

## HUBUNGAN ANTARA AKTIFITAS FISIK DAN SOSIO DEMOGRAFI DENGAN KUALITAS HIDUP PADA PEGAWAI DINAS KESEHATAN KABUPATEN MINAHASA SELATAN

Veigy Maukar\*, Angela F.C Kalesaran\*, Eva. M. Mantjoro\*

\*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

### ABSTRAK

Kualitas hidup adalah keadaan yang dirasakan dalam kehidupan sehari-hari untuk menilai kesejahteraan hidup seseorang baik dalam hal fisik, psikologis, sosial maupun spiritual. Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup seseorang yaitu aktifitas fisik. Aktifitas fisik sendiri merupakan gerakan tubuh yang mengeluarkan energi, aktifitas fisik pun terdiri dari aktifitas fisik rendah, sedang dan berat. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara aktifitas fisik, umur, jenis kelamin dan pendidikan dengan kualitas hidup pada Pegawai Dinas Kesehatan Kabupaten Minahasa Selatan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian Cross Sectional dan waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan oktober - November 2020. Responden dalam penelitian ini berjumlah 31 orang. Pengumpulan data yang dilakukan menggunakan metode wawancara dengan instrument penelitian yaitu kuesioner IPAQ, Sosiodemografi dan EQ-5D. Analisis data yang digunakan yaitu uji Chi Square dengan  $\alpha=0,05$ . Hasil analisis yang didapat yaitu adanya hubungan antara aktifitas fisik dengan kualitas hidup pada Pegawai Dinas Kesehatan yaitu nilai  $p = 0,029$ , namun tidak terdapat hubungan antara umur, jenis kelamin, dan pendidikan dengan kualitas hidup.

**Kata Kunci :** Aktifitas Fisik, Umur, Jenis Kelamin, Pendidikan, Kualitas Hidup

### ABSTRACT

Quality of life is a perceived state in daily life to assess one's well-being both physically, psychologically, socially and spiritually. One of the factors that affect a person's quality of life is physical activity. Physical activity itself is a movement of the body that expends energy, physical activity also consists of low, moderate and heavy physical activity. The purpose of this study is to find out if there is a relationship between physical activity, age, gender and education with quality of life in the South Minahasa District Health Office Employees. This research is quantitative research using Cross Sectional research design and the timing of the implementation of research conducted in October - November 2020. Respondents in this study numbered 31 people. Data collection conducted using interview method with research instruments, namely IPAQ questionnaire, Sociodemography and EQ-5D. The data analysis used is chi square test with  $\alpha=0.05$ . The results of the analysis obtained is the relationship between physical activity and quality of life in health service employees, namely the value of  $p = 0.029$ , but there is no relationship between age, gender, and education with quality of life.

**Keywords :** Physical Activity, Age, Gender, Education, Quality of Life

### PENDAHULUAN

Kualitas Hidup ialah persepsi individu terhadap kesehatan fisik, sosial dan emosi seseorang. Salah satu cara untuk mengukur kualitas hidup yaitu dengan menggunakan kuesioner EuroQoL-5 Dimension (EQ-5D). Kuesioner EQ-5D mempunyai 5 pertanyaan yaitu mengenai kemampuan berjalan, perawatan diri, kegiatan yang biasa

dilakukan, rasa nyeri/tidak nyaman, dan rasa cemas.

Perkembangan manusia yang berbeda akan memiliki prospek yang berbeda untuk kehidupan, di negara yang perkembangannya tinggi, 55% anak berusia 20 tahun berkembang sangat tinggi sehingga dalam kehidupannya dapat memiliki peluang untuk melakukan

berbagai pekerjaan bahkan besar kemungkinan untuk hidupnya lebih lama. Sedangkan 17% anak yang lahir di negara yang berkembang rendah jauh lebih kecil kemungkinannya untuk hidup. (*Human Development Report*, 2019)

Dari hasil survey Badan Pusat Statistik angka harapan hidup Sulawesi utara pada tahun 2018 yaitu 71.26. Angka harapan hidup tertinggi pada tahun 2018 terdapat pada daerah Minahasa utara mencapai 71.03 angka harapan hidup, di posisi kedua di daerah Minahasa yaitu sebanyak 70.67 angka harapan hidup sedangkan di daerah Minahasa Selatan untuk angka harapan hidup mencapai 69.47 yang menunjukkan bahwa daerah Minahasa Selatan Menduduki peringkat ke lima untuk angka harapan hidup. (Badan Pusat Statistik, 2018).

Tujuan dari penelitian yang dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara aktifitas fisik dan Sosio Demografi (umur, jenis kelamin, pendidikan) dengan kualitas hidup pada Pegawai Dinas Kesehatan Kabupaten Minahasa Selatan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode survey analitik dengan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober- November 2020 di Dinas Kesehatan Kabupaten Minahasa Selatan. Jumlah responden yang diteliti yaitu 31

responden. Instrument dalam penelitian ini yaitu kuesioner *Internasional Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), Kuesioner sosiodemografi, dan Kuesioner EQ-5D. pengumpulan data terdiri dari data primer yaitu data yang didapat dari pengisian kuesioner EQ-5D-5L, kuesioner sosiodemografi (identitas pegawai) dan kuesioner IPAQ serta data sekunder yaitu jumlah pegawai Dinas Kesehatan Kabupaten Minahasa Selatan. Analisis data yang digunakan yaitu analisis *Chi Square* dengan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Analisis Univariat

Variabel	n (31)	%
<b>Kualitas Hidup</b>		
Baik	24	77,4
Tidak Baik	7	22,6
<b>Aktifitas Fisik</b>		
Berat	26	83,9
Ringan	5	16,1
<b>Umur</b>		
≤ 37 Tahun	17	54,8
≥ 37 Tahun	14	45,2
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	14	45,2
Perempuan	17	54,8
<b>Pendidikan</b>		
SMA	5	16,1
Perguruan Tinggi	26	83,9

Pada tabel 1 menjelaskan responden yang memiliki kualitas hidup yang baik yaitu 24 (77,4%) dan nilai kualitas hidup yang tidak baik yaitu 7 (22,6%). Berdasarkan aktifitas fisik responden yang memiliki aktifitas fisik yang berat berjumlah 26 (83,9%) sedangkan yang memiliki responden yang memiliki aktifitas fisik

ringan berjumlah 5 (16,1%). Dilihat dari umur responden yang masuk dalam kategori umur  $\leq 37$  tahun 17 (54,8%) responden dan untuk kategori umur  $\geq 37$  tahun 14 (45,2%) responden. Hasil wawancara yang didapatkan menunjukkan jenis kelamin responden yang paling

banyak yaitu perempuan sebanyak 17 (54%) responden dan laki-laki 14 (45,2%) responden. Berdasarkan tingkat pendidikan dapat dilihat bahwa pendidikan SMA berjumlah 5 (16,1%) dan pendidikan perguruan tinggi berjumlah 26 (83,9%) responden.

Tabel 2. Analisis Bivariat

Variabel	Kualitas Hidup				Total		<i>p value</i>	<i>OR</i>
	Kurang Baik		Baik		n	%		
	n	%	n	%				
Aktifitas Fisik								
Berat Ringan	4	15,4	22	84,6	26	100	0,029	8,250
Umur $\leq 37$ Tahun	3	60	2	40	5	100		
Umur $\geq 37$ Tahun	3	17,6	14	82,4	17	100	0,469	0,536
Jenis Kelamin Laki-Laki	4	28,6	10	71,4	14	100		
Jenis Kelamin Perempuan	2	14,3	12	85,7	14	100	0,316	0,400
Pendidikan SMA	5	29,4	12	70,6	17	100		
Pendidikan Perguruan Tinggi	1	20	4	80	5	100	0,880	0,833
	6	23,1	20	76,9	26	100		

### Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kualitas Hidup

Penelitian ini memperlihatkan bahwa perbedaan distribusi kualitas hidup sebagian besar dari pegawai yang melakukan aktifitas ringan memiliki kualitas hidup kurang baik, Sedangkan pegawai dengan aktifitas fisik berat sebagian besar memiliki kualitas hidup baik, hal ini di dukung dengan hasil statistik *chi square* didapatkan bahwa  $p=0,029$ , yang berarti nilai  $p < 0,05$ .

Kelompok usia produktif lebih banyak melakukan aktifitas fisik dibandingkan dengan yang tidak melakukan aktifitas fisik. Hal ini terjadi karena dalam kategori

usia produktif/kerja lebih sering melakukan aktifitas fisik yang lebih (Daniel,2018). Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Wardani dan Roosita), dimana aktivitas fisik pada usia produktif lebih banyak memiliki aktivitas fisik yang berat, hal ini disebabkan karena usia produktif memiliki banyak aktifitas yang dilakukan. Menurut penelitian Waworuntu Dkk (2019) terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan kualitas hidup domain psikologis serta domain hubungan sosial pada lansia di Desa Tondegesan. Kurang melakukan aktifitas fisik berhubungan dengan penurunan kualitas hidup seseorang, Sama

dengan penelitian yang dilakukan oleh Michal Dkk (2018).

### **Hubungan Antara Umur Dengan Kualitas Hidup**

Hasil penelitian menjelaskan bahwa pegawai yang berusia  $\leq 37$  tahun maupun yang berusia  $\geq 37$  memiliki kualitas hidup yang baik. Dapat dilihat bahwa umur tidak ada hubungan dalam peningkatan atau penurunan kualitas hidup pada pegawai pegawai Dinas Kesehatan Kabupaten Minahasa Selatan karena tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Didukung juga dengan uji statistik yang dimana  $p = 0,469$  lebih besar dari  $\alpha=0,05$ .

Sejalan dengan penelitian Siagian dan Christy (2017) menunjukkan hasil *Chi Square* dimana  $p = 0,159$  sehingga tidak ada hubungan umur dengan kualitas hidup karena nilai  $p$  lebih banyak dari nilai  $\alpha = 0,05$ . Dibandingkan dengan hasil penelitian dari Tamatopol Dkk (2017) menunjukkan hasil yang berbeda dengan penelitian dimana didapatkan hasil bahwa umur memiliki hubungan dengan nilai kualitas hidup.

### **Hubungan Antara Jenis Kelamin Dengan Kualitas Hidup**

Hasil dari penelitian ini menunjukkan pegawai terbanyak adalah yang berjenis kelamin perempuan dengan kualitas hidup yang baik. Begitu pula dengan jenis kelamin laki-laki sebagian memiliki

kualitas hidup yang baik. Dengan demikian Jenis kelamin tidak memiliki hubungan terhadap peningkatan atau penurunan kualitas hidup pada pegawai. Sejalan dengan penelitian Tamatopol Dkk (2017) menunjukkan tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan kualitas hidup. Dibandingkan dengan penelitian oleh Indrayani dan Ronoatmodjo (2017) bahwa terdapat hubungan jenis kelamin dengan kualitas hidup pada lansia hal ini disebabkan karena lansia perempuan mengalami keluhan sakit akut maupun kronis lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.

### **Hubungan Antara Tingkat Pendidikan Dengan Kualitas Hidup**

Kualitas hidup pada kategori tingkat pendidikan di pegawai Dinas Kesehatan dapat dilihat bahwa pegawai terbanyak ada pada kategori perguruan tinggi sedangkan untuk tingkat SMA tidak terlalu banyak. Dapat dilihat bahwa, pembagian kualitas hidup yang baik tidak ada yang menjadi faktor penentu didalam jenjang pendidikan untuk meningkatkan kualitas hidup pegawai Dinas Kesehatan Kabupaten Minahasa Selatan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Tamatopol Dkk (2017), menjelaskan bahwa tidak terdapat hubungan tingkat pendidikan dengan kualitas. Dibandingkan dengan penelitian dari Gabriella Dkk (2018) penelitian ini menjelaskan bahwa

ada hubungan antara pendidikan dengan kualitas hidup pada laki-laki dewasa di Desa Tatelu Kabupaten Minahasa Utara.

### KESIMPULAN

1. Aktifitas fisik dengan kualitas hidup pada pegawai Dinas Kesehatan Kabupaten Minahasa Selatan terdapat hubungan
2. Umur dengan kualitas hidup pada pegawai Dinas Kesehatan Kabupaten Minahasa Selatan tidak terdapat hubungan
3. Jenis kelamin dengan kualitas hidup pada pegawai Dinas Kesehatan Kabupaten Minahasa Selatan tidak terdapat hubungan
4. Tingkat pendidikan dengan kualitas hidup pada pegawai Dinas Kesehatan Kabupaten Minahasa Selatan tidak terdapat hubungan.

### SARAN

1. Untuk Pegawai agar dapat meningkatkan aktifitas fisik sesuai dengan kebijakan pemerintah yaitu Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) untuk meningkatkan daya tahan dan system kekebalan tubuh, mengendalikan stress serta dapat meningkatkan kualitas hidup.
2. Untuk peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian yang serupa mengenai hubungan antara aktifitas fisik, umur, jenis kelamin dan pendidikan dengan kualitas hidup di tempat yang lain sehingga adanya perbandingan data. Dan diharapkan untuk peneliti selanjutnya jika

akan mengambil penelitian dengan responden pada tenaga kesehatan agar menggunakan kuesioner khusus aktifitas fisik pada tenaga kesehatan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. 2018. *Angka Harapan Hidup Sulawesi Utara*. (Online). <https://ipm.bps.go.id/data/provinsi/merode/baru/7100>. Diakses 19 Maret 2020
- Badan Pusat Statistik. 2018. *Indeks Pembangunan Manusia*. (Online). <https://www.bps.go.id/publication/2019/08/27/34432798c6ae95c6751bfbba/indeks-pembangunan-manusia-2018.html>. Diakses 19 Maret 2020
- Bensley Robert, Fisher Brokins Jodi. 2009. *Metode Pendidikan Kesehatan Masyarakat*. (online). <http://books.google.co.id>. Diakses pada 29 Juli 2020
- Department of Health Hongkong. 2013. *Classification of Physical Activity and Level of Intensity*. Departement of Health Strategy and Action Plan to Prevent and Control NCD in Hongkong
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2009. *Tentang Kategori Umur*. Jakarta
- Ekasari M, Riasmi N, Hartini T. 2018. *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep dan berbagai Intervensi*. (Online). <https://books.google.co.id/books?id=IWCIDwAAQBAJ&pg=PA25&dq=pengertian+kualitas+hidup&hl=id&sa=X&ved=0ahUKEWijn53kv7LoAhUHfisKHdo0BzUQ6AEIJjAA#v=onepage&q=pengertian%20kualitas%20hidup&f=false>. Diakses 15 April 2020.
- Eltrikanawati T, Arini L, Chantika I. 2020. *Hubungan Aktifitas Fisik dan*

- Kualitas Hidup Lansia Penderita Diabetes Millitus Tipe 2.* (Online).  
<http://jurnal.mercubaktijaya.ac.id/index.php/mercusuuar/article/view/132/46>. Diakses 28 Maret 2021
- Euro QOL Research Foundation Disclaimer. *European Quality of life-5 Dimension (EQ-5D), EQ-5D-5L User Guide, Basic information on how to use EQ-5D-5L, Intrument. The Netherlands : Euro QOL Research Foundation.* (Online), <http://www.euroqol.org/about-eq-5d.html>, Di akses 22 Maret 2021
- Fauzizah N, Sekeon S, Kapantow N. 2018. *Hubungan Antara Status Gizi dan Aktifitas Fisik Kualitas Hidup Penduduk Desa Tambun Kecamatan Likupang Barat Kabupaten Minahasa Utara.* (Online).  
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/download/23137/22832>. Diakses pada 3 Maret 2020
- Gabriella, Kalesaran A, Kandou G. 2018. *Hubungan Merokok dan Pendidikan dengan Kualitas Hidup pada Laki-Laki Dewasa di Desa Tatelu Kecamatan Dimembe Kabupaten Minahasa Utara.* Fakultas Kesehatan Masyarakat: Universitas Sam Ratulangi.
- Human Development Report. 2019. *Beyond Income, Beyond Averages, Beyond Today: Inequalities in Human Development in The 21st Century.* (Online).  
<http://report.hdr.undp.org/>. Diakses 18 Maret 2020
- Indrayani, Ronoatmodjo S. 2017. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup Lansia di Desa Cipasung Kabupaten Kuningan Tahun 2017.* (Online).  
<https://ejournal2.litbag.kemkes.go.id/index.php/kespro/article/download/892/404>. Diakses 28 Maret 2021
- International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). 2005. *Guidelines For Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire-Short and Long Form.* (online).  
<https://sites.google.com/site/theipaq/scoring-protocol>. Diakses pada 9 Maret 2020
- Jacob D, Sandjaya, 2018. *Faktor faktor yang mempengaruhi kualitas hidup masyarakat Karubaga district sub district Tolikara Propinsi Papua.* (online).  
<http://journal.unhas.ac.id/index.php/jnik/article/view/4281>. Diakses pada 6 Maret 2020
- Kementrian Pendidikan, 2003. *Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Republik Indonesia.* Jakarta
- Meiningtyas D, Hargono A. 2018. *Hubungan Faktor Demografi dan Dukungan Sosial dengan Kualitas Hidup Pasien Kusta Multibasiler Pasca Multy Drug Therapy.* Depatemen Epidemiologi Fakultas Kesehatan Masyarakat: Universitas Airlangga.
- Notoatmodjo Soekidjo. 2010. *Metedologi Penelitian Kesehatan* Jakarta: Rineka Cipta
- Numbeo. 2020. *Quality Of Life Index by Country.* (Online).  
[https://www.numbeo.com/Quality-of-life/rankings\\_by\\_country.jsp](https://www.numbeo.com/Quality-of-life/rankings_by_country.jsp). Diakses pada 3 Maret 2020.
- Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – *Short and Long Forms, International Physical Activity Questionnaire (IPAQ).* (Online)

- <http://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf>  
. Diakses 5 Maret 2020
- Pitriani, Herawanto. 2019 . *Epidemiologi Kesehatan lingkungan*. (online). <http://books.google.co.id>. Diakses pada 6 Juni 2020
- Puciato D, Borysiuk Z, Rozpara M. 2017. *Quality of life and physical activity in an older working-age population*. (Online) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29042763/>. Diakses pada 24 Juli 2020
- Ratih Aggraeni. 2019. *Mutu Pelayanan Kefarmasian di Puskesmas*. (Online). <http://books.google.co.id>. Diakses pada 6 Juni 2020
- Reenen MV, Janssen B. 2015. *EQ-5D User Guide*. Netherland: EuroQoL Research Foundation.
- Rozpara M, Puciato D, Borysiuk Z. 2017. *Physical Activity as a Determinant of Quality of Life in Working-Age People in Wroclaw, Poland*. (Online). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29596312/>. Diakses pada 24 Juli 2020
- Rumagit H.C.N, Sekeon S, Kalesaran A. 2018. *Hubungan antara Status Merokok dan Hipertensi dengan Kualitas Hidup pada Penduduk Kelurahan Tumumpa Dua Kecamatan Tuminting Kota Manado*. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/Download/22964/2266>. (Online). Diakses 28 Maret 2021
- Siagian K, Mintjelungan C. 2017. *Analisis Kualitas Hidup Pasien Usia Produktif Pengguna Gigi Tiruan Sebagai Lepas di RSGM PSPDG Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado*. Pendidikan Dokter Gigi Fakultas Kedokteran: Universitas Sam Ratulangi.
- Senduk M.N.P, Kalesaran A, Sekeon S. 2019. *Hunungan Konsumsi Alkohol dan Pendapatan dengan Kualias Hidup Pada Nelayan di Desa Apengsala Kecamatan Tagulandang Kabupaten Tagulandang Biaro*. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/25712>(Online). Diakses 28 Maret 2021
- Tamatopol R, Sekeon S, Asrifuddin A. 2017. *Hubungan Faktor Sosio Demografi (umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan) Dengan Kualitas Hidup Penduduk Di Kelurahan Kolongan Kecamatan Tomohon Tengah Kota Tomohon*. Fakultas Kesehatan Masyarakat: Universitas Sam Ratulangi.
- Tiku V, Kalesaran A, Sekeon S. 2018. *Hubungan antara Skor Mini Mental State Examination (MMSE) dengan Kualitas Hidup Pada Populasi Lanjut Usia di Desa Tambun Kecamatan Likupang Barat Kabupaten Minahasa Utara*. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/23132>. (Online). Diakses 28 Maret 2021
- Wardani N, Roosita K. 2008. *Aktifitas Fisik, ASupan Energi dan Produktifitas Kerja Pria Dewasa: Studi Kasus di Perkebunan The Malabar PTPN VIII Bandung, Jawa Barat*. Jurnal Gizi dan Pangan.
- Waworuntu P, Asrifuddin A, Kalesaran A. 2019. *Hubungan Aktifitas Fisik dan Penyakit Hipertensi dengan Kualitas Hidup Lansia di Desa Tondegesan Kecamatan Kawangkoan Kabupaten Minahasa*. Fakultas Kesehatan Masyarakat: Universitas Sam Ratulangi.

- Wenas C, Kalesaran A, Asrifuddin A. 2018. *Hubungan Antara Status Gizi dengan Kualitas Hidup Penduduk di Kelurahan Tumumpa Dua Kecamatan Tumintig Kota Manado*. Fakultas Kesehatan Masyarakat: Universitas Sam Ratulangi.
- World Health Organization. 2018. *Media Centre Physical Activity*. (Online). <https://www.who.int/countries/en/> / Diakses pada 3 Maret 2020
- World Health Organization. 2019. *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*. (Online) <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en> Diakses 5 Maret 2020