

## KEBUGARAN JASMANI LANJUT USIA MASA COVID DI SURAKARTA

Hanik Liskustyawati, Tri Aprilijanto Utomo, Agus Mukholid,  
Manshurahudlori, Sarjoko Lelono  
Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret  
[honey\\_hany86@yahoo.com](mailto:honey_hany86@yahoo.com)

---

### **Info Artikel**

Masuk: 11 November 2020

Revisi: 15 Desember 2020

Diterima: 1 Maret 2021

Terbit: 1 April 2021

### **Keywords:**

*Physical Fitness, elderly,  
Covid*

### **Kata kunci:**

*Kebugaran Jasmani,  
lanjut usia, covid*

**P-ISSN: 2598-2273**

**E-ISSN: 2598-2281**

**DOI : 10.33061**

---

### **Abstract**

*The number of elderly people in Indonesia continues to grow. Until 2019, the elderly have reached 7 percent of the total population. This figure is estimated to increase to 9.9 percent or 27 million people, each year has increased so that it requires better services, especially from families and the government. Based on the aforementioned conditions, this research is aim at : (1) The level of physical fitness of the elderly at the Surakarta Healthy Heart Club; (2) Body Mass Index. This study used a descriptive method with survey techniques and field measurements. The participants who were the subjects of this study were 83 elderly people, collecting data on physical fitness using the Rock Port test as far as 1600 m, checking their pulse before and after doing the test, measuring height and weight.*

---

### **Abstrak**

populasi penduduk usia lanjut ( lansia) di Indonesia terus bertambah. Sampai saat 2019 ini, usia lanjut sudah hampir mencapai 7 persen dari keseluruhan populasi penduduk. Dan angka ini diperkirakan akan semakin bertambah hingga mencapai 9,9 persen atau sekitar 27 juta jiwa yang setiap tahunnya akan mengalami peningkatan sehingga pelayanan yang lebih baik sangat diperlukan, terutama dalam keluarga dan di pemerintahan. Berdasarkan kondisi tersebut diatas maka tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui: (1) Tingkat kebugaran jasmani usia lanjut di klub jantung sehat Surakarta; (2) Indeks Massa Tubuh. Penelitian yang digunakan adalah dengan metode deskriptif dengan survey dan pengukuran data lapangan. Peserta yang menjadi subyek penelitian ini sebanyak 83 orang lanjut usia, pengumpulan data kebugaran jasmani dengan menggunakan tes Rock Port sejauh 1600 m, cek denyut nadi sebelum dan sesudah melakukan tes, pengukuran tinggi dan berat badan.

## **PENDAHULUAN-**

WHO (organisasi kesehatan dunia), Malta (1998) menyebutkan bahwa penyebab timbulnya permasalahan kesehatan pada usia lanjut yang dikutip Hardywinoto & Tony Setiabudhi (2005) adalah berikut ini : 1. usia harapan hidup bertambah. 2. tingkat morbiditas/sakit mengalami peningkatan. 3. di lanjut usia banyak mengalami beban ganda, yakni mengalami infeksi penyakit dan penyakit kronis. 4. semakin bertambah kerusakan akibat penyakit/kecacatan yang menimbulkan ketergantungan. 5. faktor lainnya, seperti: (a)psikososial, (b)lingkungan sekitar, misal polusi udara, (c)kondisi permukiman dan bidang pekerjaan, (d) minuman dan makanan, (e)status sosio-ekonomi, (f)tingkah/perilaku, (g)tingkat pendidikan dan buta huruf, (h)stress, (i)mekanisme prosedur aktifitas untuk mengatasi permasalahan, (j)jaringan sosial, (k)status marital/pernikahan usia lanjut, (l)penilaian diri sendiri, (m)perawatan, serta (n)akses fasilitas kesehatan. Kendala kebugaran tersebut hendaknya menjadi perhatian agar dapat menekan keterpurukan para lansia salah satunya dengan melakukan aktifitas fisik yang sederhana, mudah dilakukan dan tanpa biaya mahal.

Banyak cara dapat dilakukan untuk meningkatkan aktifitas fisik, yang paling mudah dan murah adalah aktifitas jalan. Dengan aktifitas jalan yang rutin bisa menjaga tubuh tetap bugar, dengan catatan selalu memperhatikan waktu dan prinsip-prinsip yang berlaku dalam latihan/olahraga. Salah satu prinsip melakukan latihan adalah dimulai dari yang ringan menuju yang berat. Jadi tidak boleh sekali melakukan olahraga langsung dengan beban yang berat, karena akan menyebabkan kerusakan ataupun cedera pada diri kita.

Kota surakarta termasuk kategori dengan jumlah penduduk yang padat, dengan luas wilayah sekitar 44,04 km<sup>2</sup> dan dikelilingi kabupaten-kabupaten penyangga diantaranya karanganyar, sukoharjo, boyolali, sragen, klaten dan wonogiri membuat kota surakarta menjadi pusat dari berbagai aktifitas mulai dari perdagangan, jasa maupun kesehatan. Peran surakarta menjadi penting ketika menjadi tumpuan dari wilayah-wilayah sekitar. Pemerintah kota surakarta harus mampu menjaga serta mengendalikan keselamatan dan kestabilan warga dari ancaman kesehatan yang sampai sekarang ini sedang menjadi perhatian utama pemerintah pusat sampai daerah yakni *covid-19*.

## **KEBUGARAN JASMANI LANSIA**

Banyak orang tidak tahu serta tidak sadar akan pentingnya kebugaran dalam menjaga jasmani masing-masing. Kebugaran dan kesegaran jasmani pada usia lanjut berhubungan dengan kesehatan yaitu kesehatan jantung, kesehatan paru-paru, kesehatan peredaran darah, kesehatan dan kekuatan otot, serta kelenturan sendi. Di usia lanjut bisa dikatakan segar atau bugar dengan kata lain memiliki kesegaran/kebugaran jasmani yang baik apabila jantung dan peredaran darahnya baik dan lancar sehingga didalam tubuhnya dapat menjalankan fungsi dan perannya dalam intensitas waktu yang lama. Usia lanjut merupakan suatu bagian dari tahapan perjalanan manusia dan keberadaannya harus senantiasa selalu diperhatikan.

Makna dari bugar adalah kemampuan atau kesanggupan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan. Menurut pakar kebugaran tidak membuat seseorang merasa kelelahan. Ada pula yang mengartikan bagian dari upaya untuk mengisi dan memanfaatkan waktu senggang dalam meningkatkan produktifitas, mempertinggi daya kerja serta masih memiliki daya cadangan tenaga sisa. Banyak sekali unsur-unsur yang terdapat dalam kebugaran antara lain kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan dll.

Kebugaran/kesehatan dapat kita klasifikasikan menjadi dua yakni kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan (*health-related fitness*) dan kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan (*skill-related fitness*) (Hoeger, 1996). Proses menjadi tua dan menua secara umum ditandai oleh kemunduran biologis yang dapat terlihat sebagai gejala dalam kemunduran fisik dan kemunduran kognitif. Ada banyak sekali manfaat dari kebugaran jasmani yang bisa dirasakan untuk usia lanjut diantaranya yaitu meningkatkan energi dan stamina tubuh, meningkatkan daya tubuh sehari-hari dan

mencegah serangan penyakit.

Pemerintah kota Surakarta dalam mengatasi pandemi virus *covid-19*, mulai dari upaya pencegahan hingga penanggulangan. Upaya pencegahan yang selalu digaungkan pemerintah untuk menekan angka pertumbuhan *covid-19* diantaranya yaitu menyemarakkan gerakan memakai masker, mencuci tangan dengan sabun, menjaga jarak aman (*physical distancing*) dan menjaga daya kekebalan/imunitas tubuh dengan cara mengonsumsi makanan yang bergizi, rajin berolahraga dan menerapkan pola hidup sehat. Hal tersebut erat kaitannya dengan kegiatan kebugaran jasmani yang berfungsi untuk meningkatkan daya imunitas tubuh. Sebelum adanya pandemi *covid-19* ini hadir di kota Surakarta.

Pemerintah Kota melakukan upaya menyediakan sarana dan fasilitas untuk mendukung kesehatan masyarakat termasuk di dalamnya masyarakat lansia. Salah satunya melalui kegiatan *Car Free Day*. Kegiatan ini sendiri dilakukan setiap hari minggu pagi yang berlokasi di sepanjang Jalan Slamet Riyadi. Kegiatan CFD ini sangat membantu dan langsung terasa manfaatnya bagi masyarakat lansia khususnya. Salah satu tujuannya untuk menjaga kebugaran jasmani, kebanyakan para lansia melakukan aktivitas fisik bersepeda santai sambil menikmati udara pagi. Mereka bersepeda dengan keluarga, dengan kelompoknya, selain itu ada pula yang melakukan senam sendi, senam lansia.

## **METODE**

Metode yang digunakan untuk penelitian ini adalah metode deskriptif dengan survey dan pengukuran data lapangan. Subyek penelitian ini sebanyak 83 orang lanjut usia, pengumpulan data kebugaran jasmani dengan menggunakan tes Rock Port sejauh 1600 m, cek denyut nadi sebelum dan sesudah melakukan tes, pengukuran tinggi dan berat badan. Dengan tes kebugaran/kesehatan jasmani ini, seseorang dapat mengetahui kemampuan fisik/jasmaninya. Jika hasil pengukuran dari tes kebugaran ini masih kurang, maka kita dapat latihan sendiri dan mengatur dan menjaga kebiasaan pola hidup dan pola makan agar bisa meningkatkan kebugaran kita. Karena tingkat kebugaran jasmani masing-masing orang dapat mengalami perubahan seiring dengan perubahan waktu. Perubahan ini banyak dipengaruhi faktor diantaranya kegiatan/aktivitas sehari-hari yang dilakukan, rutinitas olahraga dan aktivitas fisik, kebiasaan pola makan dan pola tidur dan istirahat. Perkembangan kebugaran jasmani seseorang seiring berjalannya waktu dapat menjadi lebih baik atau sebaliknya menjadi menurun. Perubahan ini dapat diketahui dengan melakukan tes kebugaran jasmani secara berkala dan rutin. Apabila kebugaran jasmaninya mengalami penurunan atau tidak sesuai dengan ukuran standar orang seusianya, maka sebaiknya berusaha memperbaiki kebugaran jasmaninya.

## **PEMBAHASAN**

Lansia sebaiknya diketahui tingkat kebugarannya hal ini dilakukan untuk mengukur kemampuan fungsional maksimal seseorang yang dimilikinya pada saat dilakukan pengukuran. Kemampuan fungsional diukur dari besaran kemampuan gerak yang dapat dilakukan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menyimpulkan bahwa peserta klub Jantung Sehat Surakarta yang berjumlah 83 peserta, diperoleh tingkat kebugaran jasmani dengan kategori baik sekali 1, untuk kategori baik 10, sedangkan 53 peserta kategori sedang dan 19 orang kategori kurang. Dengan demikian kondisi kebugaran lansia di Surakarta perlu pendampingan agar kondisi kebugarannya dapat dijaga dan ditingkatkan melalui aktivitas jasmani.

Ada banyak yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran lansia salah satunya adalah berolahraga. Olahraga yang disarankan para ahli adalah olahraga yang bersifat aerobik yang dinamis misal jalan cepat, senam, renang dan sepeda. Menurut Jeffry Tenggara (2009) aktivitas fisik secara rutin memiliki dampak yang baik untuk meningkatkan kesehatan lansia, namun aktivitas fisik yang salah akan menimbulkan resiko lebih besar dari manfaat yang diperoleh. Dengan melakukan aktivitas olahraga yang teratur tentu mempunyai manfaat dalam menjaga fungsi organ-organ tubuh untuk dapat bekerja dengan baik, khususnya ketahanan jantung, patu-paru, peredaran darah, kekuatan otot dan

kelenturan sendi. Selain itu lansia juga harus menerapkan pola hidup yang sehat, istirahat yang cukup, tidak merokok dan melakukan cek kesehatan ke dokter.

Di usia lanjut dapat tetap berolahraga untuk menjaga kebugaran dan ada beberapa penyakit yang mengharuskan untuk istirahat total (*full rest*) di tempat tidur, misal penyakit jantung akut. Akan tetapi istirahat total ini hanya beberapa hari saja. Secara bertahap penderita akan dilatih mobilisasi dan kemudian akan dianjurkan untuk berolahraga ringan (Afandi, Kusuma. 2009). Lebih lanjut manfaat olahraga untuk usia lanjut menurutnya adalah seperti berikut :

- a) memperkecil resiko serangan jantung dengan cara meningkatkan kekuatan otot jantung.
- b) menurunkan tekanan darah dan menghindari penyakit tekanan darah tinggi Melancarkan sirkulasi darah dalam tubuh.
- c) Kadar lemak dalam tubuh diturunkan, sehingga membantu mengurangi berat badan berlebih dan terhindar dari *obesitas*.
- d) Untuk menghindari reumatik dengan latihan menguatkan otot-otot tubuh agar menjadi lentur/flexible.
- e) Meningkatkan imun tubuh, sehingga terhindar dari penyakit penyakit yang menyerang di usia lanjut.
- f) Menurunkan stress dan menurunkan ketegangan pikiran.
- g) Latihan gerakan olahraga dengan intensitas sedang yang memberikan manfaat bagi para lansia melalui berbagai hal antara lain kardiovaskuler, resiko fraktur dan proses mental serta abilitas fungsional tubuh.

Besaran kemampuan gerak tubuh ditentukan oleh kemampuan tubuh dalam menghasilkan daya/energi. jika tubuh dapat menghasilkan daya dalam jumlah besar, maka tubuh juga dapat menghasilkan daya dalam jumlah kecil, tetapi tidak berarti sebaliknya. Artinya jika tubuh mampu menghasilkan daya dalam jumlah kecil/sedikit, maka besaran gerak yang dapat dihasilkan juga hanya kecil saja, dan tidak mungkin dapat menghasilkan gerak dengan intensitas besar/tinggi, kecuali dengan melakukan latihan yang rutin. Dan apabila kemampuan tubuh untuk menghasilkan daya adalah besar, maka dapat mewujudkan melalui gerak/kerja dengan intensitas yang besar/tinggi dan juga dengan durasi yang lama.

Dalam intensitas dan durasi terdapat hubungan fisiologis khusus yakni: intensitas gerak/kerja besar/tinggi, maka durasi gerak/kerja adalah singkat/pendek. Makin tinggi intensitas gerak/kerjanya, makin singkat durasinya. Bila ingin memperpanjang durasi gerak/kerja, maka intensitas tidak boleh terlalu tinggi. Kemampuan manusia menghasilkan daya melalui 2 mekanisme yaitu anaerobik (tanpa menggunakan O<sub>2</sub>) dan aerobik (dengan menggunakan O<sub>2</sub>). Intensitas gerak/kerja tergantung dari besar daya masing-masing yang dihasilkan oleh mekanisme metabolisme/olah daya anaerobik. semakin besar daya yang dihasilkan oleh mekanisme olah daya anaerobik, makin besar intensitas gerak/kerja yang dapat dihasilkan.

Aktivitas jasmani tersebut sudah melibatkan sebagian besar otot tubuh dan meningkatkan efisiensi faal tubuh, seperti jantung dan peredaran darah (*cardiovaskuler*), paru-paru untuk pernafasan dan pembentukan kekuatan otot serta persendihan. Dapat disimpulkan bahwa jenis kegiatan yang relevan dengan pendapat tersebut adalah olahraga yang bersifat aerobik dan dilakukan secara teratur dan berkelanjutan. Berhasil atau tidaknya seseorang dalam melakukan aktivitas fisik khususnya olahraga aerobik antara lain :

- a) Intensitas latihan

Saat kita berolahraga ada beberapa struktur komponen yang berpengaruh pada kualitas latihan yang kita lakukan, salah satunya adalah intensitas latihan. Istilahnya adalah gambaran berat atau ringan latihan yang dilakukan pada ketika aerobik. Ketika beraktivitas dengan intensitas yang tinggi maka jantung akan berdetak lebih cepat. Semakin tinggi intensitas yang dilakukan

semakin keras pula jantung bekerja. Akhirnya, aliran darah menjadi lebih lancar dan tubuh menjadi bugar. Hal ini akan menurunkan resiko dari serangan jantung, diabetes serta tekanan darah tinggi.

b) Lama latihan

Makna dari lama latihan merujuk kepada lama atau durasi. Durasi menunjukkan pada lama waktu, lama waktu adalah jumlah waktu yang digunakan saat latihan. Durasi minimal yang harus dilakukan pada aktifitasnaerobic berkisar 15-20 menit.

c) Frekuensi latihan.

Frekuensi merujuk pada jumlah latihan perminggunya. Secara umum frekuensi yang lebih banyak akan berpengaruh baik juga terhadap kebugaran. Latih setiap otot paling tidak 2-3 kali seminggu untuk memaksimalkan pembentukan otot, Anda tidak perlu meningkatkan atau menambah porsi latihan, asalkan latihan pembentukan otot dilakukan setiap 2-3 kali dalam seminggu

Melalui latihan dapat ditentukan secara pasti takaran intensitas latihan, frekuensi latihan, lama waktu untuk latihan dan cara tes kesegaran jasmani yang harus dilakukan oleh seseorang pria maupun wanita dalam usaha meningkatkan kesegaran jasmani secara efisien dan efektif berdasarkan kelompok umur dan besar kecilnya waktu tempuh. Lama latihan merupakan lamanya waktu latihan seluruhnya setelah dikurangi dengan waktu yang dipergunakan untuk istirahat. Lama latihan disini mengandung makna lamanya waktu latihan seluruhnya setelah dikurangi dengan waktu istirahat. Lama latihan yang dimaksud sangat erat halnya dengan intensitas latihan yang memperbaiki sistem kardiorespirasi.

Kenneth H Coopere (1991) menyebutkan antara lain pengaruh latihan meningkatkan efisiensi kinerja paru-paru, yang memungkinkan paru-paru seseorang yang berlatih bisa memproses udara lebih banyak dengan tenaga yang lebih sedikit. Selama melakukan kerja yang melelahkan, seseorang yang terlatih bisa memproses darah hampir sebanyak dua kali lipat permenit dari pada orang yang tidak berlatih. Pengaruh latihan meningkatkan volume darah. Ini berarti pula lebih meningkatkan sarana penyaluran oksigen lebih banyak keseluruh jaringan tubuh. Pengaruh latihan meningkatkan konsumsi oksigen maksimal. Ini dicapai dengan cara meningkatkan efisiensi kerja semua sarana penyediaan penyaluran oksigen. Dalam proses peningkatan ini, makin meningkat pula kondisi tubuh secara keseluruhan, terutama bagian-bagian tubuh terpenting paru-paru, jantung, pembuluh darah, dan seluruh jaringan tubuh.

Latihan menahan beban (*weight bearing exercise*) yang intensif, misalnya berjalan adalah yang paling aman, murah dan paling mudah serta sangat bermanfaat bagi sebagian besar lansia. Para lansia dapat menghindari berkurangnya kekuatan otot kaki dengan melakukan aktivitas fisik rutin dengan bersepeda. Westcott, W.I. dan Baechle, T.R. yang dikutip oleh Eri Desmarini Nasution (1999) menyatakan bahwa ukuran dan kekuatan otot berkurang seiring dengan penuaan, yang mengakibatkan melemahnya fisik dan berbagai masalah kemunduran. Bentuk latihan olahraga yang baik untuk lansia salah satunya adalah bersepeda. Bersepeda dapat dilakukan dengan menggunakan sepeda statis maupun yang jalan.

Menurut Akhmadi (2008) agar di usia lanjut tetap sehat, bahagia dan berkualitas, maka ada hal-hal yang harus diperhatikan.

- a) Menjaga berat badan dan mengontrol dengan baik, minimal lansia dapat mengontrol sekali tiap bulan di posyandu terdekat.
- b) Mengatur makanan sesuai kebutuhan. Makanan dengan gizi yang seimbang sesuai usia tubuh lansia.
- c) Mengurangi konsumsi lemak dengan mengurangi daging dan yang lainnya.
- d) Menghindari resiko penyakit jantung koroner. Diantaranya tidak merokok.
- e) Mengisi waktu luang bagi lansia dengan menyalurkan hobi yang berguna dan bermanfaat seperti ketika masih muda.

Memiliki gairah hidup dengan berolahraga bersama keluarga. Untuk bisa bergairah dan

bersemangat, maka kondisi tubuh harus tetap fit dan tetap sehat. Agar fit dan sehat, melakukan olahraga yang ringan serta teratur. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa olahraga teratur dapat membantu menurunkan resiko penyakit Jantung, darah tinggi, stroke/lumpuh, diabetes dan osteoporosis/kerapuhan tulang. Akan tetapi kita juga harus dengan saran dokter sebelum memulai menjalankan program olahraga. Olahraga yang bersifat aerobik cenderung memberi manfaat yang besar. Beberapa diantaranya, seperti jogging yang terlalu sering dan terlalu berat untuk persendian bagi orang yang mulai masuk usia lanjut. Ada juga beberapa jenis olahraga yang bermanfaat dan tidak terlalu sulit untuk dikerjakan oleh para usia lanjut. Olahraga tersebut antara lain: berjalan, berenang dan senam ringan.

Sistem imun yang mulai melemah ditambah dengan adanya penyakit kronis dapat meningkatkan resiko terkena *Covid-19* pada usia lanjut, baik resiko terjadi infeksi virus maupun resiko yang dapat menimbulkan gangguan yang lebih parah bahkan kematian. Oleh karena itu, pencegahan pada usia lanjut perlu dilakukan lebih ketat dan penjagaan dan perawatan kesehatan di rumah perlu lebih diperhatikan. Olahraga menjadi suatu kebutuhan karena mempunyai banyak manfaat penting bagi tubuh, selain itu dengan melakukan rutin berolahraga yang terukur dapat menghindarkan dari sejumlah berbagai penyakit. Partisipasi olahraga pada usia lanjut menjadi bagian utama yang masuk pada kategori gaya hidup, pikiran sehat dan tubuh sehat.

- 1) Demam, batuk, pilek dan atau sesak napas yang dialami orang di usia lanjut perlu segera diperiksa ke dokter, terutama bila sudah memiliki penyakit kronis. Olahraga yang benar dapat mempengaruhi sebagai berikut:
  - Proses degenerasi perubahan lansia akan melambat.
  - Kesehatan jasmani meningkat dalam hidup.
  - Melindungi dan memperbaiki tenaga cadangan ketika sedang sakit.
2. Mengikuti nasehat dan petunjuk dari dokter. Saran-saran yang diberikan oleh dokter, atau tenaga kesehatan adalah :
  - Tetap sehat dan bugar dengan olahraga secara teratur,
  - Makan makanan yang banyak mengandung banyak serat.
  - Makan buah-buahan dan batasi untuk mengkonsumsi buah alpukat, sawo, pisang, durian, karena mengandung kalori yang tinggi.
  - Biasakan makan pagi.
  - Hindari tekanan batin dan stress.
3. Pemeriksaan kesehatan badan secara teratur. Pemeriksaan kesehatan secara teratur dan berkala serta konsultasi merupakan kunci keberhasilan dari upaya pemeliharaan kesehatan di usia lanjut. Dengan pemeriksaan berkala dapat terdeteksinya penyakit sedini mungkin, sehingga mengurangi faktor resiko yang berat.

Rahasia lain untuk menjaga kesehatan dan kebugaran adalah olahraga mental yaitu memberdayakan pikiran sama pentingnya dengan olahraga fisik. Menurut Jeffry Tenggara (2009) aktivitas fisik secara rutin atau teratur memiliki dampak yang baik untuk meningkatkan kebugaran fisik seseorang. Konsumsi gizi seimbang untuk usia lanjut perlu diterapkan dengan melihat kondisinya, apakah masih dapat mengunyah dengan baik atau tidak. Upayakan makanan lunak dan tetap memenuhi kebutuhan gizinya. Sebaiknya ada yang mengatur menu supaya mereka tidak mengalami masalah akibat makanan. Jika menderita penyakit baiknya awasi dan atur menu agar kesehatannya tetap dapat dipertahankan. Resiko ini yang mungkin terjadi pada usia lanjut yakni kekurangan gizi adalah menurunnya berat badan, kemampuan fisik menurun dan berkurang, kurangnya pemenuhan bahan pangan, kesepian, depresi atau kebingungan mental yang akan mempengaruhi kebiasaan makan.

Status gizi adalah keadaan tubuh dimana merupakan refleksi dari apa yang kita makan sehari-hari. Status gizi bisa dikatakan baik bila pola makan kita seimbang. Artinya, asupan, frekuensi dan jenis

makanan yang kita konsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh. Bila konsumsi makanan melebihi kebutuhan, tubuh akan mengalami kegemukan. Sebaliknya, asupan makanan kurang dari yang dibutuhkan, tubuh akan menjadi kurus dan sering sakit-sakitan. Kegemukan juga tidak berarti sehat karena dapat memacu timbulnya berbagai penyakit. Status gizi kurang atau status gizi lebih akan berdampak kurang baik terhadap kesehatan tubuh. Keadaan tersebut dinamakan status gizi salah. (Eri Desmarini Nasution, 2009).

#### SARAN

Dengan bertambahnya penularan virus covid terutama di surakarta maka disarankan kepada usia lanjut untuk mempergiat olahraga teratur yang ringan-ringan. Banyak mengonsumsi buah-buahan dan makanan berserat tinggi agar kekebalan tubuh atau imunitas tubuh dapat terjaga dengan baik dan sehat. Mengurangi kegiatan-kegiatan di luar ruangan yang tidak perlu agar terhindar dari pencemaran udara dan penularan covid. Melakukan aktifitas olahraga yang ringan seperti jalan atau senam yang bisa dilakukan oleh usia lanjut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, Kusuma. 2009. "Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani". <http://m.batasa.com> (Akses 25 September 2020).
- Akhmadi. (2008). Menjaga Kesehatan Lanjut Usia Agar Tetap Prima. Yogyakarta: FK UGM.
- Eri Desmarini Nasution. (2009). Kembali Bugar setelah Lima Puluh. (Terjemahan dari Westcot Wayne L. dan Baechle Thomas R.). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hardywinoto dan Tony Setiabudhi. (2005). Panduan Gerontologi Tinjauan dari Berbagai Aspek. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Hoeger, W.W.K and Hoeger, S.A. 2014. *Lifetime Physical Fitness and Wealness: a Personalized Programe 13th Edition. Paper Back Cengage Learning.*
- Jeffry Tenggara. (2009). Elderly Exercise-Olahraga untuk Lanjut Usia, Bagian I. Jakarta: FKUI-RSCM.
- Kemenkes. 2020. *Update Jumlah Penderita Covid-19 di Indonesia.*
- Maryam, Siti. 2008. Menengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Salemba Medika.
- Oliveira-Brochado A., Quelhas Brito P. & Oliveira-Brochado F. 2017. *Correlates of adults participation in sport and frequency of sports.* Science & Sports.
- World Health Organization. 2020. WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard, [covid19.who.int](https://covid19.who.int) (diakses 6 Juni 2020).
- Wirakusuma E.S. 2002. Tetap Bugar di usia lanut. Trubus Agriwidya. Jakarta.