

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP PADA LANSIA DI DESA SALURANG KECAMATAN TABUKAN SELATAN TENGAH KABUPATEN KEPULAUAN SANGIHE

Ignasia D. Palit*, Grace D. Kandou*, Wulan J.P. Kaumang*

*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

ABSTRAK

Meningkatnya populasi lansia diiringi dengan peningkatan permasalahan dihadapi lansia yang juga berdampak terhadap penurunan kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia di Desa Salurang Kecamatan Tabukan Selatan Tengah Kabupaten Kepulauan Sangihe. Metode penelitian ini adalah survey analitik dengan desain penelitian Cross Sectional dan waktu pelaksanaannya pada bulan Juli sampai Agustus tahun 2020. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh lansia yang berumur ≥ 60 tahun di Desa Salurang. Teknik dalam mengambil sampel digunakan Total Sampling dengan jumlah sampel 80 responden. Instrumen yang digunakan yaitu WHOQOL dan IPAQ. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan uji statistik Chi Square dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Pada penelitian ini peneliti mendapatkan hasil pada gambaran aktivitas fisik yang lebih banyak terdapat pada kategori aktivitas fisik berat yaitu 71,2% dan ringan yaitu 28,8%. Pada gambaran kualitas hidup berdasarkan domain paling banyak terdapat pada kategori domain hubungan sosial baik yaitu 58,8% kurang 41,2%, dan domain lingkungan baik yaitu 53,8% kurang 46,2% sedangkan pada domain psikologis paling banyak terdapat pada kategori kurang yaitu 51,2% baik 48,8% dan domain fisik kurang yaitu 61,2% baik 38,8%. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia di Desa Salurang Kecamatan Tabukan Selatan Tengah Kabupaten Kepulauan Sangihe dengan nilai $p < 0,05$.

Kata Kunci : Kualitas Hidup, Aktivitas Fisik, Lansia

ABSTRACT

The elderly will continue to increase population. The group of elderly that reviewed by the health aspect will experience a decrease in health status as naturally or due to disease. The study aims to determine the relationship between physical activity and the quality of life on elderly in Salurang Village Tabukan Selatan Tengah District Sangihe Islands Regency. This research method is an analytic survey with Cross Sectional research design and the research was conduct from July to August 2020. The population in this study were all the elderly aged ≥ 60 years in the Salurang Village. The sampling technique that used is Total Sampling with a sample of 80 respondents. The instruments that used are WHOQOL and IPAQ. The data analysis that used is univariate analysis and bivariate analysis using Chi Square statistic test with a confidence level of 95% ($\alpha = 0,05$). The results showed that 31 respondents had a good quality of life in the physical domain, 39 respondents had a good quality of life in the psychological domain, 47 respondents had a good quality of life in the social relations domain and 43 respondents had a good quality of life in the environmental domain. The conclusion of this study is that there is a relationship between physical activity and quality of life on the elderly in the Salurang Village Tabukan Selatan Tengah District Sangihe Islands Regency with a p value $< 0,05$.

Keywords : Quality of Life, Physical Activity, The Elderly

PENDAHULUAN

Kualitas hidup lansia merupakan bentuk kepuasan terhadap kebutuhan lansia yang dapat mempengaruhi berbagai macam faktor yaitu kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial dan kesehatan lingkungan

tempat mereka tinggal yang akan sangat berpengaruh terhadap keseimbangan lansia dalam beraktivitas, pada lansia kualitas hidupnya digolongkan menjadi 3 kategori adalah kesejahteraan fisik, psikologis, dan interpersonal (Ekasari dkk, 2018). Pada

lansia kelemahan, adanya batasan, dan tidak mempunyai kemampuan untuk melakukan berbagai macam kegiatan setiap hari dapat menimbulkan menurunnya kualitas hidup (Yulianti dkk, 2014).

Kualitas hidup terutama pada lansia banyak terdapat berbagai masalah, seperti yang dialami oleh lansia yang ada di Kelurahan Kinilow Kecamatan Tomohon Utara yaitu lansia tidak bisa untuk melakukan berbagai aktivitas yang memiliki durasi yang lama dan jika membuat lansia lebih banyak beraktivitas di rumah dapat bisa mendatangkan perasaan cemas dengan keadaannya yang bisa mengakibatkan stres, hal tersebut berpengaruh pada kualitas hidup responden (Malamtiga dkk, 2017). Penelitian yang dilakukan pada lansia di Desa Kauhis Kecamatan Manganitu didapatkan hasil bahwa lansia sering mengalami pengeluhan tentang hidupnya di masa-masa tua yang sangat susah, karena terbatas melakukan kegiatan, mengalami sakit, lingkungan yang tidak sehat, kurang bersahabat dan tidak percaya diri dengan penampilan fisik lansia, hal tersebut bisa berpengaruh pada kualitas hidup lansia (Tinungki dkk, 2017).

Aktivitas fisik termasuk dalam sebagian faktor-faktor sangat memiliki pengaruh cukup penting terhadap kualitas hidup seseorang (Dewi, 2018). Minimnya lansia dalam melakukan aktivitas fisik dapat menjadikan fisik dan psikis lanjut usia akan turun dan bisa berpengaruh cukup

terhadap kualitas hidup lanjut usia. Aktivitas fisik bisa dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup lanjut usia, ini juga bersamaan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Hidayat (2017), bahwa terdapat adanya korelasi aktivitas fisik dengan kualitas hidup lanjut usia di Desa Selokerto Kecamatan Sempor. Menurut *Global Recommendation on Physical Activity for Health* yang ditulis dalam "World Health Organization (WHO)" sangat menekankan bahwa sangat penting sekali untuk menaikkan kegiatan fisik agar dapat mengangkat kualitas hidup yang baik pada lanjut usia. Secara keseluruhan, 27,5% orang dewasa berusia >50 tahun melaporkan tidak ada aktivitas fisik diluar pekerjaan selama sebulan terakhir, prevalensi tidak aktif secara signifikan meningkat dengan bertambahnya usia dengan jumlah 25,4% diantara orang dewasa berusia 50-64 tahun, 26,9% diantara orang dewasa berusia 65-74 tahun, dan 35,3% diantara orang dewasa berusia ≥ 75 tahun (Centers of Disease Control and Prevention (CDC), 2016).

Kecamatan Tabukan Selatan Tengah termasuk Desa Salurang sebelumnya tidak pernah ada peneliti yang melakukan penelitian tentang kualitas hidup terhadap para lansia, data dari Badan Pusat Statistik Kabupaten Kepulauan Sangihe 2019 menunjukkan bahwa Desa Salurang menduduki posisi 1 lansia terbanyak dari seluruh desa yang ada di Kecamatan

Tabukan Selatan Tengah. Aktivitas para lanjut usia di Desa salurang lebih banyak pekerjaannya yaitu petani, berkebun, yang lainnya hanya nelayan, ada yang berdagang dan juga ada pensiunan PNS dan yang lainnya dirumah saja menghabiskan masa-masa tua mereka dengan beribadah dan sebagainya. Kebanyakan lansia yang ada di Desa Salurang kurang melakukan kegiatan atau bisa dikatakan kurang bergerak, sehingga para lansia sering mengatakan bahwa aktivitas yang lebih bisa membuat tubuh menjadi lemas dan juga hanya akan membuat badan capek tetapi kenyataannya para lanjut usia yang lebih sering bergerak bisa membuat badannya sehat bugar dan pelemasan otot ataupun sendi yang kaku hingga bisa membuat tubuh tetap segar, bergairah dan bisa mengurangi resiko macam penyakit yaitu stroke, diabetes, asam urat, serangan jantung, dan lain sebagainya. Jika kebugaran lansia bisa tercapai, maka kualitas hidup para lansia akan sejahtera, karena dengan terpenuhinya kualitas hidup lanjut usia maka akan berpengaruh pada kegiatan fisik mereka. Lansia harus memperbanyak kegiatan fisik yang positif dan tidak perlu kegiatan yang berat, karena aktivitas fisik yang positif akan menimbulkan kualitas hidup yang baik. Dengan begitu berdasarkan uraian masalah di atas dan belum pernah dilakukan penelitian sebelumnya jadi peneliti ingin melakukan penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan

kualitas hidup pada lansia di Desa Salurang Kecamatan Tabukan Selatan Tengah Kabupaten Kepulauan Sangihe.

METODE

Metode peneliiian ini adalah survey analitik dengan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Desa Salurang Kecamatan Tabukan Selatan Tengah Kabupaten Kepulauan Sangihe yang dilaksanakan pada bulan Juli sampai Agustus tahun 2020. Pada penelelitian ini populasi yang digunakan yaitu seluruh lansia di Desa Salurang Kecamatan Tabukan Selatan Tengah. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling* dengan jumlah sampel 80 responden. Instrumen dalam penelitian ini yang akan digunakan peneliti yaitu kuesioner *World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)*, dan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*. Untuk analisis data yang akan peneliti gunakan yaitu untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan analisis bivariat. Dalam pengolahan data peneliti menggunakan uji *Chi Square* dengan tingkat signifikan 95% ($\alpha = 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden yang didapatkan pada penelitian ini untuk jenis kelamin lebih banyak ditemukan pada lanjut usia berjenis kelamin perempuan berjumlah 46

(57,7%) responden, berdasarkan kelompok umur lebih banyak berusia 65 tahun yaitu sebanyak 15 (18,8%), berdasarkan pendidikan terakhir lebih banyak lansia yang memiliki pendidikan terakhir Sekolah Dasar (SD) sebanyak 33 (41,2%) responden, dan untuk pekerjaan lebih banyak lansia bekerja sebagai Petani yaitu sebanyak 31 (38,8%) responden.

Gambaran Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup

Tabel 1. Gambaran Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	Jumlah	Persentase
Berat	57	71,2%
Ringan	23	28,8%
Total	80	100%

Peneliti mendapatkan hasil, dapat dilihat gambaran pada aktivitas fisik lansia di Desa Salurang, dengan hasil bahwa kategori aktivitas fisik terbanyak pada lansia yang memiliki aktivitas berat, karena banyak responden yang terlalu sering mengangkat beban berlebih ataupun aktivitas-aktivitas yang termasuk dalam golongan berat, sehingga banyak responden yang termasuk dalam aktivitas fisik berat sehingga dapat mempengaruhi aktivitas fisik mereka.

Berdasarkan yang didapatkan tersebut bahwa yaitu lebih banyak lansia bisa melakukan aktivitas fisik berat sehingga memiliki status aktivitas fisik baik. Berdasarkan jawaban yang diperoleh dari responden beberapa kegiatan atau pekerjaan

yang biasa dilakukan oleh responden selama satu minggu terakhir yakni melakukan kebersihan, menyapu halaman, menyapu didalam ruangan, memasak, menyuci pakaian dan alat-alat dapur, berjalan kaki, mengangkat air dimana kegiatan-kegiatan tersebut melibatkan gerakan tubuh dan mengeluarkan tenaga. Sebagian lansia juga masih sering melakukan pekerjaan ke kebun, berdagang menjual dipasar ataupun toko, dan pergi mencari ikan di laut sehingga mempengaruhi aktivitas fisik mereka, rata-rata lansia yang masih bekerja kebun rutin membersihkan daerah perkebunan mereka dengan mencangkul, menanam, dan memanen hasil serta lansia yang masih berdagang di pasar dan juga lansia yang mencari ikan hampir setiap hari pasar mengangkat bahan yang akan dijual di pasar dan kegiatan-kegiatan ini termasuk dalam aktivitas fisik berat.

Tabel 2. Kategori Kualitas Hidup

No	Domain Kualitas Hidup	Jumlah	Persentase
1.	Fisik		
	Baik	31	38,8%
2.	Kurang	49	61,2%
	Psikologis		
3.	Baik	39	48,8%
	Kurang	41	51,2%
4.	Hubungan Sosial		
	Baik	47	58,8%
5.	Kurang	33	41,2%
	Lingkungan		
6.	Baik	43	53,8%
	Kurang	37	46,2%
Total		80	100%

Peneliti mendapatkan hasil yaitu pada kategori kualitas hidup dapat dilihat bahwa gambaran berdasarkan kualitas hidup setiap domain pada lansia Desa Salurang yaitu

domain fisik dan psikologis pada lansia lebih banyak mendominasi yaitu kualitas hidup kurang, sedangkan kualitas hidup baik pada lansia yang lebih banyak didominasi oleh domain hubungan sosial dan lingkungan, karena banyak lansia memberikan jawaban atau respon puas ataupun baik terhadap hubungan sosial dan lingkungan mereka tinggal.

Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian ini hal agar bisa berpengaruh pada kualitas hidup khususnya terhadap domain kesehatan fisik lansia yaitu rasa sakit/nyeri dan tidak memiliki kemampuan sehingga mempengaruhi mereka untuk melakukan berbagai aktivitas atau pekerjaannya, karena kebanyakan lansia memberi jawaban tidak merasa puas dengan kesehatan fisik mereka.

Pada penelitian ini responden memberi jawaban bahwa mereka sering memiliki perasaan negatif seperti rasa kesepian, mudah marah, sering putus asa, dan cemas serta ada yang sudah tidak mampu berkonsentrasi dengan baik pada saat sedang bekerja sehingga hal-hal tersebut sangat mempengaruhi terutama pada domain psikologis sehingga kualitas hidup lansia menjadi rendah.

Lansia pada penelitian ini mengungkapkan hubungan sosial mereka baik-baik saja, karena mereka masih bisa berkomunikasi, berinteraksi bersama orang lain yang ada di sekitar lingkungan mereka dan juga rajin melakukan berbagai aktivitas

diluar seperti bekerja, rutin melakukan kegiatan keagamaan dan berbagai aktivitas lainnya, hal tersebut karena rata-rata lansia masih dapat bergaul dengan baik di lingkungan tempat tinggal, merasa dihargai, memiliki orang-orang yang dapat membantu mereka dalam menghadapi masalah sekaligus memberi nasihat serta merasa dibutuhkan oleh orang lain, sehingga banyak lansia mempunyai status baik pada domain hubungan sosial kualitas hidup lansia (Sampe dkk, 2017).

Lansia pada penelitian ini menyatakan bahwa walaupun ada beberapa lansia yang tidak bekerja namun merasa cukup dengan finansial yang ada, merasa nyaman dengan lingkungan tempat tinggal bahkan lingkungan tempat mereka melakukan berbagai aktivitas pekerjaan. Responden pada penelitian ini juga cukup puas dengan ketersediaan informasi yang ada misalnya adanya kegiatan sosialisasi ataupun penyuluhan oleh para petugas Puskesmas pada kegiatan pos pelayanan terpadu lanjut usia sehingga kebanyakan lansia yang sering rajin hadir pada pos pelayanan lanjut usia ada juga penyuluhan dari pemerintah setempat ataupun lembaga-lembaga yang terkait dengan lansia sehingga bisa mempengaruhi terutama pada domain lingkungan kualitas hidup mereka.

Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup

Tabel 3. Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup

Aktivitas Fisik	Kualitas Hidup				Total		<i>p value</i>
	Kurang		Baik		N	%	
	n	%	n	%			
Berat	21	36,8	36	63,2	57	100	
Ringan	18	78,3	5	21,7	23	100	0,001
Total	39	48,8	41	51,2	80	100	

Peneliti mendapatkan hasil yaitu bahwa responden dengan aktivitas fisik ringan dan kualitas hidup kurang yaitu berjumlah 5 responden, dan responden dengan aktivitas ringan dan kualitas hidup baik yaitu ada 8 responden. Aktivitas fisik berat dan kualitas hidup kurang yang dimiliki responden yaitu sebanyak 21 dan yang mempunyai aktivitas fisik berat dan kualitas hidup baik sebanyak 36 responden. Berdasarkan perbandingan yang ada, didapatkan hasil bahwa aktivitas fisik mempunyai hubungan yang signifikan dengan kualitas hidup. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikan (*P Value*) sebesar 0,001 kurang dari 0,05.

Penelitian ini sejalan dengan hasil yang telah diteliti (Sendow dkk, 2017) didapatkan hasil yaitu adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup. Berdasarkan hasil yang telah didapatkan tersebut baik pada kalangan penduduk maupun pada lansia, aktivitas fisik memiliki hubungan ataupun sangat berkorelasi dengan kualitas hidup. Menurut WHO (2010) aktivitas fisik mempunyai

peran penting yang sangat baik dilakukan terutama pada orang dewasa dan lanjut usia, karena semakin bertambahnya usia maka semakin rentan terhadap berbagai penyakit. Dengan melakukan aktivitas fisik yang cukup dapat mencegah munculnya penyakit terutama penyakit tidak menular, dapat membuat tubuh lebih bugar dan sehat, dan mencegah timbulnya depresi sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup (Cicillia dkk, 2019). Peningkatan aktivitas fisik berhubungan dengan mengurangi nyeri pada tubuh, penurunan risiko cedera, dan meningkatkan kesehatan fisik dan emosional, dan kualitas hidup (Theou dan Rose, 2016).

KESIMPULAN

1. Peneliti mendapatkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas pada lansia di Desa Salurang Kecamatan Tabukan Selatan Tengah Kabupaten Kepulauan Sangihe.
2. Pada penelitian ini peneliti mendapatkan hasil pada gambaran aktivitas fisik yang lebih banyak terdapat pada kategori aktivitas fisik berat yaitu 71,2% dan ringan yaitu 28,8%. Pada gambaran kualitas hidup berdasarkan domain paling banyak terdapat pada kategori domain hubungan sosial baik yaitu 58,8% kurang 41,2%, dan domain lingkungan baik yaitu 53,8% kurang 46,2% sedangkan pada domain psikologis paling banyak terdapat pada kategori kurang yaitu 51,2% baik 48,8%

dan domain fisik kurang yaitu 61,2% baik 38,8%.

3. Peneliti mendapatkan hasil dari menganalisis dengan menggunakan uji statistik *chi square* dan dipatkan angka signifikan yaitu $p < 0,05$ dimana aktivitas fisik dengan kualitas hidup khususnya pada domain fisik, psikologis, hubungan sosial dan lingkungan mempunyai hubungan yang signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanto A, N. Puspitasari, D.N. Utami. 2020. Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia.
- Badan Pusat Statistik. 2020. Indeks Pembangunan Manusia Tahun. (online)
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). 2016. Health-Related Quality of Life (HRQOL).
- Cicillia L., Kaunang W.P.J., Langi F.L.F.G. 2018. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Pada Pasien Rawat Jalan Di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Bitung.
- Dewi S. K. 2018. Level Aktivitas Fisik Dan Kualitas Hidup Warga Lanjut Usia. Jurnal MKMI Volume 14 Nomor 2.
- Ekasari M.F., Riasmini N.I., Hartini T. 2018. Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep dan Berbagai Intervensi. Malang: Wineka Media.
- Hidayat A. 2017. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Posyandu Desa Selokerto Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen.
- Hidayati A.R., Gondodiputro S., Rahmiati L. 2018. Elderly Profil of Quality of Life Using WHOQOL-BREF Indonesian Version: A Community-Dwelling. Volume 5 Nomor 2.
- Kementerian Kesehatan Indonesia. 2013. Lanjut Usia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. (online)
- Kementrian Sosial Indonesia. 2019. Layanan untuk Lansia. Jakarta: Kementrian Sosial RI. (online)
- Malamtiga R. D., Kandou G.D., Asrifuddin A. 2017. Hubungan Antara Diabetes Mellitus Dan Tingkat Tingkat Pendidikan Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Kelurahan Kinilow Kecamatan Tomohon Utara.
- Pratiwi Y. 2015. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kualitas Hidup Lanut Usia Di Pusat Santunan Keluarga (Pusaka) Di Kecamatan Pancoran Jakarta Selatan.
- Puciato D., Borysiuk Z., Rozpara M. 2017. Quality of Life and Physical Activity in an Older Working-age Population. Proverawati A., Rahmawati E. 2012. Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).
- Sampe L. P., Kandou G.D., Sekeon S.A.S. 2017. Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kualitas Hidup Pada Penduduk Di Kelurahan Kinolow Kecamatan Tomohon Utara Kota Tomohon. Jurnal KESMAS, Volume 6 Nomor 3.
- Sendow A.F., Wariki W., Kandou G.D. 2017. Hubungan Antara Pendapatan dan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Pada Penduduk di Kelurahan Kolongan Kecamatan Tomohon Tengah Kota Tomohon.
- Theou O., Rose D. J. 2016. Physical Activity for Successful Aging. In H. Fillit, K. Rockwood, & J. Young (Eds), Brocklehurst's

Textbook of Geriatric Medicine and Gerontology. Elsevier Publishing Co.

- Tinungki L, Y., Afrislya J. 2017. Gambaran Kualitas Hidup Lanjut Usia di Kampung Kauhis Kecamatan Manganitu.
- UNDP. 2020. Human Development Reports.
- WHO. 2010. Global recommendation on physical activity for health.
- Waworuntu G, P., Arifuddin A., Kalesaran A.F.C. 2019. Hubungan Aktivitas Fisik dan Penyakit Hipertensi Dengan Kualitas Hidup Lansia di Desa Tondegan Kecamatan Kawangkoan Kabupaten Minahasa.
- Yulianti A., N, M. Ririanty. 2014. Perbedaan Kualitas Hidup Lansia yang Tinggal di Komunitas dengan di Pelayanan Sosial Lanjut Usia. Jurnal Pustaka Kesehatan Volume 2 Nomor 1.