

HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP PENDUDUK DESA TAMBUN KECAMATAN LIKUPANG BARAT KABUPATEN MINAHASA UTARA

Nurush Fauzizah*, Sekplin A.S Sekeon*, Nova H. Kapantow**

*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi

ABSTRAK

Kualitas hidup adalah kesempatan individu untuk dapat hidup dengan nyaman, mempertahankan keadaan sehat fisiologi yang sejalan dengan imbalanced sosial dan psikologis dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas hidup antara lain yaitu status gizi dan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang kurang dapat menurunkan kualitas hidup. Sasaran pembangunan kesehatan nasional tahun 2015 – 2019 adalah meningkatkan derajat kesehatan dan status gizi masyarakat melalui upaya peningkatan kesehatan dan pemberdayaan masyarakat adalah pelayanan kesehatan yang kurang khususnya didaerah tertinggal, kepulauan dan perbatasan.. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status dan aktivitas fisik dengan kualitas hidup penduduk Desa Tambun Kecamatan Likupang Barat Kabupaten Minahasa Utara. Penelitian merupakan studi analitik dengan pendekatan cross sectional yang dilaksanakan pada bulan agustus-oktober 2018. Sampel diambil menggunakan sistem non-probability sampling dengan cara incidental sampling sehingga jumlah sampel 88 orang berusia 18-69 tahun. Pengumpulan data diambil melalui wawancara dengan menggunakan kuesioner. Uji chi square yang digunakan dalam menganalisis hubungan antar variabel CI= 95% dan $\alpha = 0,05$. Terdapat hubungan antara status gizi dengan kualitas hidup penduduk Desa Tambun ($p=0,000$) dan terdapat juga hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup penduduk Desa Tambun ($p=0.038$). Semakin baik status gizi seseorang maka akan semakin meningkat pula kualitas hidupnya, begitu juga dengan aktivitas fisik, semakin aktif seseorang melakukan aktivitas fisik maka kualitas hidupnya juga semakin membaik

Kata kunci : status gizi, aktivitas fisik, kualitas hidup

ABSTRACT

Quality of life is an individual's opportunity to live comfortably, maintain a healthy physiological state that is in line with the balance of social and psychological health in daily life. Some factors that influence quality of life are nutrition status and physical activity. Physical activity that is less able to reduce quality of life. National health development goals for 2015 - 2019 are to improve the health status and nutritional status of the community through efforts to improve health and community empowerment is a lack of health services, especially in disadvantaged areas, islands and borders. The study was an analytic study with a cross sectional approach conducted in August-October 2018. Samples were taken using a non-probability sampling system by incidental sampling so that the sample size of 88 people aged 18-69 years. Data collection was taken through interviews using a questionnaire. Chi square test used in analyzing the relationship between variables CI = 95% and $\alpha = 0.05$. There is a relationship between nutritional status and the quality of life of Tambun Village residents ($p = 0,000$) and there is also a relationship between physical activity and the quality of life of Tambun Village residents ($p = 0.038$). The better the nutritional status of a person, the better the quality of life will be, as well as physical activity, the more active a person is in physical activity, the better quality of his life

Keywords: nutritional status, physical activity, quality of life

PENDAHULUAN

Kualitas hidup adalah kesempatan individu untuk dapat hidup dengan nyaman, mempertahankan keadaan sehat fisiologi yang sejalan dengan imbalancedan sehat sosial dan psikologis dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian penilaian kualitas hidup tidak hanya dipengaruhi oleh keadaan fisik saja, namun juga oleh keadaan sosial, mental dan emosional, sehingga dapat dipandang sebagai suatu konsep multi dimensi yang terdiri dari 3 bidang utama: sosial, fisik dan psikologis. (Wagiran, 2014).

Hasil dari survey indeks kualitas hidup yang dilakukan oleh Numbeo (2018) menunjukkan Jepang memiliki indeks kualitas hidup tertinggi di Asia, dan negara Indonesia berada urutan ke-12 dari 19 negara yang ada di Asia. Dari 5 negara di Asia Tenggara, Indonesia berada di urutan ke-3, sedangkan indeks kualitas hidup tertinggi negara di Asia Tenggara adalah negara Singapura (Numbeo, 2018).

Status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan perhitungan yang sering digunakan untuk mengelompokkan kelebihan berat badan dan obesitas pada seseorang. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Pradono, dkk (2009) menunjukkan bahwa kualitas

hidup pada penduduk dengan faktor risiko antara ($IMT \leq 18,5$ atau $\geq 25 \text{ kg/m}^2$) dinyatakan berisiko 1,4 kali untuk mengalami penurunan kualitas hidup. Pada tahun 2016, lebih dari 1,9 miliar orang dewasa diatas 18 tahun diketahui memiliki kelebihan berat badan dan 650 juta di antaranya dikategorikan obesitas. Secara keseluruhan, sekitar 13% dari populasi orang dewasa dikategorikan obesitas. Prevalensi obesitas secara global mengalami kenaikan hampir tiga kali lipat dari tahun 1975 sampai tahun 2016. (WHO, 2017)

Faktor lain yang dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang yaitu melakukan aktivitas fisik dengan meningkatkan kesejahteraan psikologis dan fungsi fisik pada orang yang kesehatannya terganggu atau buruk. Kriteria aktivitas fisik "aktif" menurut Riset Kementrian Dasar (Riskesdas) tahun 2013 adalah individu yang melakukan aktivitas fisik sedang, aktivitas fisik berat atau keduanya, sedangkan untuk kriteria "kurang aktif" adalah individu yang tidak melakukan aktivitas fisik sedang ataupun berat. Hasil survey WHO, menyatakan bahwa secara global 1 dari 4 orang dewasa tidak cukup aktif dalam melakukan aktivitas fisik. Pada tahun 2010 sekitar

23% dari orang dewasa berusia lebih dari 18 tahun tidak cukup aktif melakukan aktivitas fisik. Di Indonesia proporsi 26.1% penduduk yang melakukan aktivitas fisik kurang aktif secara umum . (WHO, 2017).

Desa Tambun merupakan desa yang berada di Kepulauan Talise merupakan salah satu wilayah kepulauan yang pelayanan kesehatannya kurang. Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini, serta belum pernah ada penelitian tentang hubungan antara IMT dan aktivitas fisik dengan kualitas hidup belum pernah dilakukan di kepulauan, maka penulis tertarik membahas tentang hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kualitas hidup penduduk Desa Tambun Kecamatan Likupang Barat Kabupaten Minahasa Utara

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan studi potong lintang(*cross sectional*). Tempat penelitian ini dilakukan di Desa Tambun Kecamatan Likupang Barat Kabupaten Minahasa Utara. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus-Oktober 2018. Populasi dalam penelitian

ini adalah penduduk berusia 18-69 tahun. Sampel diambil secara *incidental sampling* dengan jumlah sampel 88 responden metode yang digunakan dalam pengumpulan data yakni dengan wawancara menggunakan kuesioner sebagai instrument penelitian. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis univariat dan bivariante. Uji *chi square* merupakan uji yang digunakan dalam melihat hubungan antar variabel dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Umur	n	%
17-25 tahun	14	15,9
26-35 tahun	14	15,9
36-45 tahun	15	17,0
46-55 tahun	16	18,2
56-65 tahun	20	22,7
≥ 65 tahun	9	10,2
Total	88	100

Dapat diketahui responden paling banyak terdapat pada umur 56-65 tahun dengan jumlah responden sebanyak 20 orang (22,7 %), dan responden paling sedikit terdapat pada umur ≥ 65 tahun dengan jumlah responden 9 orang (10,2%).

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	48	54,5
Perempuan	40	45,5
Total	88	100

Dapat dilihat bahwa terdapat lebih banyak responden laki-laki yaitu ada sebanyak 48

responden (54,5%) dibandingkan berjenis kelamin perempuan 40 responden (45,5%).

Tabel 3 Distribusi Status Gizi Berdasarkan IMT

IMT	n	%
Normal	59	67
Lebih	29	30
Total	88	100

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan IMT paling banyak adalah responden yang memiliki IMT normal sebanyak 59 orang (70%), dan responden paling sedikit adalah responden yang memiliki IMT lebih sebanyak 29 orang (30%).

Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	n	%
Aktif	65	73,9
Kurang Aktif	23	26,1
Total	88	100

Pada tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik yang baik yaitu sebanyak 65 orang (73,9%) dan responden yang memiliki aktivitas fisik kurang aktif 23 orang (26,1%).

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Hidup

Kualitas Hidup	n	%
Baik	61	69,3
Kurang Baik	27	30,7
Total	88	100

Pada tabel 5 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas hidup yang baik dengan indeks value $\geq 0,5$ yaitu sebanyak 61 orang (69,3%) dan responden yang memiliki kualitas hidup yang kurang baik dengan indeks value $< 0,5$ yaitu sebanyak 27 orang (30,7%).

Tabel 6. Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup

Status Gizi	Kualitas hidup				Total		p value
	Baik		Kurang Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Normal	48	81,3	11	18,7	59	100	0,000
Lebih	13	44,8	16	55,1	29	100	
Total	61	69,3	25	30,7	88	100	
Aktivitas Fisik							
Kurang Aktif	12	52,2	11	47,8	23	100	0,038
Aktif	49	75,4	16	24,6	65	100	
Total	61	69,3	25	30,7	103	100	

Hasil uji *chi square* menunjukkan bahwa nilai $p = 0,000$ dengan tingkat kesalahan 0,05 sehingga H_0 ditolak dan dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan kualitas hidup pada penduduk di Desa Tambun Kecamatan Likupang Barat Kabupaten Minahasa Utara.

Ada beberapa penelitian tentang hubungan IMT dengan kualitas hidup, seperti penelitian oleh Kearns dkk (2013) mengenai hubungan antara IMT dan kualitas hidup yang mendapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara IMT dan kualitas hidup, dimana individu yang kelebihan berat badan dan obesitas memiliki kualitas hidup yang berkurang dibandingkan individu dengan berat badan normal. Penelitian oleh Soltoft dkk (2009) di Inggris juga mendapatkan hubungan yang signifikan antara IMT dan kualitas hidup pada pria dan wanita dalam populasi secara umum.

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Misa (2017) di Kota Tomohon dengan uji *chi square* yang diperoleh nilai $p = 0.001$ yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara IMT dan kualitas hidup, dimana responden dengan IMT normal lebih banyak didapatkan memiliki kualitas

hidup baik dibandingkan dengan responden yang kelebihan berat badan dan obesitas.

Hasil uji statistik *chi square* antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup menunjukkan bahwa nilai $p = 0,038$ dengan tingkat kesalahan (α) 0,05 atau dengan perkataan lain nilai $p < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup penduduk Desa Tambun. Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Pucci dkk (2012) mengenai kualitas hidup dan aktivitas fisik pada orang dewasa di Brasil yang juga mendapatkan hubungan positif antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup. Dengan menyatakan bahwa hubungan tersebut bergantung pada tipe dan intensitas dari aktivitas fisik yang dilakukan.

Selain itu, penelitian oleh Lumanauw (2017) tentang hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup penduduk di Kelurahan Kinilow Kecamatan Tomohon Utara Kota Tomohon penelitian yang dilakukan menggunakan desain studi potong lintang dengan menggunakan uji statistik *chi square* dengan hasil $p = 0.000$ menyatakan

bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Desa Tambun Kecamatan Likupang Barat Kabupaten Minahasa Utara dengan jumlah sampel 88 responden diperoleh 65 responden memiliki kualitas hidup baik dan 23 responden memiliki kualitas hidup kurang baik. Didapatkan bahwa variabel status gizi dan aktivitas fisik merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas hidup.

SARAN

Bagi responden yang memiliki kualitas hidup kurang baik diharapkan untuk dapat melakukan aktivitas fisik dan menjaga berat badan tubuh sehingga kemampuan berjalan, perawatan diri, aktivitas yang biasanya dilakukan tidak mengalami kesulitan, dan tidak merasakan rasa nyeri dan rasa cemas untuk dapat meningkatkan kualitas hidup mereka.

Bagi peneliti selanjutnya perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan faktor-faktor risiko kualitas hidup lain yang memiliki pengaruh terhadap kesehatan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Kearns B, Ara R, Young T, Relton C. 2013. *Association Between Body Mass Index and Health-Related Quality of Life, and The Impact of Self-reported Long-term Conditions – Cross-sectional Study from The South Yorkshire Cohort Dataset.* (Online), <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-13-1009>. Diakses pada tanggal 19 April 2018
- Kemendes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Lumanauw SW. 2017. *Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Status Pekerjaan dengan Kualitas Hidup Penduduk di Kelurahan Kinilow Kecamatan Tomohon Utara Kota Tomohon.* FKM UNSRAT
- Misa W. 2017. *Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Tingkat Pendidikan dengan Kualitas Hidup pada Penduduk Kelurahan Kinilow Kecamatan Tomohon Utara Kota Tomohon.* FKM UNSRAT
- Numbeo. 2018. *Quality of Life Index by Country 2018* (Online), https://www.numbeo.com/quality-of-life/rankings_by_country.jsp Diakses pada 19 April 2018
- Pradono 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 RISKESDAS2007)* (Online),

<http://ejournal.litbang.depkes.go.id/index.php/BPK/article/view/2188>. Diakses pada tanggal 19 April 2018

Pucci G, Reis RS, Rech CR, Hallal PC. 2012. *Quality of Life and Physical Activity Among Adults: Population-Based Study in Brazilian Adults*. (Online),

<http://www.pgedf.ufpr.br/Quality%20of%20life%20and%20physical%20activity%20%20RR%202.pdf>. Diakses pada tanggal 19 April 2018

Soltoft F, Hammer M, Kragh N. 2009. *The Association of Body Mass Index and Health-Related Quality of Life in the General Population: Data From the 2003 Health Survey of England*. (Online),

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2788145/> Diakses pada 19 April 2018

Wagiran, D. 2014. *Kualitas Hidup Remaja SMA Negeri 6 Manado Yang Mengalami Maloklusi*, (<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/JKKT/article/view/5340>, diakses 14 April 2018)

WHO, 2017. *Media Centre, Physical Activity*. (Online)

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en>

