.7	74.9	10	17.8	83.3
	Buruk	5	8.9	0	0	0	0
Lingkar Perut ( <i>Circumference</i> )	Sangat Rendah	10	17.8	79.2	16	28.6	68.9
	Rendah	37	66.1	90.5	37	66	85.5
	Tinggi	9	16.1	118.1	3	5.4	108.5
Indeks Massa Tubuh	Tinggi Sekali	0	0	0	0	0	0
	Kurus	7	12.5	18.4	7	12.5	17.3
	Normal	38	67.4	24.5	45	80.3	23.7
	Gemuk	11	19.6	29.4	4	7.1	28.7
	Obesitas	0	0	0	0	0	0

Berdasarkan data di atas, dilihat dari denyut nadi istirahat pada kelompok laki-laki pada kategori *Istimewa* berjumlah 12 orang dengan persentase 21.4%,. Kategori *Baik* berjumlah 33 orang dengan persentase 58.%. Kategori *Sedang* sebanyak 6 orang dengan persentase 6 orang dan kategori Buruk sebanyak 5 orang dengan persentase 8.9%. Pada kelompok perempuan, untuk kategori *istimewa* sebanyak 8 orang dengan persentase 14.2%. Untuk kategori Baik sebanyak 38 orang dengan persentase 67.8%. Untuk kategori *Sedang* sebanyak 10 orang dengan persentase 17.7% dan untuk kategori Buruk, tidak ada sama sekali atau 0%.

Ditinjau dari Lingkar Perut/*Circumference*, pada kelompok laki-laki

untuk kategori resiko kesehatan *Sangat Rendah* sebanyak 10 orang dengan persentase sebesar 17.8%. untuk kategori *Rendah*, sebanyak 37 orang dengan persentase 66.1%. Untuk kategori *Tinggi* sebanyak 9 orang dengan persentase 16.1% dan untuk kategori *Tinggi Sekali* tidak ada atau 0%. Pada kelompok wanita untuk kategori *Sangat Rendah* berjumlah 16 orang dengan persentase 28.6%. Untuk kategori *Rendah* sebanyak 37 orang dengan persentase 66%. Untuk kategori Tinggi sebanyak 3 orang dengan persentase 5.4% dan untuk kategori *Tinggi Sekali* tidak ada atau 0%.

Ditinjau dari indeks massa tubuh, pada kelompok laki-laki dengan kategori *Kurus*

sebanyak 7 orang dengan persentase 12.5%. Untuk kategori normal sebanyak 38 orang dengan persentase 68.7%. Untuk kategori **Gemuk** sebanyak 11 orang dengan persentase 19.6 % dan untuk kategori obesitas tidak ada atau 0%. Pada kelompok perempuan, pada kategori kurus sebanyak 7 orang dengan persentase 12.5%. Untuk kategori normal sebanyak 45 orang dengan persentase 80.3%.

Untuk kategori **Gemuk** sebanyak 4 orang dengan persentase 7.1 % dan untuk kategori **Obesitas** tidak ada atau 0%.

Data berikutnya berkaitan dengan gaya hidup yang tidak sehat berkaitan dengan kebiasaan merokok, alkohol (bir dan sejenisnya), pola istirahat dan aktivitas fisik atau olahraga rutin dan teratur. Berikut paparan data lebih lengkap

**Tabel 4. Identifikasi Gaya Hidup Ditinjau Dari Perilaku Tidak Sehat**

Variabel	Ops	Laki-laki		Perempuan	
		n	%	N	%
Merokok	Ya	6	10.7	0	0
	Tidak	50	89.3	56	100
Alkohol	Ya	5	9	0	0
	Tidak	51	91	56	100
Pola Tidur Teratur	Ya	45	80.4	50	89.3
	Tidak	11	19.6	6	10.7
Aktivitas Fisik/ Olahraga teratur	Ya	48	85.7	50	89.2
	Tidak	8	14.3	6	11.8

Berdasarkan paparan data yang diperoleh, dapat dijelaskan bahwa kebiasaan merokok pada kelompok laki-laki lebih tinggi sebanyak 6 orang perokok aktif dengan persentase sebesar 10.7% sedangkan kelompok perempuan 0%. Untuk kategori minuman alkohol atau sejenisnya, pada kelompok laki-laki sebanyak 5 orang dengan persentase 9% sedangkan untuk kelompok wanita tidak ada atau 0%. Untuk kategori pola pola istirahat, pada kelompok laki-laki sebanyak 45 orang atau 80.4% memiliki pola tidur yang teratur dan 11 orang lainnya dengan persentase 19.6% memiliki pola tidur yang tidak teratur. Pada kelompok wanita, sebanyak 50 orang dengan persentase

89.3% memiliki pola tidur yang teratur dan sisanya sebanyak 6 orang dengan persentase 10.7%. Untuk kategori aktivitas fisik dan olahraga rutin dan teratur, pada kelompok laki-laki sebanyak 48 orang dengan persentase 85.7% melakukan aktivitas fisik dan olahraga secara rutin dan teratur sementara sisanya sebanyak 8 orang dengan persentase 14.3% tidak melaksanakan aktivitas fisik dan olahraga secara rutin dan teratur. Pada kelompok wanita, sebanyak 50 orang dengan persentase 89.2% memiliki pola aktivitas fisik dan olahraga secara teratur dan 6 orang lainnya dengan persentase 11.8 tidak melaksanakan aktivitas fisik dan olahraga secara rutin dan teratur.

**Tabel 5. Gaya Hidup Positif Ditinjau dari Jenis Aktivitas Fisik & Olahraga**

Variabel	Joging/ Jalan Sore Sore	Taichi	Yoga	Senam Aerobik
n	38	30	10	34
%	34	26.7	9	30.3

Paparan data di atas menunjukkan gaya hidup positif ditinjau dari jenis aktivitas fisik.

Pemilihan jenis aktivitas fisik ditinjau dari kegiatan atau aktivitas fisik yang rutin

dilakukan, yaitu jogging atau jalan sore, taichi, yoga dan senam aerobik. Secara umum, jogging atau jalan sore menempati posisi tertinggi dengan persentase 34%, senam aerobik sebanyak 34%, taichi sebanyak 26.7% dan yoga sebanyak 9%.

Data berikutnya memaparkan tentang estimasi rata-rata jumlah kalori dan kebutuhan nutrisi per hari. Kebutuhan dan asupan nutrisi berperan penting untuk mendukung kinerja sehari-hari untuk tetap produktif pada fase pra lansia.

**Tabel 6. Estimasi Rata-rata Kebutuhan Kalori dan Jumlah Nutrisi Per Hari Berdasarkan Jenis Kelamin**

	Estimasi (kkal)	Porsi Makanan (g)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Serat/ buah (g)
<b>Laki-laki</b>	2545 kl	540	330	73	50	87
<b>Perempuan</b>	2100 kl	527	310	65	47	105

Dari paparan data di atas dapat diperoleh informasi untuk jenis kelamin laki-laki rata-rata estimasi kebutuhan sebesar 2545 kl dengan porsi makanan sebanyak 540 hari per hari yang dibagi menjadi tiga kali waktu makan yakni sarapan, makan siang dan makan malam dengan jumlah karbohidrat sebesar 540 gr, protein 73 gr, lemak 50 gr dan serat (buah dan sayur) sebesar 87 gr. Untuk jenis kelamin perempuan estimasi rata-rata kebutuhan kalori sebesar 2100 kl. Jumlah porsi makanan sebesar 527 gr yang terdiri dari karbohidrat sebesar 310 gr, protein sebesar 65 gr, lemak sebesar 47 gr dan serat (buah dan sayur) sebesar 105 gr. Hasil paparan data di atas bertujuan menggambarkan untuk memberikan informasi keseluruhan aktivitas individu pra-lansia dimulai dari komposisi tubuh, kebiasaan dan pola aktivitas dan kecukupan nutrisi.

### Pembahasan

Gaya hidup sangat menentukan kualitas hidup terutama dalam mendukung kinerja dan aktivitas sehari-hari, khususnya pada individu pra-lansia etnis tionghoa. Pemilihan etnis tionghoa didasarkan pada keaktifan dalam melakukan aktivitas fisik dan

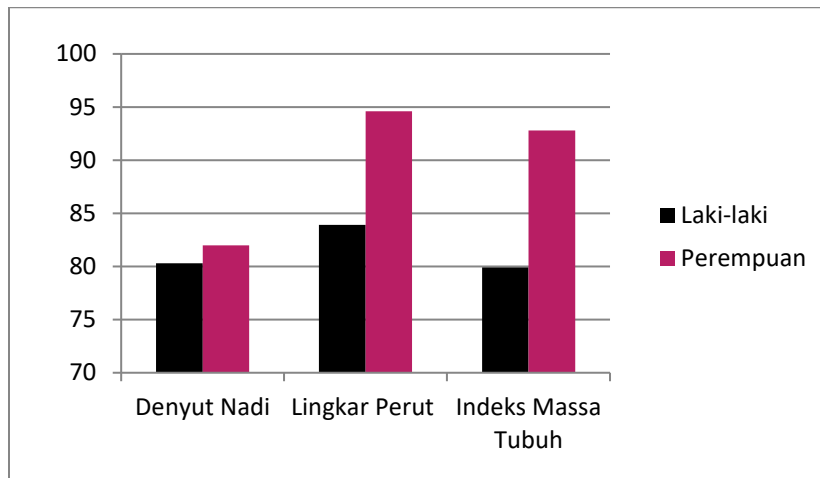
komposisi tubuh. Berdasarkan hasil data untuk kelompok laki-laki ditinjau dari denyut nadi istirahat sebanyak 80.3% masuk pada kategori istimewa dan baik dengan rata-rata 68.5 per menit kategori **Baik** sedangkan untuk kelompok wanita sebanyak 82% dengan rata 78.35 per menit dengan kategori Baik.

Untuk kategori lingkaran perut sebanyak 83.9% subjek penelitian memiliki lingkaran perut yang baik yakni rata-rata 84.85 cm dengan kategori resiko kesehatan **Rendah**. Untuk kelompok wanita sebanyak 94.6% memiliki lingkaran perut yang baik dari keseluruhan subjek penelitian dengan rata-rata ukuran lingkaran perut 77.2 cm dengan kategori resiko **Rendah**. Lingkaran perut berhubungan erat dengan Indeks Massa Tubuh. Hasil data menunjukkan sebanyak 79.9% dengan kategori **kurus dan normal** (tidak *overweight* dan obesitas) dengan rata 21.45 kg/m kategori **normal atau ideal**, sedangkan pada kelompok wanita sebanyak 92.8% dengan **kategori kurus dan normal** (tidak *overweight* dan obesitas) dengan rata-rata 20.5 kg/m

Terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok laki-laki dan perempuan

dalam tingkat kategori denyut nadi istirahat, lingkar perut dan indeks massa tubuh. Untuk

lebih lengkap dapat dilihat pada diagram batang sebagai berikut:



**Gambar 1. Grafik Tingkat kebugaran dan Resiko Kesehatan Pra-Lansia Etnis Tionghoa Dintinjau Dari Denyut Nadi dan Komposisi Tubuh**

Pada grafik dapat dijelaskan bahwa kelompok perempuan lebih unggul dengan presentasi yang lebih tinggi dari kelompok laki-laki pada semua tingkatan kategori. Hal ini sejalan dengan kondisi di lapangan bahwa wanita etnis tionghoa yang memasuki usia pra-lansia sangat intens dalam menjaga berat badan ideal dengan aktif melakukan aktivitas fisik agar tetap bugar dan menjaga estetika tubuh, khususnya menjaga distribusi lemak yang menghasilkan lipatan kulit pada bagian perut. Secara keseluruhan rata-rata subjek penelitian baik kelompok laki-laki dan perempuan memiliki komposisi dan kualitas tubuh yang baik.

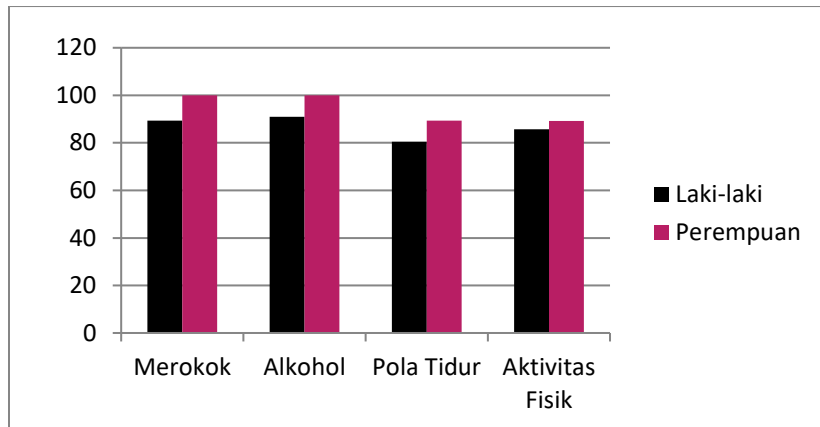
Informasi berikutnya adalah mengetahui komponen kategori gaya hidup tidak sehat. Kelompok perempuan memiliki persentase kategori yang lebih baik dibandingkan kelompok laki-laki. Variabel yang diukur merokok, alkohol, pola tidur teratur dan aktivitas fisik atau olahraga. Pada kelompok laki-laki diketahui sebanyak 89.3% individu yang tidak merokok sedangkan pada

kelompok perempuan didapat informasi 100% tidak merokok. Hal yang sama juga terjadi pada variabel alkohol. Sebanyak 91% dari kelompok laki-laki tidak mengonsumsi alkohol sementara pada kelompok perempuan diketahui 100% tidak mengonsumsi alkohol. Variabel berikutnya adalah informasi tentang pola tidur teratur. Pola tidur teratur difokuskan tidur di bawah jam 22.00 WIB. Waktu tidur sangat mempengaruhi kualitas hidup karena waktu tidur merupakan bagian dari proses pemulihan dan istirahat. Mariyana, (2019) menjelaskan bahwa tidur merupakan pembentukan sel baru, perbaikan sel yang rusak, menjaga keseimbangan metabolisme dan biokimia tubuh. Variabel terakhir tentang gaya hidup adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin. Minimal 1-3x dalam seminggu dengan durasi aktivitas minimal 40 menit. Pada kelompok laki-laki diperoleh informasi sebanyak 85.7% yang melakukan aktivitas fisik secara rutin sedangkan pada kelompok perempuan sebanyak 89.2%.



Terdapat selisih perbedaan persentase kelompok laki-laki dan perempuan, namun secara umum dapat disimpulkan lebih dari

80% subjek penelitian memiliki gaya hidup yang positif. Untuk lebih lengkap dapat dilihat pada grafik sebagai berikut:

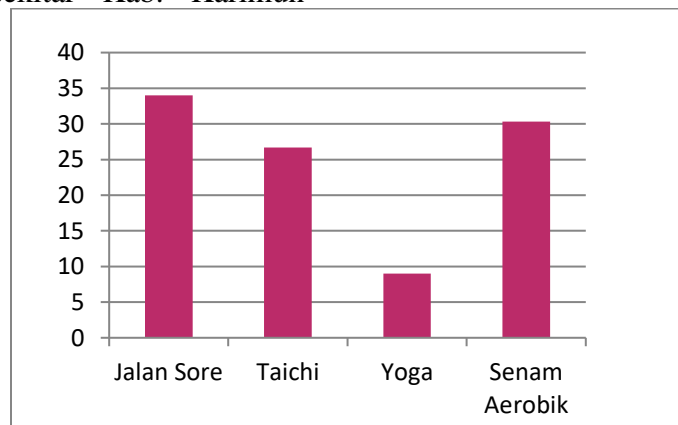


**Gambar 2. Grafik Perbandingan Gaya Hidup Berdasarkan Jenis Kelamin**

Peningkatan berat badan sejalan dengan inactivity atau kurangnya aktivitas fisik. Hasil penelitian Hu et al (2017) menyimpulkan pertumbuhan ekonomi dan gaya hidup urban meningkatkan prevalensi obesitas sebesar 4% dari sebelumnya 36.1% menjadi 40.1%.

Identifikasi selanjutnya adalah mengidentifikasi gaya hidup berdasarkan jenis aktivitas fisik atau olahraga yang rutin dilakukan. Variabel aktivitas fisik didasarkan pada jenis olahraga yang paling sering dan palang banyak diikuti oleh individu pra lansia etnis Tionghoa disekitar Kab. Karimun

khususnya di tempat-tempat penyedia fasilitas umum, diantaranya jalan sore, taichi, yoga dan senam aerobik. Hasil data menunjukkan jalan sore menjadi aktivitas fisik yang paling sering dilakukan oleh individu pra lansia etnis tionghoa baik kelompok laki-laki dan perempuan dengan persentase sebesar 34%. Jalan sore dilakukan 4-5x setiap minggu dengan durasi latihan 100-120 menit yang rutin. Jenis aktivitas fisik berikutnya adalah senam aerobik dengan persentase sebesar 30.3%, senam taichi sebesar 26.7% dan yoga dengan persentase 30.3%.

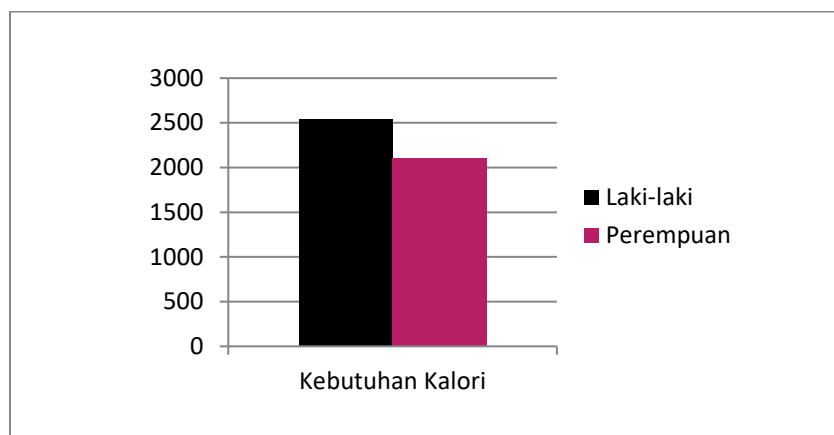


**Gambar 3. Grafik Perbandingan Aktivitas Fisik & Olahraga**

Berdasarkan grafik dapat diperoleh informasi bahwa jalan sore dan senam aerobik merupakan dua aktivitas fisik dan olahraga yang rutin dilakukan oleh individu pra lansia etnis tionghoa. Berikutnya olahraga taichi yang cenderung olahraga pernafasan dan *low impact*. Kelebihan dari olahraga ini adalah minimnya tekanan pada persendian, gerakan yang tenang dan menekankan pada pengaturan pernafasan.

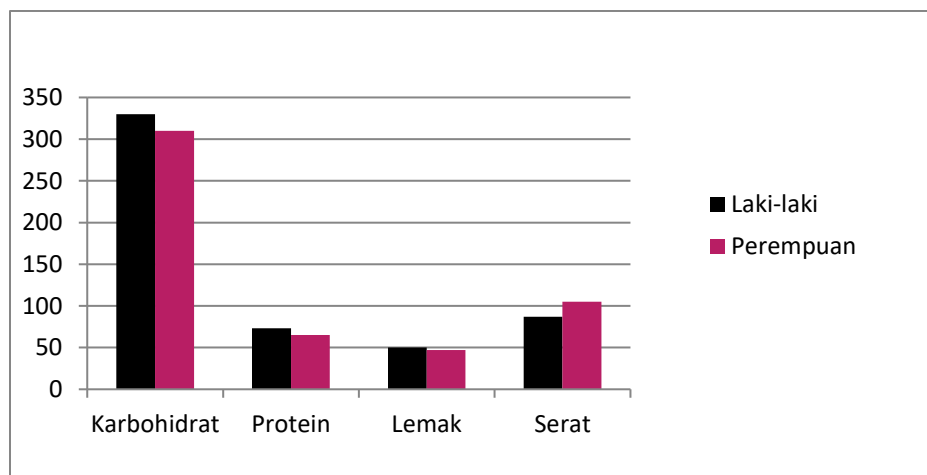
Informasi berikutnya adalah mengidentifikasi estimasi kebutuhan kalori

dan jenis nutrisi yang dikonsumsi setiap hari dalam satu minggu yang terdiri dari komponen utama pendukung makanan seseui dengan standar gizi yang ditetapkan oleh Kementrian Kesehatan yakni karbohidrat, protein, lemak dan serat. Berdasarkan data yang diperoleh, rata-rata kebutuhan kalori laki laki cenderung lebih tinggi yakni 2545 kal dengan takaran 540 gr per hari sedangkan perempuan lebih kecil yakni 2100 kal dengan takaran 527 kal.



**Gambar 4. Grafik Perbedaan Kebutuhan Kalori Berdasarkan Jenis Kelamin**

Identifikasi kebutuhan kalori mencakup takaran setiap jenis nutrisi pada makanan yang dijelaskan pada grafik sebagai berikut:



**Gambar 5. Grafik Estimasi Rata-rata Kebutuhan Kalori dan Jumlah Nutrisi Per Hari Berdasarkan Jenis Kelamin**

Pada grafik dapat dijelaskan bahwa estimasi jumlah kebutuhan nutrisi lebih tinggi pada laki laki-laki terutama pada karbohidrat. Rata-rata kelompok laki-laki mengkonsumsi 330 gr karbohidrat per hari sedangkan kelompok perempuan sedikit lebih kecil yaitu 310 gr. Untuk kebutuhan protein, kelompok laki-laki sebesar 73 gr dan kelompok perempuan sebanyak 65 gr. Untuk kebutuhan lemak kelompok laki-laki sebanyak 50 gr dan kelompok perempuan sebanyak 47 gr. Untuk kebutuhan serat (sayur dan buah) kelompok perempuan lebih tinggi yakni 105 gr dan kelompok laki-laki 87 gr. Secara umum dapat disimpulkan rata-rata kebutuhan kalori pada subjek penelitian berada pada kategori normal sesuai dengan standar kecukupan gizi.

Gaya hidup merupakan indikator yang menentukan dalam mewujudkan kualitas hidup, terutama pada individu yang memasuki pra-lansia. Pertambahan usia sejalan dengan penurunan kualitas fungsi fisiologis yang dikaitkan dengan kemampuan fisik dan kesehatan. Telah banyak hasil penelitian yang mengungkapkan bahwa ada hubungan yang erat antara gaya hidup terhadap kesehatan dan gangguan kesehatan terutama pada gangguan kardiovaskular yang paling banyak didominasi pada individu dengan usia di atas 40 tahun (pra-lansia).

Berdasarkan paparan data di atas diketahui memiliki gaya hidup positif ditinjau dari komposisi tubuh dengan indikator lingkar perut dan *body mass indeks*. Lingkar perut dan *body mass indeks* merupakan tolak ukur terhadap distribusi lemak pada seseorang. The, North, Popkin, & Gordon-larsen (2017) menjelaskan bahwa individu dengan indeks massa tubuh  $\geq 40$  menghadapi kompilasi masalah yang mengancam jiwa seperti diabetes, hipertensi, asma, osteoarthritis dan lain sebagainya. Lemak merupakan salah satu sumber energi utama yang dibutuhkan oleh tubuh, namun pada situasi tertentu lemak akan menjadi tidak baik jika melebihi

dari standar normal yang diperlukan. Secara khusus, tubuh membutuhkan LDL (*low depositi lipoprotein*) dan HDL (*high deposity lipoprotein*). Pada situasi ini, saran terbaik adalah meningkatkan HDL dan menurunkan LDL. Penumpukan lemak pada tubuh khususnya pada bagian perut memberikan gambaran jumlah kadar lemak tubuh yang melebihi standar normal. Hu et al (2017) menyatakan bahwa obesitas abdominal dihubungkan dengan meningkatnya resiko kesehatan kronis seperti diabetes, kardiovaskular, asma dan kanker. Semakin kecil lingkar perut maka semakin normal *body mass indeks* dan mempengaruhi rendahnya resiko kesehatan. Dengan demikian menjaga berat ideal merupakan solusi efektif untuk meningkatkan resiko kesehatan. Sanusi & Widiyanto (2018) menjelaskan bahwa berat badan ideal dapat dihitung dengan (Tinggi Badan - 100) 90%). Jika melebihi 10% dari berat badan ideal dikategorikan sebagai *overweight* dan jika melebihi 20% dari berat badan ideal dikategorikan sebagai obesitas. Pengukuran berat badan ideal dapat juga dihitung dengan menggunakan rumus *Body Mass Index* (BMI) dengan rumus berat badan (kg) dibagi dengan tinggi badan pangkat dua ( $m^2$ ) dan juga dapat menggunakan rumus dengan mengukur lingkar perut. Kelebihan berat akan memberikan efek resiko kesehatan yang paling umum yaitu diabetes. (Momma et al (2019) mengungkapkan bahwa latihan atau aktivitas fisik yang dilakukan teratur memberikan adaptasi pada tubuh otot yang kemudian bermanfaat dalam mencegah diabetes type II.

Selain itu, denyut nadi istirahat menjadi indikator dalam menentukan kesehatan seseorang. Denyut nadi istirahat diartikan sebagai denyut nadi normal dalam keadaan istirahat tanpa melakukan aktivitas apapun yang tidak mempengaruhi peningkatan denyut nadi. Semakin rendah denyut nadi maka semakin tinggi tingkat kebugaran

jasmani seseorang yang mendukung dalam melakukan aktivitas fisik tanpa merasakan kelelahan yang berarti.

Gallert-kopyto, Knapik, Brze, & Plinta, (2019) menyatakan bahwa menjaga level maksimal kebugaran jasmani merupakan peran penting pada usia lanjut. Terciptanya kualitas hidup yang sehat pada usia pra-lansia adalah menghentikan gaya hidup tidak sehat yaitu merokok, alkohol, pola tidur tidak teratur dan tidak aktif secara fisik. Pada data di atas didapat informasi hampir keseluruhan subjek penelitian memiliki kebiasaan hidup yang baik dengan tidak merokok, alkohol, pola tidur dan aktivitas fisik. Rokok dan alkohol telah banyak berperan dalam kejadian kematian mendadak dan kanker. Terutama pada saat memasuki usia pra-lansia akan terjadi penurunan kualitas kerja dari jantung dan paru-paru, sehingga rokok dan alkohol hanya akan memperburuk kualitas kerja paru-paru. Selain itu didapat informasi bahwa perempuan memiliki kecenderungan yang baik untuk tidak merokok, mengkonsumsi alkohol, pola tidur yang teratur dan aktif secara fisik.

Keaktifan secara fisik akan mempengaruhi jumlah lemak pada tubuh. mengingat lemak sebagai sumber energi, maka aktivitas fisik ditujukan untuk membakar lemak. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa aktivitas fisik seperti jalan sore menjadi aktivitas fisik yang paling banyak dilakukan oleh individu pra-lansia etnis tionghoa. Selain mudah dan tidak menggunakan banyak biaya menjadi alasan aktivitas ini banyak digemari. Kunci dari aktivitas fisik dan olahraga adalah bukan terletak pada durasi melainkan pada frekuensi. Lebih durasi yang singkat tetapi dalam frekuensi yang lebih banyak (5-7x per minggu) dari pada durasi lama 100-120 menit tetapi dalam frekuensi yang sedikit (1-2x per minggu).

Banyak faktor yang mempengaruhi kualitas hidup individu. Salah satunya adalah

nutrisi. Apa yang dimakan maka akan berdampak pada tubuh. Halbert et al., (2017) pemicu obesitas dan peningkatan berat badan telah menjadi isu global yang dikaitkan dengan aktifitas fisik dan nutrisi yang terdiri dari buah dan sayur. berbicara tentang nutrisi bukan berbicara tentang makanan dan apa yang dimakan, melainkan kualitas dari makanan itu sendiri. Pada data diperoleh ketercukupan nutrisi dari rata-rata kebutuhan kalori pada individu pra-lansia etnis tionghoa. Hal mendasar adalah melihat dari stabilnya kebutuhan karbohidrat, rendahnya lemak, tinggi protein dan serat (sayur dan buah). Pada kelompok laki-laki kecenderungan pada karbohidrat, lemak, protein yang lebih tinggi dan rendah serat, sedangkan perempuan cenderung rendah pada karbohidrat, protein, lemak dan tinggi pada serat (sayur buah). Ini menjadi indikasi yang kuat bahwa fakat di lapangan menunjukkan perempuan etnis tionghoa tetap menjadi berat badan dan bentuk tubuh agar tetap ideal (slim/langsing) yang mempengaruhi nilai-nilai estetika.

## SIMPULAN

Menjadi sehat dan bugar diusia yang tidak muda dimana terjadi penurunan fungsi dan kinerja anggota tubuh merupakan hal yang sangat berharga. Pada fase pra-lansia ini akan terjadi penurunan produktivitas secara tidak langsung. Melalui olahraga, tercapainya kualitas hidup diusia pra-lansia bukanlah hal yang mustahil dengan kunci utama adalah mengubah gaya hidup. Dari paparan di atas ditarik kesimpulan bahwa semua orang, terutama individu yang memasuki fase pra-lansia dapat mencapai kualitas hidup yang sehat dan bugar dengan dua rekomendasi yaitu: *pertama*, melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara rutin untuk menjaga komposisi tubuh tetap seimbang terutama distribusi lemak, *Kedua*, menjaga pola makan yang cukup dan berkualitas.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada institusi sebagai lembaga tempat penulis bekerja, rekan kerja di fakultas keguruan dan ilmu pendidikan serta subje penelitian (pra-lansia etnis tionghoa yang berada di Kab. Karimun) yang telah banyak memberikan dukungan atas terselenggaranya penelitian ini hingga dapat terselesaikan dengan baik. Demikian yang dapat disampaikan semoga dibalas kebaikannya oleh Allah SWT.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bushman, B. (2011). *Complete guide to fitness & Health* (Barbara Bushman, ed.). Human Kinetics.
- Campos, R., Junior, F., Faccin, G., Oliveira, R., Cristina, D., & Abreu, C. De. (2018). *Factors associated with low levels of physical activity among elderly residents in a small urban area in the interior of the Brazilian Amazon*. 75(November 2017), 37–43.
- Ciprandi, D., Zago, M., Bertozzi, F., & Sforza, C. (2018). Influence Of Energy Cost And Physical Fitness On The Preferred Walking Speed And Gait Variability In Elderly Women. *Journal of Electromyography and Kinesiology*.
- Fu, C., Wang, C., Yang, F., Cui, D., Wang, Q., & Mao, Z. (2017). Association between social capital and physical activity among community-dwelling elderly in Wuhan , China. *International Journal of Gerontology*, 1–5.
- Gallert-kopyto, W., Knapik, A., Brze, A., & Plinta, R. (2019). The relationship between physical fitness and health self-assessment in elderly. *Knapik et Al. Medicine*, 1–6.
- Halbert, C. H., Bellamy, S., Briggs, V., Delmoor, E., Purnell, J., Rogers, R., Johnson, J. C. (2017). A comparative effectiveness education trial for lifestyle health behavior change in African Americans. *Health*

*Education Research*, 32(3), 207–218.

- Hu, L., Huang, X., You, C., Li, J., Hong, K., Li, P., Cheng, X. (2017). Prevalence of overweight, obesity, abdominal obesity and obesity-related risk factors in southern China. *PLoS ONE*, 12(9), 1–15.
- Kenshole, A. V., Gallichan, D., Pahl, S., & Clibbens, J. (2017). Lifestyle factors and Alzheimer’s disease in people with Down syndrome. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 30(April), 58–66.
- Malikal Balqis, U., & Sahar, J. (2019). Pengalaman Lansia dengan Demensia Ringan-Sedang Dalam Melakukan Komunikasi dengan Pelaku Rawat: Systematic Review. *Jurnal Endurance*, 4(2), 388.
- Mariyana, R. (2019). Efektivitas Teknik Relaksasi Progresif Dalam Mengurangi Kesulitan Tidur Pada Remaja. *Jurnal Endurance*, 4(1), 80.
- Momma, H., Sawada, S. S., Kato, K., Gando, Y., Kawakami, R., Miyachi, M., ... Sone, H. (2019). *Physical Fitness Tests and Type 2 Diabetes Among Japanese: A Longitudinal Study From the Niigata Wellness Study*. 8–13.
- Rassy, N. Al, Bakouny, Z., Matta, J., Frenn, F., Maalouf, G., Rizkallah, M., El, R. (2018). The relationships between bone variables and physical fitness across the BMI spectrum in young adult women. *Journal of Bone and Mineral Metabolism*.
- Sanusi, R., & Widiyanto, W. (2018). Pengertian Dan Fungsi Lemak. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 139–149.
- The, N. S., North, K. E., Popkin, B. M., & Gordon-larsen, P. (2017). *Association of Adolescent Obesity With Risk of Severe Obesity in Adulthood*. 304(18).
- Xiaowei, L., & Bing, L. (2018). The Total Diet Study: Changes in Food Safety Since the First TDS. *Journal of Resources and Ecology*, 9(sp1), 28–38.

Yan, L. S., Octavia, D., & Suweno, W. (2019). Pengalaman Jatuh dan Kejadian Imobilitas Pada Kelompok Lanjut Usia. *Jurnal Endurance*, 4(1), 150.

Zhang, L., Zhuang, H., Zhang, Y., Wang, L., Zhang, Y., Geng, Y., Wang, Y. (2018). Plants for health: An ethnobotanical 25-year repeat survey of traditional medicine sold in a major marketplace in North-west Yunnan, China. *Journal of Ethnopharmacology*, 224, 119–125.