

# AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS HIDUP PADA LANSIA

## *Physical Activity To Quality Of Life In The Elderly*

Andry Ariyanto, Nurwahida Puspitasari\*, Dinda Nur Utami

Universitas Aisyiyah Yogyakarta

([pnurwahida@yahoo.com](mailto:pnurwahida@yahoo.com) /Hp.085764257348)

### ABSTRAK

Lansia identik dengan berbagai penurunan status kesehatan terutama status kesehatan fisik. Aktivitas fisik pada lansia adalah berbagai macam aktifitas fisik yang bisa dilakukan/ tidak bisa dilakukan oleh orang yang sudah tua, seperti berlari, melompat, berjalan, berolahraga, dan lain sebagainya. Status kesehatan lansia yang menurun seiring dengan menurunnya aktifitas fisika akan mempengaruhi kualitas hidupnya. Kualitas hidup lansia merupakan suatu terminology yang menunjukkan tentang kesehatan fisik, sosial dan emosi lansia serta kemampuannya untuk melaksanakan tugas sehari-hari. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas hidup pada lansia. Metode penelitian menggunakan metode observasional dengan pendekatan cross sectional. Subjek penelitian adalah lansia yang ada di Posyandu Lansia Wilayah Seyegan Sleman dengan total responden sebanyak 45 orang. Teknik pengambilan data dengan menggunakan kuisioner. Hasil penelitian dengan uji Spearman Rank didapatkan nilai aktivitas fisik dan kualitas hidup yaitu  $p=0,000$  ( $p < 0,05$ ) artinya ada hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas hidup pada lansia.

**Kata kunci:** Aktifitas Fisik, Kualitas Hidup, Lansia.

### ABSTRACT

*The elderly are synonymous with various declines in health status especially physical health status. Physical activity in the elderly is a variety of physical activities that can be done / can not be done by older people, such as running, jumping, walking, exercising, and so on. The health status of the elderly that decreases as physical activity decreases will affect the quality of life. The quality of life of the elderly is a terminology that shows about the physical, social and emotional health of the elderly as well as its ability to carry out daily tasks. The purpose of this study is to find out if there is a relationship of physical activity to the quality of life in the elderly. The research method uses observational methods with a cross sectional approach. The subjects of the study is elderly in Posyandu Lansia Seyegan, Sleman with a total of 45 respondents. Data retrieval techniques using questionnaires. The results of the study with the Spearman Rank test found the value of physical activity and quality of life is  $p=0.000$  ( $p < 0.05$ ) meaning there is a relationship of physical activity to the quality of life in the elderly.*

**Keywords:** Elderly, Physical Activities, Quality of Life

## PENDAHULUAN

Perbaikan kondisi sosial, kondisi fisik dan kualitas kesehatan berdampak pada meningkatnya usia harapan hidup, peningkatan itu tercermin dari semakin meningkatnya jumlah penduduk lansia dari tahun ke tahun. Perkembangan jumlah penduduk lanjut usia di dunia menurut WHO sampai tahun 2050 akan meningkat kurang lebih 600 juta menjadi 2 milyar lansia, dan wilayah Asia merupakan wilayah yang paling banyak mengalami perubahan komposisi penduduk, dan sekitar 25 tahun kedepan populasi lansia akan bertambah sekitar 82% (M & Erwanti, 2018).

Lansia identik dengan berbagai penurunan status kesehatan terutama status kesehatan fisik. Status kesehatan lansia yang menurun seiring dengan bertambahnya usia akan memengaruhi kualitas hidup lansia. Bertambahnya usia akan diiringi dengan timbulnya berbagai penyakit, penurunan fungsi tubuh, keseimbangan tubuh dan risiko jatuh. Seiring dengan bertambahnya jumlah lansia, terdapat banyak permasalahan yang dialami lansia diantaranya, tidak memperoleh akses Pendidikan, kesehatan, tidak memiliki jaminan hari tua, tidak memiliki dukungan sosial dari keluarga atau teman untuk merawat mereka, dan kurangnya latihan fisik (Putri, 2016).

Kualitas hidup adalah persepsi individu terhadap posisi mereka dalam kehidupannya baik dilihat dari konteks budaya maupun system nilai dimana mereka tinggal dan hidup yang ada hubungannya dengan tujuan hidup, harapan, standart dan fokus hidup mereka yang mencakup beberapa aspek sekaligus, diantaranya aspek kondisi fisik, psikologis, sosial dan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari. Masalah yang mencakup kualitas hidup sangat luas dan kompleks termasuk masalah kesehatan fisik, status psikologik, tingkat kebebasan, hubungan sosial dan lingkungan dimana mereka berada (Delwien, 2018).

Perubahan kualitas hidup yang terjadi pada lansia yang disebabkan penurunan kondisi fisik antara lain mudah lelah, berkeringat, mengalami gangguan tidur atau kualitas tidur, kecemasan, pusing, mudah tersinggung, dan minder bergaul dengan lingkungan sekitarnya (DIRSECIU, 2017).

Kualitas hidup pada lansia bisa diukur dengan menggunakan *World Health Organization Quality of Life-BREF* (WHOQOL-BREF). Instrumen ini mengukur 4 komponen penting yaitu komponen fisik, psikologis, hubungan sosial dan lingkungan. Instrumen ini terdiri dari 26 item pertanyaan yang telah mewakili komponen-komponen yang akan diukur dari kualitas hidup (Kiik et al., 2018).

Aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan/aktivitas yang menyebabkan peningkatan penggunaan energi atau kalori oleh tubuh. Aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari dapat dikategorikan ke dalam pekerjaan, olahraga, kegiatan dalam rumah tangga ataupun kegiatan lainnya. Namun proses penuaan yang terjadi berdampak pada keterbatasan lansia dalam melakukan aktivitas yang mempengaruhi kemandirian lansia sehingga lansia menjadi mudah bergantung pada bantuan orang lain. Keterbatasan lansia melakukan aktivitas fisik juga menyebabkan menurunnya tingkat kesehatan (Dania Damara Chiquita, 2017).

Aktivitas fisik lansia diukur dengan menggunakan *Physical Activity Scale for The Elderly* (PASE). Skala ini terdiri dari 10 item yang berfokus pada 3 domain aktivitas, yaitu waktu luang 3 komponen, rumah tangga 4 komponen, dan aktivitas terkait pekerjaan 1 komponen selama 7 hari terakhir (Ismail et al., 2015).

Kondisi fisik dan kualitas hidup lansia masih jarang diketahui, sehingga penulis tertarik untuk mengetahui apakah ada hubungan kondisi fisik terhadap kualitas hidup lansia.

## METODE

Metode penelitian menggunakan metode observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel

adalah teknik *total sampling* pada lansia berusia >60 tahun, didapatkan 45 lansia. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Variabel independen dalam penelitian ini yaitu aktifitas fisik, sedangkan variabel dependen adalah kualitas hidup. Uji statistik yang digunakan adalah uji *spearman rank*.

## HASIL

Responden pada penelitian ini berjumlah 45 orang. Karakteristik responden ditunjukkan dalam tabel 1 dibawah ini:

### 1. Karateristik Responden

Tabel 1. Karateristik Responden

| Usia (tahun)           | Jumlah (N) | Persentase (%) |
|------------------------|------------|----------------|
| 60-69                  | 37         | 82,2           |
| 70-74                  | 6          | 13,3           |
| 75-79                  | 2          | 4,4            |
| <b>Jenis Kelamin</b>   |            |                |
| Laki- laki             | 9          | 20             |
| Perempuan              | 36         | 80             |
| <b>Aktifitas Fisik</b> |            |                |
| Baik                   | 15         | 33,3           |
| Buruk                  | 30         | 66,7           |
| <b>Kualitas Hidup</b>  |            |                |
| Buruk                  | 10         | 22,2           |
| Sedang                 | 26         | 57,8           |
| Baik                   | 9          | 20             |
| Jumlah                 | 45         | 100            |

Berdasarkan tabel 1. karakteristik responden berdasarkan usia di dominasi responden berusia 60- 69 tahun sebanyak 37 orang (82,2%). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di dominasi

perempuan sebanyak 36 orang (80%). Aktivitas fisik pada lansia paling banyak dalam kategori buruk yaitu 30 orang (66,7%). Sedangkan, kualitas hidup pada lansia paling banyak dalam kategori sedang yaitu 26 orang (57,8).

### 1. Tabulasi Silang

Tabel 2. Hubungan Aktifitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup lansia

| Aktifitas Fisik | Kualitas Hidup |        |      |       | p-Value |
|-----------------|----------------|--------|------|-------|---------|
|                 | Buruk          | Sedang | Baik | Total |         |
| Baik            | 0              | 6      | 9    | 15    | 0,000   |
| Buruk           | 10             | 20     | 0    | 30    |         |
| Total           | 10             | 26     | 9    | 45    |         |

Berdasarkan tabel 2. didapatkan nilai *p value* = 0,000 yang berarti ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik terhadap kualitas hidup pada lansia.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan adanya hubungan aktifitas fisik terhadap kualitas hidup lansia. Hal ini terlihat dari hasil 30 dari 45 lansia memiliki aktifitas fisik yang buruk, dan didapatkan kualitas hidup didominasi oleh kualitas hidup sedang sebanyak 26 lansia, di ikuti kualitas hidup buruk 10 lansia dan kualitas hidup baik 9 lansia. Hal ini sejalan dengan penelitian Laili & Hatmanti (2018) yaitu aktivitas fisik di posyandu lansia Wulan Erma Menanggal Surabaya didapatkan hasil dalam kategori

buruk 31 responden (57,4%) dari 54 responden.

Aktivitas fisik dapat merangsang penurunan aktivitas saraf simpatis dan peningkatan aktivitas parasimpatis yang berakibat pada penurunan hormon adrenalin, *norepinefrin* dan *katekolamin*. Selama aktivitas fisik, otot membutuhkan energi di luar metabolisme untuk bergerak sedangkan jantung dan paru-paru memerlukan tambahan energi untuk mengantarkan zat-zat gizi dan oksigen ke seluruh tubuh dan untuk mengeluarkan sisa-sisa dari tubuh. Banyaknya energi yang dibutuhkan bergantung pada berapa banyak otot yang bergerak, berapa lama dan berapa berat pekerjaan yang dilakukan (Esty, 2017). Pada dasarnya aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari (Purnama & Suhada, 2019).

Kurangnya aktivitas fisik mengakibatkan penyakit kronis yang terjadi pada lansia seperti hipertensi, stroke, penyakit jantung, diabetes melitus, dan kanker. Olahraga teratur diikuti dengan peningkatan kebugaran aerobik dapat menekan penyakit serta kecacatan menurunkan angka kematian dan meningkatkan kualitas hidup lanjut usia (Elsawy & Higgins, 2010). Melakukan

aktivitas fisik seperti senam aerobik intensitas rendah setidaknya 1 minggu sekali, dengan durasi 30 menit, melakukan kegiatan keagamaan seperti pengajian rutin baik yang diadakan di masjid ataupun pengajian di rumah tetangga, kegiatan rutin seperti mengasuh cucu, ataupun melakukan kebersihan rumah baik pagi hari maupun sore hari dianggap sebagai aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

Berdasarkan hasil penelitian Rohmah et al., (2012), didapatkan kualitas hidup responden terbanyak adalah sedang (58%). Pada umumnya kualitas hidup menurun seiring dengan meningkatnya usia karena terdapat penurunan fisik, perubahan mental, dan perubahan psikososial sehingga lansia merasa tidak puas dengan kondisi dirinya. Kualitas hidup yang buruk juga disebabkan oleh tempat tinggal atau rumah lansia yang berjauhan dengan anaknya ataupun keluarga yang lain sehingga sering mengalami/merasakan kesepian, hal menyebabkan lansia tidak tertarik untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Sarafino & Smith (2011), mengungkapkan bahwa kualitas hidup yang baik membuat individu tidak mudah sakit dan mempercepat proses kesembuhan serta menjadi pertimbangan yang penting dalam usaha pencegahan munculnya penyakit, baik sebelum maupun sesudah rasa sakit itu

dirasakan. Menjaga kualitas hidup merupakan usaha untuk menjaga kesehatan, membantu lansia sembuh dengan cepat, dan mengurangi dampak negatif dari penyakitnya.

Penelitian ini didukung oleh penelitian Habsari (2014), yang menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas hidup yaitu dengan melakukan aktivitas fisik, dapat meningkatkan harapan hidup yang lebih panjang. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2018) mengatakan bahwa level aktivitas fisik yang tinggi berhubungan dengan kualitas hidup yang baik pada lansia, baik dalam skala kualitas kesehatan fisik maupun kualitas kesehatan mental. Penelitian ini memperkuat penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa level aktivitas fisik yang tinggi pada lansia terbukti berhubungan dengan kualitas kesehatan fisik yang baik. Menurut Chiquita (2017) aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari mempunyai korelasi positif yang bermakna kepada kualitas hidup, yang berarti bahwa semakin lansia mandiri dalam melakukan aktivitas fisik sehingga kualitas hidup lansia akan bertambah baik. Sehingga, dengan melakukan aktivitas fisik yang baik bisa meningkatkan harapan hidup yang lebih panjang.

## **KESIMPULAN**

Ada hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas hidup pada lansia. Saran peneliti terhadap lansia untuk selalu beraktifitas fisik seperti berjalan, berolahraga, bergerak sehingga tubuh menjadi sehat dan bugar serta kualitas hidup menjadi lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Chiquita, D.D. (2017). *Aktivitas fisik, status kesehatan, dukungan sosial, dan kualitas hidup lansia laki-laki dan perempuan*.
- Delwien Esther Jacob, S. (2018). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Masyarakat Karubaga District Sub District Tolikara Propinsi Papua. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK) LP2M Unhas*, 1(69), 1–16.
- Dewi, S. K. (2018). Level Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Warga Lanjut Usia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*.  
<https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i3.4604>
- DIRSECIU, P. (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*. 1–14.
- Elsawy, B., & Higgins, K. E. (2010). Physical activity guidelines for older adults. *American Family Physician*, 81(1), 55–59.
- Esty, D. . (2017). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Pada Siswa-Siswi Overweight Dengan Kualitas Hidup Di SMA Negeri 1 Jember*.
- Habsari, D. (2014). *Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia di desa Margoagung Kecamatan Seyegan Kabupaten Sleman Yogyakarta [Skripsi]*. Yogyakarta (ID): Universitas
- Gadjah Mada*.
- Ismail, N., Hairi, F., Choo, W. Y., Hairi, N. N., Peramalah, D., & Bulgiba, A. (2015). The Physical Activity Scale for the Elderly (PASE): Validity and reliability among community-dwelling older adults in Malaysia. *Asia-Pacific Journal of Public Health*, 27, 62S-72S.  
<https://doi.org/10.1177/1010539515590179>
- Kemendes RI. (2013). *Keputusan Menteri Kesehatan No.80 Tahun 2013*. (1536), 1–13.
- Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). anPeningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) Di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbang. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 109–116.  
<https://doi.org/10.7454/jki.v21i2.584>
- Laili, F. N., & Hatmanti, N. M. (n.d.). *LANSIA WULAN ERMA MENANGGAL SURABAYA Physical Activity With Sleep Quality In Elderly Posyandu Wulan Erma Menanggal Surabaya*. 7–14.
- M, A. R., & Erwanti, E. (2018). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Desa Tlogosari Pati Tahun 2017. *Prosiding University Research Colloquium*, 1(1), 519–526. Retrieved from <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/391>
- Purnama, H., & Suhada, T. (2019). Tingkat Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Provinsi Jawa Barat, Indonesia. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 5(2), 102.  
<https://doi.org/10.33755/jkk.v5i2.145>
- Putri, S. T. (2016). Differences of Quality of Life of Eldery Woman Who Follow Brain Movement Exercise and Angklung Music Therapy. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(2), 106–117.
- Rohmah, A. I. N., Purwaningsih, & Bariyah,

- K. (2012). *Quality of Life Elderly*. 120–132.
- Sarafino, E., & Smith, T. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions (7thed.)*. USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Sari, D. M. P., Lestari, C. Y. D., Putra, E. C., & Nashori, F. (2018). Kualitas

Hidup Lansia Ditinjau Dari Sabar Dan Dukungan Sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(2), 131.  
Retrieved from  
<https://doi.org/10.22219/jipt.v6i2.5341>