

HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP PENDUDUK DI KELURAHAN TUMUMPA DUA KECAMATAN TUMINTING KOTA MANADO

Cri-fianny Wenas*, Angela F.C. Kalesaran*, Afnal Asrifuddin*.

*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi

ABSTRAK

Kualitas hidup masyarakat dan pembangunan kesehatan memiliki hubungan, dimana bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan untuk hidup sehat bagi setiap individu. Kualitas hidup dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya aktivitas fisik dan Indeks Massa Tubuh (IMT). Melakukan aktivitas fisik yang cukup serta menjaga gaya hidup sehat, dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang. Masyarakat pesisir masih terbelit dalam beberapa persoalan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus dalam upaya pembangunan kesehatan di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kualitas hidup penduduk di Kelurahan Tumumpa Dua Kecamatan Tuminting Kota Manado. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian studi potong lintang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli-September 2018. Populasi dalam penelitian ini yaitu masyarakat di Lingkungan III yang berusia 18-69 tahun. Besar sampel berjumlah 85 responden, dengan pengambilan sampel menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner EQ-5D-5L, International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) serta timbangan digital dan microtois. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji chi square dengan CI=95% dan $\alpha=0,05$. Hasil yang didapatkan yaitu sebanyak 52,5% responden dengan aktivitas fisik kurang memiliki kualitas hidup yang kurang baik dengan nilai $p=0,004$, selain itu 82% dari responden dengan status gizi normal memiliki kualitas hidup baik, nilai $p=0,001$. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa terdapat hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada penduduk di Kelurahan Tumumpa Dua Kecamatan Tuminting Kota Manado.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Status Gizi, Kualitas Hidup

ABSTRACT

Quality of life and health development have a relationship, which aims to increase awareness and ability to live a healthy life. Quality of life can be affected by several factors, including physical activity and body mass index (BMI). Doing enough physical activity and maintaining a healthy lifestyle, can improve a person's quality of life. Coastal communities are still entangled in a number of issues that can affect the quality of life so that it needs special attention in health development efforts in Indonesia. This research is aimed to know the relation between nutritional status and physical activity with quality of life of population in Tumumpa Dua Sub-district, Tuminting District, Manado City. This research is quantitative research with cross-sectional study design. This research was conducted in July-September 2018, the population are those who are 18-69 years old. Total sample are 85 respondent, the instruments used are the EQ-5D-5L questionnaire, International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) also digital scales and microtois. Data analysis using univariate and bivariate with chi square test, CI=95% and $\alpha=0,05$. The results obtained is that 52,5% out of the respondents with less physical activity have less good quality of life with p value=0,004, 82% of the respondents with normal nutritional status has good quality of life, p value=0,001. The conclusion from this study is that there is a relationship between nutritional status and physical activity with quality of life of the residents in Tumumpa Dua Sub-District, Tuminting Districtm Manado City.

Keywords: Physical Activity, Nutritional Status, Quality of Life

PENDAHULUAN

Kualitas hidup masyarakat dan pembangunan kesehatan memiliki hubungan, dimana bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan untuk hidup sehat

bagi setiap individu sehingga dapat terciptanya derajat kesehatan yang setinggi-tingginya (Kemenkes RI, 2015). Menurut Center for Disease Control and Prevention (CDC), kualitas hidup merupakan sebuah konsep

multidimensi luas yang biasanya mencakup evaluasi subjektif aspek positif dan negative dari hidup yang memengaruhi kesehatan. Tahun 2018 ini, negara-negara yang terletak di kawasan Eropa seperti, Denmark, Finlandia, Belanda, Austria, dan Jerman berada di peringkat atas untuk indeks kualitas hidup yang baik. Jepang merupakan negara yang memiliki peringkat tertinggi dalam indeks kualitas hidup di kawasan Asia, sedangkan Indonesia memiliki nilai indeks kualitas hidup sebesar 112.89 dan menempati peringkat ke 12 dari 19 negara di Asia. Untuk kawasan Asia Tenggara, Indonesia menempati peringkat ketiga setelah Singapura yang menempati peringkat pertama dan Malaysia di peringkat kedua. (Numbeo, 2018)

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Pradono, dkk (2009) menunjukkan bahwa kualitas hidup pada penduduk dengan faktor risiko antara (Indeks Massa Tubuh $\leq 18,5$ atau $\geq 25 \text{ kg/m}^2$) dikatakan berisiko 1,4 kali untuk mengalami penurunan kualitas hidup dibandingkan penduduk tanpa faktor risiko antara. Menurut *World Health Organization*, prevalensi obesitas secara global mengalami lonjakan hampir tiga kali lipat dari tahun 1975 sampai tahun 2016. Pada tahun 2013 di Indonesia, Sulawesi Utara merupakan provinsi dengan prevalensi kejadian obesitas tertinggi yaitu 34,7% untuk laki-laki dewasa dan 19,5% untuk perempuan dewasa. (Kemenkes RI, 2013)

Salah satu hal yang dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang yaitu

melakukan aktivitas fisik, Aktivitas fisik yang baik dan teratur memberikan manfaat bagi tubuh, aktivitas fisik dapat membantu tubuh dalam menurunkan kadar glukosa dalam darah, menjaga berat badan, dan meningkatkan kekuatan tubuh. Survei WHO menyatakan lebih dari 80% populasi remaja di dunia kurang aktif dalam melakukan aktivitas fisik dan secara global 1 dari 4 orang dewasa tidak cukup aktif dalam melakukan aktivitas fisik. Pada tahun 2013 di Indonesia, proporsi individu yang kurang aktif melakukan aktivitas fisik secara umum adalah 26.1%. (Kemenkes RI, 2015)

Secara geografis Indonesia merupakan negara kepulauan, yang lautnya mencapai 70 persen dari total wilayah. Dalam Undang-Undang No. 27 Tahun 2007, wilayah pesisir merupakan daerah peralihan antara ekosistem darat dan laut yang dipengaruhi oleh perubahan di darat dan laut. Masyarakat pesisir masih terbelit dalam beberapa persoalan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup, sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus dalam upaya pembangunan kesehatan di Indonesia.

Penelitian mengenai kualitas hidup khususnya mencari hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kualitas hidup belum pernah dilakukan di daerah pesisir Kota Manado, maka penulis tertarik membahas tentang Hubungan antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Penduduk di Kelurahan Tumumpa Dua Kecamatan Tuminting Kota Manado.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode survei analitik melalui pendekatan *cross sectional* (potong lintang) dimana dalam penelitian ini akan mencari hubungan antara variabel bebas (aktivitas fisik dan status gizi) dan variabel terikat (kualitas hidup). penelitian ini dilakukan di Kelurahan Tumumpa Dua Kecamatan Tuminting Kota Manado pada bulan Juli-September 2018

Populasi dalam penelitian ini adalah penduduk dewasa yang berusia 18-69 tahun di lingkungan 3 Kelurahan Tumumpa Dua Kecamatan Tuminting Kota Manado. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 85 responden dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*.

Instrument dalam penelitian ini yaitu kuesioner EQ-5D-5L VAS, *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), serta timbangan digital dan microtois untuk mengukur indeks massa tubuh responden. Analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis pada penelitian ini yaitu analisis univariat dan bivariate dengan uji statistik *chi square* (CI=95% dan $\alpha=0,005$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Karakteristik responden pada penelitian ini terdiri dari umur, jenis kelamin, pendidikan terakhir, dan jenis pekerjaan. Karakteristik responden tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi menurut karakteristik responden

Karakteristik Responden	n(85)	%
Umur		
18-25 tahun	20	23,5
26-35 tahun	14	16,5
36-45 tahun	19	22,4
46-55 tahun	19	22,4
56-65 tahun	13	15,3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	37	43,5
Perempuan	48	56,5
Pendidikan Terakhir		
Tidak sekolah	2	2,4
SD	16	18,8
SMP	18	21,2
SMA	41	48,2
Perguruan Tinggi	8	9,4

Dapat dilihat pada Tabel 1 bahwa paling banyak responden terdapat pada kelompok umur 18-25 tahun dengan jumlah 20 responden (23,5%), untuk jenis kelamin terdapat lebih banyak responden perempuan yaitu 48 responden (56,5%). Selain itu, paling banyak responden memiliki pendidikan terakhir SMA yaitu 41 responden (48,2%).

Tabel 2. Distribusi responden menurut variabel penelitian kualitas hidup, aktivitas fisik, dan status gizi

Distribusi Responden	n(85)	%
Kualitas Hidup		
Baik	54	63,5
Kurang baik	31	36,5
Aktivitas Fisik		
Kurang aktif	40	47,1
Aktif	45	52,9
Status Gizi		
Lebih	46	54,1
Normal	39	45,9

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas hidup baik yaitu sebanyak 54 responden (63,5%) dan 31 responden (36,5%) dengan kualitas hidup kurang baik. Responden yang aktif dalam melakukan aktivitas fisik

berjumlah 45 responden (52,9%) dan lebih banyak dari responden yang kurang aktif yaitu berjumlah 40 responden (47,1%). Sedangkan untuk status gizi, lebih banyak responden dengan kategori lebih yaitu 46 responden (54,1%)

Analisis Bivariat

Tabel 3 Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Status Gizi dengan Kualitas Hidup

Kategori	Kualitas Hidup				Total	%	p
	Kurang Baik		Baik				
	n	%	N	%			
Aktivitas Fisik							
Kurang Aktif	21	52,5	19	47,5	40	100	0,004
Aktif	10	22,2	35	77,8	45	100	
Status Gizi							
Lebih	24	52,2	22	47,8	46	100	0,001
Normal	31	36,5	54	63,5	39	100	

Dapat dilihat pada tabel 3 berdasarkan hasil uji statistik *chi square* didapatkan nilai $p=0,004$ yang berarti terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup, dimana responden yang kurang aktif melakukan aktivitas fisik dan memiliki kualitas hidup kurang baik berjumlah 21 responden (52,5%) sedangkan responden dengan aktivitas fisik yang tergolong aktif dan memiliki kualitas hidup baik berjumlah 35 responden (77,8%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Anokye, dkk (2012) yang dilakukan dengan 5537 sampel dari *Health Survey for England 2008* dengan usia responden 40-60 tahun, alat ukur yang digunakan yaitu kuesioner EQ-5D untuk menilai kualitas hidup responden sedangkan aktivitas fisik dinilai

dengan pengukuran subjektif menggunakan kuesioner dan untuk pengukuran objektif digunakan alat *actigraph* model GT1M. Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa lebih banyak melakukan aktivitas fisik menghasilkan kualitas hidup yang lebih baik, dengan nilai $p = 0,026$ untuk aktivitas fisik berjalan dan 0,034 untuk olahraga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup.

Adapun penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Pucci, dkk (2012), dengan hasil yang mengatakan adanya hubungan positif antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada populasi dewasa usia 18-65 tahun yang tinggal di Brasil. Dari hasil analisis didapatkan

nilai $p=0,0015$ untuk responden pria dan $0,0011$ untuk responden wanita.

Penelitian lain juga dilakukan pada penduduk Kelurahan Kolongan Kota Tomohon oleh Sendow, dkk (2017) dengan desain penelitian studi potong lintang dan menggunakan uji statistik *chi square* dengan nilai $p= 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup.

Selanjutnya untuk hasil uji statistik *chi square* antara variabel status gizi dan kualitas hidup dengan nilai $p=0,001$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Xu, dkk (2015) mengenai hubungan antara IMT dengan kualitas hidup pada populasi umum di Provinsi Shaanxi, Cina dengan menggunakan kuesioner EQ-5D-3L. Hasil yang diperoleh yaitu terdapat hubungan signifikan antara IMT dengan kualitas hidup, dimana paling banyak responden yang memiliki kualitas hidup baik merupakan responden dengan status IMT normal.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Dey, dkk (2013) pada populasi pria di Swiss dari usia 18-31 tahun untuk melihat hubungan IMT dengan kualitas hidup dan mendapatkan hasil bahwa kelebihan berat badan dan obesitas memiliki hubungan dengan kualitas hidup. Memiliki kelebihan berat badan bahkan obesitas dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup. Penelitian ini menunjukkan bahwa responden dengan IMT lebih,

cenderung memiliki kualitas hidup kurang baik terutama dari segi fisik sedangkan responden dengan IMT kurang juga memiliki kualitas hidup kurang baik terutama dari segi mental.

Sejalan dengan penelitian ini, yaitu penelitian yang dilakukan di Kelurahan Kolongan Kota Tomohon oleh Datu, dkk (2017) dengan 96 responden dan merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian potong lintang. Dari 96 responden yang diambil 57,3% memiliki IMT lebih dan 42,7% termasuk kategori IMT normal. Hasil yang diperoleh dari uji statistik *chi square* nilai $p=0,034$ sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara IMT dengan kualitas hidup.

KESIMPULAN

1. Responden dengan kategori status gizi lebih berjumlah 46 responden (54,1%) sedangkan yang memiliki status gizi normal berjumlah 39 responden (45,9%).
2. Responden yang aktif dalam melakukan aktivitas fisik yaitu 45 responden (52,9%) dan yang kurang aktif berjumlah 40 responden (47,1%).
3. Responden yang memiliki kualitas hidup baik berjumlah 54 responden (53,5%) dan yang memiliki kualitas hidup kurang baik yaitu 31 responden (36,5%).
4. Terdapat hubungan antara status gizi dengan kualitas hidup pada

masyarakat pesisir Kelurahan
Tumumpa Dua

5. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada masyarakat pesisir Kelurahan Tumumpa Dua

SARAN

1. Diharapkan adanya penelitian lebih lanjut mengenai status gizi, aktivitas fisik, dan kualitas hidup dengan menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jumlah sampel yang lebih besar serta dapat melihat perbandingan dengan wilayah lain seperti pegunungan.
2. Bagi masyarakat:
 - a. Diharapkan untuk dapat menerapkan pola hidup sehat, seperti pola makan yang baik dengan terus memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi.
 - b. Diharapkan agar melakukan aktivitas fisik yang dianjurkan seperti berjalan atau bersepeda serta berolahraga secara rutin dan teratur untuk dapat meningkatkan kualitas hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Anokye N, Trueman P, Green C, Pavey T, Taylor R. 2012. *Physical Activity and Health Related Quality of Life*. (Online), <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-12-624>
- CDC. 2016. *Health-Related Quality of Life (HRQOL)* (Online), <https://www.cdc.gov/hrqol/index.htm>
- Datu, J. 2017. *Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Status Perkawinan dengan Kualitas Hidup pada Penduduk di Kelurahan Kolongan Kecamatan Tomohon Tengah Kota Tomohon*. (Online), <https://ejournalhealth.com/index.php/medkes/article/view/306>
- Dey M, Gmel G, Mohler-Kuo M. 2013. *Body Mass Index and Health-Related Quality of Life Among Young Swiss Men*. (Online), <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3840558/pdf/1471-2458-13-1028.pdf>
- Numbeo. 2018. *Quality of Life Index by Country 2018* (Online), https://www.numbeo.com/quality-of-life/rankings_by_country.jsp
- Pardono J, Hapsari D, dan Sari P. 2009. *Kualitas Hidup Penduduk Indonesia menurut International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF) dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya (Analisis Lanjut Data RISKESDAS 2007)* (Online), <http://ejournal.litbang.depkes.go.id/index.php/BPK/article/view/2188>