

## AKTIVITAS FISIK BERSEPEDA DAN KEBUGARAN FISIK LANSIA BINA KELUARGA LANSIA DESA GAYAMAN

Yudha Laga Hadi Kusuma<sup>1</sup>, Leni Astuti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Prodi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit,

### ABSTRACT

*Physical fitness is a person's body's ability to carry out daily tasks or work without causing significant fatigue. In addition, physical activity has a positive impact on energy balance and weight control. Thus, individual fitness and productivity levels increase because the body functions effectively and has sufficient energy. The aim of this research was to determine the physical activity of cycling and the physical fitness of the elderly in Gayaman Village Elderly Family Development. This research uses a cross sectional research design. The population in this study was all 60 cycling participants at Bina Keluarga Lansia (BKL) with a purposive sampling technique. Data was collected using the Physical Activity and Physical Fitness questionnaire. The collected data was processed and analyzed using the Spearman Rank test. The research results showed that the majority of respondents carried out the physical activity of cycling regularly, 43 (71.7%), the majority of respondents had moderate physical fitness, 42 (70%). The  $p$  value obtained was  $0.000 < \alpha 0.05$ , which means there is a relationship between the physical activity of cycling and the physical fitness of the Elderly Family Development (BKL) participants in Gayaman Village, Mojokerto. Good fitness will certainly benefit someone, especially the elderly, when carrying out their daily activities both outside and at home. To be able to have good fitness, the family should provide encouragement (motivation) and facilities for the elderly to be willing and responsible for their physical fitness.*

**Keywords:** Physical Activity, Physical Fitness, Elderly, Cycling

### A. PENDAHULUAN

Skizofrenia Kebugaran fisik adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas atau pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran fisik dipengaruhi banyak faktor, salah satunya adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan membutuhkan pengeluaran energi (WHO, 2018). Salah satu yang merupakan aktivitas fisik yaitu bersepeda. Selain sebagai sarana transportasi yang mudah, murah dan hemat energi, bersepeda juga dapat meningkatkan imunitas secara fisik sehingga meningkatkan kebugaran fisik.

Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) guna memutus rantai penyebaran Covid-19 yang disebabkan virus corona. Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2020 tentang PSBB menjadi landasan atas keputusan tersebut (Galih, 2020). Kebijakan ini awalnya bertujuan untuk membuat masyarakat mengalami risiko yang lebih sedikit terhadap penyakit tersebut. Namun pada juni 2020, muncul aktivitas yang juga menjadi tren, yakni bersepeda. Kebanyakan pesepeda tidak melaksanakan olahraga ini sendiri, melainkan dengan beberapa rekan

ataupun komunitas. Tertulis di artikel Kompas.com, pilihan berolahraga sepeda tersebut merupakan usaha masyarakat untuk bisa hidup sehat. Hal tersebut bisa dibuktikan melalui banyaknya unggahan masyarakat di media social yang menggambarkan dengan jelas bagaimana toko sepeda menjadi ramai oleh pembeli (Nugroho, 2020).

Dari studi WHO menjelaskan lebih 2 juta kematian setiap tahun diakibatkan kurangnya aktivitas fisik. Kebanyakan kasus kematian di dunia diakibatkan kurangnya aktivitas fisik antara 60% sampai 85% yang tidak memelihara fisik mereka dan juga adanya faktor yang lainnya yaitu kebiasaan merokok dan pola makan tidak sehat. Di Indonesia, tercatat 26,1% penduduk termasuk dalam kategori dengan aktivitas fisik kurang. Telah terjadi peningkatan proporsi kurang aktivitas fisik pada penduduk umur  $\leq 10$  tahun dari 26,1% tahun 2013 (Riskesdas, 2013) menjadi 33,5% pada tahun 2018 (Riskesdas, 2018).

Aktifitas bersepeda secara rutin berguna untuk mengendalikan berat badan, menjaga kesehatan jantung, menurunkan resiko penyakit jantung dan kanker, menstabilkan diabetes, membangun ketahanan dan kekuatan otot terutama pada paha dan kaki. Aktivitas seperti jogging, bersepeda, dan senam akan meningkatkan HDL kolesterol (kolesterol baik) dan menurunkan LDL (kolesterol jahat). Selain itu, aktivitas fisik memiliki dampak positif terhadap keseimbangan energi dan pengendalian berat badan. Sehingga, tingkat kebugaran dan produktivitas individu menjadi meningkat karena tubuh berfungsi secara efektif dan memiliki energi yang cukup (Novanda & Dwiyantri, 2014; Palar, Wongkar & Ticoalu, 2015).

Menurut pane (2015), bersepeda merupakan olahraga yang mudah dan menyenangkan yang berdampak pada Kesehatan jantung serta dapat melatih otot-otot tubuh. Untuk menjaga tubuh tetap sehat, sehat dan langsing sebaiknya Latihan ini dilakukan minimal 30 menit. Menurut intensitasnya, aktivitas fisik di bagi menjadi aktivitas ringan, sedang dan berat. Aktivitas yang kuat yaitu aktivitas terus menerus selama minimal 10 menit hingga denyut nadi meningkat dari biasanya. Salah satu kriteria yang dapat digunakan adalah dengan menerapkan prinsip FITT (*Frequency, Intensity, Type, and Time*). Oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti mengenai “Hubungan Aktivitas Fisik Bersepeda Terhadap Kebugaran Fisik Peserta Bina Keluarga Lansia (BKL) di Desa Gayaman Mojokerto”.

## B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan yaitu Analitik Kolerasional yang mengkaji hubungan antara variable Desain penelitian ini menggunakan rancangan *Cross Sectional* yaitu, penelitian dengan menggunakan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan (sekali waktu) antara faktor resiko/paparan dengan penyakit (Riduwan, 2015). Populasi dalam penelitian ini yakni seluruh aktivitas fisik bersepeda yang berjumlah 60 dengan menggunakan total sampling serta sampel seluruh peserta aktivitas fisik bersepeda sebanyak 60 peserta. Variable independent dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik bersepeda dan variable dependent adalah kebugaran fisik. Pengolahan data menggunakan editing, coding

dan scoring. Analisis data setelah data terkumpul dilakukan analisis dengan menggunakan *uji spearman rank*

### C. HASIL PENELITIAN.

#### 1. Aktivitas Fisik Bersepeda Peserta Bina Keluarga Lansia (BKL) Di Desa Gayaman Mojokerto

Tabel 1 Aktivitas Fisik Bersepeda Peserta Bina Keluarga Lansia (BKL) di Desa Gayaman Mojokerto

| Aktivitas Fisik Bersepeda | Jumlah (n) | Prosentase (%) |
|---------------------------|------------|----------------|
| Rutin                     | 43         | 71.7%          |
| Tidak Rutin               | 17         | 28.3%          |
| <b>Total</b>              | <b>60</b>  | <b>100%</b>    |

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden melakukan aktivitas fisik bersepeda secara rutin sebesar 43 (71,7%).

#### 2. Kebugaran Fisik Peserta Bina Keluarga Lansia (BKL) di Desa Gayaman Mojokerto

Tabel 2 Kebugaran Fisik Peserta Bina Keluarga Lansia (BKL) di Desa Gayaman Mojokerto

| Kebugaran Fisik | Jumlah (n) | Prosentase (%) |
|-----------------|------------|----------------|
| Sangat Baik     | 0          | 0%             |
| Baik            | 1          | 1.7%           |
| Sedang          | 42         | 70%            |
| Kurang          | 17         | 28.3%          |
| <b>Total</b>    | <b>60</b>  | <b>100%</b>    |

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebugaran fisik sedang sebesar 42 (70%).

### 3. Hubungan Aktivitas Fisik Bersepeda Dengan Kebugaran Fisik Peserta Bina Keluarga Lansia (BKL) di Desa Gayaman Mojokerto

Tabel 3 Hubungan Aktifitas Fisik Bersepeda dengan Kebugaran Fisik Peserta Bina Keluarga Lansia (BKL) di Desa Gayaman Mojokerto

| Aktifitas Fisik | Kebugaran Fisik |           |             |             | P value |
|-----------------|-----------------|-----------|-------------|-------------|---------|
|                 | Baik            | Sedang    | Kurang      | Total       |         |
| Rutin           | 1<br>1,7%       | 42<br>70% | 0<br>0%     | 43<br>71,7% | 0,000   |
| Tidak Rutin     | 0<br>0%         | 0<br>0%   | 17<br>28,3% | 17<br>28,3% |         |
|                 | 1               | 42        | 17          | 60          |         |
| Total           | 1,7%            | 70%       | 28,3%       | 100%        |         |

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa responden yang melakukan aktifitas fisik secara rutin sebagian besar memiliki kebugaran fisik sedang yaitu 42 responden (70%). Sedangkan pada responden yang tidak rutin melakukan aktifitas fisik memiliki kebugaran fisik kurang sebanyak 17 responden (28,3). Hasil uji Analisa *Rank Spearman* didapatkan hasil  $p$  value  $0,000 < \alpha 0,05$ . Dengan demikian  $H_0$  di tolak dan  $H_1$  diterima yang berarti ada hubungan aktifitas fisik bersepeda dengan kebugaran fisik peserta Bina Keluarga Lansia (BKL) di Desa Gayaman Mojokerto. Nilai  $r$  hitung sebesar 0,980 maka ada korelasi positif yang cukup tinggi antara aktifitas fisik bersepeda dengan kebugaran fisik.

## D. PEMBAHASAN

### 1. Aktifitas Fisik Bersepeda Peserta Bina Keluarga Lansia (BKL) di Desa Gayaman Mojokerto

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden melakukan aktifitas fisik bersepeda secara rutin sebesar 43 (71,7%). Senada dengan penelitian yang dilakukan Mafruhin (2021) yang menyatakan bahwa motivasi bersepeda masyarakat kabupaten Brebes selama masa pandemi Covid-19 termasuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 33% (33 orang). Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian dari Ihsan Kurniawan dan Sulaiman (2019) di Posyandu Lansia di Kelurahan Sudirejo I Kecamatan Medan Kotayang sebanyak 27 (60,0%) responden rutin melakukan olahraga.

Banyak sekali jenis-jenis olahraga yang dapat dilakukan, salah satunya adalah bersepeda. Bersepeda sendiri merupakan salah satu aktivitas fisik yang bisa dilakukan secara mandiri (Hidayat et al, 2020). Tren bersepeda ini tidak hanya menyebabkan jumlah penggemar sepeda, tetapi juga memunculkan berbagai komunitas sepeda. Sering dijumpai di tengah-tengah masyarakat setiap akhir pekan berbagai macam aktivitas olahraga dilakukan, mulai dari

anak-anak, remaja, sampai dewasa dan usia lanjut. Secara umum orang memahami, olahraga merupakan salah satu aktivitas jasmani yang dilakukan oleh perseorangan, sekelompok orang dengan tujuan untuk mencapai kebugaran jasmani (Muthohir, T. C, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa responden yang rutin bersepeda berada pada kategori responden berjenis kelamin perempuan yakni 42 orang (70%). Lansia yang sebagian besar adalah perempuan dalam penelitian ini lebih sering mengikuti kegiatan penunjang kesehatan yang diadakan puskesmas daripada lansia laki-laki. Sehingga lansia perempuan cenderung melakukan aktifitas fisik yang rutin.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pada lansia yang rutin melakukan aktifitas fisik bersepeda adalah lansia yang bekerja yakni 36 orang (60%). Seseorang yang bekerja umumnya sangat mendukung teori generalisasi dimana menuntut aktifitas fisik yang lebih banyak sehingga memungkinkan mereka merasakan manfaat kesehatan yang lebih besar dari aktifitas waktu luang. Mereka menganggap aktifitas fisik bersepeda sebagai cara untuk meningkatkan atau mempertahankan kekuatan fisik dan kelenturan untuk mempertahankan pekerjaannya.

Bersepeda memiliki banyak sekali manfaat seperti yang telah dipaparkan dalam paragraf sebelumnya. Sehingga bersepeda pada masa sekarang ini telah menjadi tren olahraga yang sedang melanda seluruh kalangan masyarakat di berbagai kota di Indonesia bahkan di dunia. Bersepeda dapat dilakukan oleh siapa saja baik yang kurang berat badanya maupun yang gemuk atau obesitas tanpa takut terjadinya cedera.

## **2. Kebugaran Fisik Peserta Bina Keluarga Lansia (BKL) di Desa Gayaman Mojokerto**

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebugaran fisik sedang sebesar 42 (70%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nurlita (2019) yang menunjukkan bahwa lansia dengan kebugaran fisik sedang sebanyak 34 lansia (31,5%). Penelitian lain menunjukkan bahwa hasil distribusi frekuensi tingkat kebugaran fisik, dapat diketahui bahwa tidak ada siswa yang memiliki tingkat kebugaran dengan kategori tinggi dan sangat tinggi, nyatanya kebugaran siswa berada pada kategori sedang yakni 59 orang (54%).

Kebugaran fisik merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan sewaktu-waktu atau aktivitas aktif sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan secara fisik maupun mental yang berlebihan (Santana et al., 2017). Menurut Masrian (2016) manfaat kebugaran fisik yaitu dapat meningkatkan kemampuan tubuh, social emosional, sportifitas, dan semangat kompetisi. Semakin bertambahnya umur seseorang, tingkat kebugaran fisik seseorang akan semakin melemah, setiap orang butuh untuk memelihara kebugaran tubuh melalui latihan atau aktivitas fisik yang menunjang terhadap peningkatan kebugaran fisik dengan beraktivitas atau berolah raga secara rutin (Hadziq dan Musadad, 2017).

Seseorang yang berolahraga secara kompetitif, orang yang selalu meningkatkan kondisi tubuh, selalu aktif dalam tiga olahraga besar (lari, berenang, dan sepeda) orang yang termasuk dalam kategori ini tidak perlu laki program kondisi apapun dalam mengejar kebugaran jasmani (Eva Erliana. 2019). Salah satu upaya untuk menjaga, mencegah, meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani bagi lansia (lanjut usia) adalah dengan melakukan olahraga. Olahraga bagi lansia yang dilakukan secara terprogram akan mempunyai beberapa manfaat, diantaranya adalah untuk mempertahankan kesehatan, meningkatkan kekuatan otot jantung, meningkatkan sirkulasi darah dalam tubuh, menurunkan kadar lemak, menguatkan otot-otot tubuh, mengurangi stress dan ketegangan batin, meningkatkan sistem kekebalan tubuh (S, 2017).

Peneliti berpendapat bahwa alasan lansia dalam penelitian ini memiliki kebugaran fisik sedang adalah walaupun aktifitas fisik dilakukan secara rutin oleh lansia namun mereka masih mengalami kendala yaitu seringnya mengalami nyeri dan pegal-pegal. Keluhan nyeri yang dialami lansia sendiri dikarenakan fungsi tubuh yang sudah menurun. Hal inilah yang membuat lansia merasa cepat lelah setelah melakukan aktifitas fisik bersepeda. Faktor usia juga mempengaruhi kebugaran fisik pada lansia. Dimana sebagian besar usia lansia pada penelitian ini berusia 60-69 tahun.

Untuk dapat memiliki kebugaran yang baik, keluarga sepatutnya memberikan dorongan (motivasi) dan fasilitas untuk lansia agar mau dan bertanggung jawab akan kebugaran jasmaninya. Fasilitas yang baik untuk menjaga kebugaran adalah fasilitas olahraga seperti sepeda. Selain untuk meningkatkan kebugaran, bersepeda juga bisa mengurangi kebosanan lansia. Dorongan atau motivasi yang baik adalah mengajak lansia untuk melakukan kegiatan olahraga secara rutin, sehingga lansia dapat membiasakan berolahraga dan akan menjadi kegiatan rutin dan penting untuknya.

### **3. Hubungan Aktivitas Fisik Bersepeda Dengan Kebugaran Fisik Peserta Bina Keluarga Lansia (BKL) di Desa Gayaman Mojokerto**

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa responden yang melakukan aktifitas fisik secara rutin sebagian besar memiliki kebugaran fisik sedang yaitu 42 responden (70%). Sedangkan pada responden yang tidak rutin melakukan aktifitas fisik memiliki kebugaran fisik kurang sebanyak 17 responden (28,3). Hasil uji Analisa *Rank Spearman* didapatkan hasil  $p$  value  $0,000 < \alpha 0,05$ . Dengan demikian  $H_0$  di tolak dan  $H_1$  diterima yang berarti ada hubungan aktifitas fisik bersepeda dengan kebugaran fisik peserta Bina Keluarga Lansia (BKL) di Desa Gayaman Mojokerto. Nilai  $r$  hitung sebesar 0,980 maka ada korelasi positif yang cukup tinggi antara aktifitas fisik bersepeda dengan kebugaran fisik.

Bersepeda sebagai salah satu latihan aerobik yang terbaik. Bersepeda juga menjadi pilihan olahraga guna melatih pernafasan dan kebugaran otot, terutama otot kaki (Angga, 2021). Menurut Frobose (2019) beberapa manfaat bersepeda adalah salah satu cara olahraga yang paling sedikit terjadinya tekanan pada lutut dan cara paling baik untuk menguatkan tulang rawan. Studi lain juga mendukung bahwa latihan fisik rutin selain mampu

memperbaiki regulasi sistem imun, juga dapat menunda onset dari immunosenescence (Tiksnadi et al., 2020).

Pola hidup sehat sangatlah berhubungan dengan olahraga. Melakukan olahraga salah satunya bersepeda dan menjaga pola makan merupakan kegiatan utama untuk hidup sehat apalagi ditengah masa pandemi. Aktivitas bersepeda selain sebagai kegiatan rekreasi yang bisa membebaskan pikiran, aktivitas bersepeda juga dapat membuat badan kita menjadi sehat (Arizal, 2022). Apabila bersepeda dilakukan dengan tepat bisa memberikan efek yang signifikan terhadap kesehatan (Hadi, 2020).

Dalam hal ini peneliti beropini bahwa adanya hasil yang ditemukan bahwa terdapat 1 lansia yang memiliki kebugaran fisik baik yakni lansia tersebut memiliki afektif atau perasaan yang baik seperti pikiran dan hati yang tenang yang dapat memotivasi untuk terus melakukan aktifitas fisik seperti ingin selalu merasa sehat agar tidak sakit dan menyusahkan keluarga. Hal ini juga yang mempengaruhi lansia dalam menghasilkan pemikiran yang positif yang membantu lansia mampu mengarahkan motivasi, kemampuan kognisi, dan mengambil tindakan yang diperlukan.

Selain itu motivasi yang muncul pada lansia disebabkan dari pengetahuan mereka bahwa dengan terus bergerak mereka akan sehat, dimana penyebab utama orang terdorong berperilaku adalah dari pemikiran dan perasaan yang didasari oleh pengetahuan yang diperoleh dari pengalaman baik diri sendiri ataupun diperoleh dari orang lain.

## E. PENUTUP

Sebagian besar responden melakukan aktifitas fisik bersepeda secara rutin sebesar 43 (71,7%). Sebagian besar responden memiliki kebugaran fisik sedang sebesar 42 (70%). Hasil uji Analisa *Rank Spearman* didapatkan hasil  $p$  value  $0,000 < \alpha 0,05$ . Dengan demikian  $H_0$  di tolak dan  $H_1$  diterima yang berarti ada hubungan aktifitas fisik bersepeda dengan kebugaran fisik peserta Bina Keluarga Lansia (BKL) di Desa Gayaman Mojokerto.

## DAFTAR PUSTAKA.

- Adhitya, S.D, (2016). Tingkat Aktivitas Fisik Operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta, Universitas Negeri Yogyakarta, 16 mei 2016.
- Andarini. (2017). *Terapi Nutrisi Pasien Usia Lanjut yang Dirawat di Rumah Sakit*. Di dalam: Harjodisastro D, Syam AF, Sukrisman L, editor. Dukungan Nutrisi pada Kasus Penyakit Dalam. Jakarta: Departemen Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran UI.
- Angga, A.M. (2021). Budaya Bersepeda Menjadi Gerakan Sosial Baru Masyarakat Untuk Menjaga Kebugaran Jasmani Saat Pandemi Covid-19. *Indonesia Journal for Physical Education and Sport*. Vol. 2 No.1 36-45
- Anggraini, R.D., (2014). *Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT), Aktivitas Fisik, Rokok, Konsumsi Buah, Sayur, dan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Pulau Kalimantan*. Universitas Esa Unggul Jakarta.

- Ardian Novianto, Mafruhin. (2021). Analisis Motivasi Dan Tingkat Aktivitas Fisik Bersepeda Di Masa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Brebes. Universitas PGRI Semarang : Jurnal Spirit Edukasia Special Edition, Desember 2021, pp. 83-96
- Aris, S. (2015). Mayo Clinic. *Hipertensi, Mengatasi Tekanan Darah Tinggi*. PT Intisari Mediatama : Jakarta.
- Bouchard, C, Blair, SN, Haskell, W (2007), 'Physical Activity and Health', Human Kinetics, USA, diakses 25 September 2017 <http://www.humankinetics.com/products/all-products/Physical-Activityand-Health-2nd-Edition-eBook>
- Dani Gustira, Arizal. (2022). Pengaruh Aktivitas Sepeda Terhadap Kesehatan Dan Pola Hidup Masyarakat Kecamatan Blora Ditengah Pandemi Covid-19. Universitas Negeri Semarang : Indonesian Journal for Physical Education and Sport <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Darmojo, B. (2015). *Buku Ajar Boedhi-Darmojo Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. FK Universitas Indonesia : Jakarta
- Efendi & Makhfudli. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktek dalam Keperawatan*. Salemba Medika : Jakarta
- Erliana, Eva. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. Universitas Negeri Surabaya : Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 07 Nomor 02 Tahun 2019, 225 – 22
- Erwinanto, (2013), Buku Pedoman Tatalaksana Dislipidemia Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia. Central Communication : Jakarta
- Erwinanto, D (2017), Hubungan antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY, Skripsi Program Studi Sarjana Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Yogyakarta, diakses 29 September 2017, [http://eprints.uny.ac.id/48741/1/Skripsi%20Dion%20Erwinanto\\_13601241097\\_FIK\\_UNY.pdf](http://eprints.uny.ac.id/48741/1/Skripsi%20Dion%20Erwinanto_13601241097_FIK_UNY.pdf)
- Frobose. (2019). Dikutip oleh (Cyclingandhealth.com) Manfaat Bersepeda. [Pedalsepedaku.Wordpress.com](http://Pedalsepedaku.Wordpress.com)
- Giriwijoyo, S dan Sidik, D.Z. (2012). Ilmu Kesehatan Olahraga. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hadi, F. K. (2020). Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat Di Kabupaten Malang Pada Masa Pandemi Covid-19. Sport Science and Education Journal, 1(2), 28–36.
- Hidayat, T., Hudah, M., & Zhannisa, U. H. (2020). Survey Minat Masyarakat Untuk Olahraga Rekreasi Bersepeda Pada Masa Pandemi Covid 19 di Kabupaten Demak. Journal of Physical Activity and Sports (JPAS), 1(1), 8088.
- Kemenkes RI. (2018). Infografis. Retrieved from <http://www.kemkes.go.id/http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/aktivitas-fisik-berat>.
- Kemenkes Ri. (2013). Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang



Kemenkes RI

- Muthohir, T. C. (2011). *Berkarakter Dengan Berolahraga Berolahraga Dengan Berkarakter Olahraga*. Surabaya: SPORT Media.
- Nursalam. (2013). *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis ed.* Salemba Medika : Jakarta.
- Palar, C. M. (2015). Manfaat latihan olahraga aerobik terhadap kebugaran fisik anusia.
- Tiksnadi, B. B., Sylviana, N., Cahyadi, A. I., & Undarsa, A. C. (2020). Olahraga Rutin untuk Meningkatkan Imunitas Pasien Hipertensi Selama Masa Pandemi COVID-19. 41(2). <https://doi.org/10.30701/ijc.1016>
- Welis, Wirda dan Rifki Muhamad Sazeli. (2013). *Gizi Untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Padang: Sukabina Pre
- Wijaya, Nurlita Kurnia. (2019). Hubungan Karakteristik Individu, Aktifitas Fisik, dan Gaya Hidup dengan Tingkat Kebugaran Fisik pada Lansia. Surabaya. FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS AIRLANGGA [SKRIPSI].
- World Health Organization. (2020). Facts sheet : Obesity and overweight3(April).
- Pribadi, A. (2017). Pelatihan Aerobik untuk Kebugaran Paru dan Jantung bagi Lansia. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11 (2).
- Pucher, J., & Buehler, R. (2017). Cycling towards a more sustainable transport future. *Transport Reviews*, 37(6), 689–694. <https://doi.org/10.1080/01441647.2017.1340234>
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. [http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi\\_rakorpop\\_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf) – Diakses Agustus 2018.
- Singh, A. & Purohit, B. (2011). Evaluation of Global Physical Activity Question (GPAQ) among Healthy and Obese Health Professionals in Central India. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*. 3. Hlm. 34-43.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tamher, S. & Noorkasiani. (2012). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Salemba Medika : Jakarta