**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA**

Ni Luh Rai Aryawati1, I Made Dwie Pradnya Susila2, A.A. Kompiang Ngurah Darmawan3, Putu Wira Kusuma Putra4

1 Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali,

2 Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali,

3 Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali,

4 Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali,

[raiaryawati17@gmail.com](mailto:raiaryawati17@gmail.com),

**Abstrak**

Penurunan kondisi tubuh dan penurunan kemampuan fisik menyebabkan lanjut usia tidak mampu untuk beraktivitas atau melakukan kegiatan yang tergolong berat menyebabkan lanjut usia mengalami penurunan kualitas hidup lansia. Menurunnya kualitas hidup yang sering terjadi pada lansia ini menyebabkan pada diri lansia khususnya menjadi kurang mandiri dalam pemenuhan aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Mengwi III.

Penelitian ini menggunakan metode analisis korelasi dengan rancangan cross-sectional. Penelitian ini melibatkan 93 sampel yang dipilih dengan teknik sampel *purposive sampling*. Pengumpulan data aktivitas fisik menggunakan kuesioner *Physical Activities Scale for Elderly* sedangkan kualitas hidup menggunakan kuesioner WHOQoL - BREF.

Hasil penelitian didapatkan terbanyak 42 responden (45,2%) aktivitas fisik lansia kategori kurang. Kualitas hidup lansia terbanyak berada pada kategori kurang sebanyak 38 responden (40,9%). Hasil uji *Rank Spearman* didapatkan p *value* = 0,001(<0,05) menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia. Disarankan kepada Puskesmas membuatprogram kegiatan dalam kegiatan posyandu misalnya bagi lanjut usia dilakukan kegiatan membuatkerajinan seperti keset, ayaman, bunga dan lain sebagainya untuk meningkatkan aktivitas lansia.

**Kata kunci**: Aktivitas Fisik, Kualitas Hidup, Lanjut Usia

**Abstract**

Decreased body conditions and decreased physical abilities cause elderly people to be unable to carry out activities or carry out activities that are classified as strenuous, causing elderly people to experience a decline in their quality of life. The decline in quality of life that frequently occurs in the elderly causes them to become less autonomous in carrying out their everyday duties. This study aims to determine the relationship between physical activity and the quality of life of elderly people in the Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mengwi III.

This study employs a correlation analysis approach with a cross-sectional design. This study included 93 samples collected using a purposive sampling technique. The Physical Activities Scale for Elderly questionnaire was used to collect physical activity data, while the quality of life used the WHOQoL - BREF questionnaire.

The research results showed that 42 respondents (45.2%) had the least physical activity in the elderly category. Most elderly people's quality of life was in the poor category with 38 respondents (40.9%). The Spearman Rank test results obtained p value = 0.001 (<0.05) indicating that there is a significant correlation between physical activity and the quality of life of the elderly, so it can be concluded that there is a correlation between physical activity and the quality of life of the elderly. It is recommended that the Community Health Center create an activity program in posyandu activities, for example for the elderly, carry out craft-making activities such as doormats, chickens, flowers, and so on to increase the activities of the elderly.

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

# Pendahuluan

Proses menua merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain, keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan pada lansia (Nugroho, 2018). Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2021 jumlah populasi lanjut usia (Lansia) ≥ 60 tahun sebanyak 910 juta orang (*World Health Organization*, 2021). Data profil Kesehatan Indonesia tahun 2020 menunjukkan jumlah lansia di Indonesia mencapai 25.24 juta jiwa, setara dengan 12,77 persen dari seluruh penduduk Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Jumlah penduduk lanjut usia di Provinsi Bali tahun 2022 sebanyak 565.276 jiwa. Data jumlah lansia di Kabupaten Badung berada di peringkat ketiga, namun lansia di Kabupaten Badung memiliki kualitas hidup paling rendah di Provinsi Bali sebesar 55,6%. Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Badung tahun 2022, jumlah lansia di Kabupaten Badung terbanyak ada di Kecamatan Mengwi yaitu sebanyak 14.885 orang yang mana jumlah lansia di Kecamatan Mengwi terdapat di wilayah kerja Puskesmas Mengwi III dengan jumlah lansia sebanyak 3.088 orang (Dinas Kesehatan Kabupaten Badung, 2022).

Lansia pada umumnya mengalami berbagai gejala akibat terjadinya penurunan fungsi fisk, psikologis, sosial dan ekonomi. Perubahan ini akan memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan, termasuk kesehatannya. Penurunan kondisi tubuh dan penurunan kemampuan fisik yang dialami oleh lanjut usia, menyebabkan lanjut usia mengalami penurunan kualitas hidup lansia (Nurmaafi, 2018). Kualitas hidup dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang rendah (*physical inactivity*), hal ini sesuai dengan hasil penelitian Hidayat (2020) menemukan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia di Desa Selokerto Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen. Menurut *World Health Organization* (2020) 60 -85% lansia di dunia masih bergaya hidup monoton yaitu sebagian besar waktunya hanya digunakan untuk duduk-duduk, nonton dan istirahat. Aktivitas fisik yang rendah dapat penurunan kebugaran jasmani sehingga ketergantungan fungsional akan meningkat sebanyak 40%-60% dibanding lansia yang aktif secara fisik (Nugroho, 2018).

Dampak penurunan kualitas hidup membuat lanjut usia merasa kehidupannya sudah tidak berarti lagi dan putus asa dengan kehidupan yang dijalani, khawatir menghadapi masa tua, stress, depresi, bahkan sampai nekad melakukan upaya bunuh diri (Putri, 2018). Menurunnya kualitas hidup yang sering terjadi pada lansia ini menyebabkan pada diri lansia khususnya menjadi kurang mandiri dalam pemenuhan aktivitas sehari-hari, perlu adanya pengawasan dari orang terdekat (keluarga) (Bandriyah, 2018). Masalah penurunan kualitas hidup pada lansia, dibuktikan oleh penelitian Susanti (2020) sebanyak 11 lansia (55%) mempunyai kualitas hidup yang kurang baik. Penelitian Wafroh (2020) menemukan lansia yang memiliki tingkat kualitas hidup rendah berjumlah 36 orang (72%) dan kualitas hidup tinggi berjumlah 11 orang (22%).

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Mengwi III dengan melakukan wawancara terhadap 10 orang lansia seluruhnya mengeluh cepat lelah, pusing, berkeringat, mengalami kesulitan tidur, menjadi mudah tersinggung dan perasaan minder untuk bergaul dengan lingkungan, sebanyak 5 orang dibantu keluarga dibantu keluarganya saat ke kamar mandi karena lansia mudah jatuh dan penglihatanya kurang sehingga saat berjalan ke toilet lansia dituntun oleh keluarganya. Hasil Pengukuran kualitas hidup lansia menggunakan kuesioner *World Health Organization Quality of Life* (WHOQoL) didapatkan dua orang (20%) memiliki kualitas hidup baik, empat orang (40%) memiliki kualitas cukup dan sebanyak empat orang (40%) memiliki kualitas hidup kurang.

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat disimpulkan lansia adalah seseorang yang mengalami perubahan perubahan dari berbagai aspek salah satunya aspek fisik. Perubahan secara fisik akan berpengaruh terhadap penurunan aktivitas fisik lansia, jika lansia mengalami penurunan aktivitas fisik dikhawatirkan akan berdampak pada penurunan kualitas hidup. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Mengwi III. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Mengwi III..

.

# Metode penelitian

Penelitian ini menggunakan metode analisis korelasi dengan rancangan cross-sectional. Penelitian ini melibatkan 93 sampel yang dipilih dengan teknik sampel *purposive sampling*. Pengumpulan data aktivitas fisik menggunakan kuesioner *Physical Activities Scale for Elderly* sedangkan kualitas hidup menggunakan kuesioner WHOQoL – BREF yang selanjutnya data di analysis dengan uji sperman rho. Penelitian ini sudah dinyakan laik etik di komisi etik STIKES Bina Usada Bali dengan NO:032/EA/KEPK-BUB-2024.

# Hasil dan Pembahasan

1. **Aktivitas Fisik Lansia**

Tabel 1.Distribusi FrekuensiAktivitas Fisik Lansia di Unit Pelaksana Teknis Puskesmas Mengwi III Tahun 2024

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Aktivitas Fisik | Frekuensi | Presentase |
| 1 | Baik | 27 | 29.0 |
| 2 | Cukup | 24 | 25.8 |
| 3 | Kurang | 42 | 45.2 |
|  | Total | 93 | 100.00 |

Tabel 1. diatas dapat dijelaskan bahwa hasil penelitian berdasarkan distribusi frekuensi aktivitas fisik lansia terbanyak berada pada kategori kurang sebanyak 42 responden (45,2%).

1. **Kualitas Hidup Lansia**

Tabel 2. Distribusi FrekuensiKualitas Hidup Lansia di Unit Pelaksana Teknis Puskesmas Mengwi III Tahun 2024

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Kualitas Hidup | Frekuensi | Presentase |
| 1 | Baik | 28 | 30.1 |
| 2 | Cukup | 27 | 29.0 |
| 3 | Kurang | 38 | 40.9 |
|  | Total | 93 | 100.00 |

Berdasarkan tabel 2. diatas dapat dijelaskan bahwa hasil penelitian berdasarkan distribusi frekuensi kualitas hidup lansia terbanyak berada pada kategori kurang sebanyak 38 responden (40,9%).

1. **Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Mengwi III**

Tabel 3.Hasil Analisis Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia di Unit Pelaksana Teknis Puskesmas Mengwi III Tahun 2024

| No | Aktivitas Fisik | Kualitas Hidup | | | | | | Total | | P *value* | Correlation Coefficient |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Baik | | Cukup | | Kurang | |
| f | % | f | % | f | % | f | % | 0,001 | 0,960 |
| 1 | Baik | 27 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 27 | 100 |
| 2 | Cukup | 1 | 4,2 | 23 | 95,8 | 0 | 0 | 24 | 100 |
| 3 | Kurang | 0 | 0 | 4 | 9,5 | 38 | 90,5 | 42 | 100 |

Berdasarkan tabel 3. Berdasarkan hasil uji *rank spearman* didapatkan angka p value sebesar 0,001<dari tingkat signifikansi ditentukan yaitu 0,05, hasil ini menunjukkan ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia di UPTD Puskesmas Mengwi III. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Hidayat (2017) menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia dengan nilai p value <0,05 yaitu 0,015. Hasil penelitian lainnya oleh Sendow (2019) juga didapatkan hasil terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidupdengan nilai p value <0,05 yaitu 0,000, begitu pula hasil penelitian yang dilakukan oleh Bukada (2017) juga menemukan ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lanjut usia dengan nilai p value <0,05 yaitu 0,002.

Menurut Nugroho (2018) aktivitas fisik berhubungan dengan kualitas hidup lansia disebbakan kemampuan dalam melakukan aktivitas fisik adalah salah satu indikator kesehatan yang baik karena lansia bisa melakukan aktivitas sendiri contohnya seperti berdiri, berjalan dan bekerja. Aktivitas untuk lansia yaitu aktivitas sehari-hari yang tidak memerlukan tenaga besar, tetapi dapat memberikan lansia kebugaran. Bila kebugaran lansia terpenuhi, maka kualitas hidupnyapun akan menjadi sejahtera. Karena terpenuhinya kualitas hidup lansia berpengaru terhadap aktivitas fisiknya. Oleh sebab itu lanjut usia harus memperbanyak aktivitas fisik yang positif dan tidak perlu aktivitas yang berat, karena aktivitas fisik yang positif akan menimbulkan kualitas hidup yang relevan.

Menurut Maryam (2018) kualitas hidup dipengaruhi oleh tingkat kondisi fisik dan psikologis, aktifitas fisik, pada umumnya lanjut usia mengalami keterbatasan, sehingga kualitas hidup pada lanjut usia menjadi mengalami penurunan Perubahan yang terjadi pada responden akibat penurunan kualitas hidup antara lain cepat capai, lelah, pusing, berkeringat, mengalami kesulitan tidur sehingga waktu tidur menjadi kurang, menjadi mudah tersinggung dan perasaan minder untuk bergaul dengan lingkungan.

Hasil penelitian didapat nilai *coefisien corelation* sebesar 0,960 menunjukkan terdapat hubungan yang kuat antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia, dengan arah hubungan positif artinya semakin baik aktivitas fisik lansia maka kualitas hidupnya akan semakin baik, hal ini terlihat terlihat dari orang lansia yang aktivitas fisiknya baik seluruhnya memiliki kualitas hidup baik, orang lansia yang aktivitas fisiknya cukup sebagian besar (memiliki kualitas hidup cukup dan lansia yang aktivitas fisiknya kurang sebagian besar memiliki kualitas hidup kurang. Menurut Putri (2018) aktifitas fisik memiliki hubungan yang kuat dengan kualitas hidup karena kemampuan dalam melakukan aktivitas fisik adalah salah satu indikator kesehatan yang baik karena lansia bisa melakukan aktivitas sendiri contohnya lansia masih mampu melakukan aktivitas ke sawah, mengikuti kegiatan adat. Aktivitas fisik yang baik akan membuat tubuh lansia menjadi bugar, bila kebugaran lansia terpenuhi, maka kualitas hidupnyapun akan menjadi sejahtera karena dapat mengurangi resiko penyakit tua seperti stroke, diabetes, asam urat, serangan jantung, oleh sebab itu lanjut usia harus memperbanyak aktivitas fisik yang positif dan tidak perlu aktivitas yang berat, karena aktivitas fisik yang positif akan menimbulkan kualitas hidup yang baik.

Peneliti berpendapat, aktivitas fisik merupakan perilaku yang harus diterapkan pada lansia, karena sangat berpengaruh pada kualitas hidup lansia. Gambaran lansia di UPTD Puskesmas Mengwi III kurang melakukan aktivitas fisik atau bisa dikatakan kurang gerak, mereka beranggapan bahwa aktivitas akan membuat badan lemas dan hanya membuat capek saja, tetapi anggapan tersebut tidak benar bahwa lansia yang banyak gerak akan membuat bugar di dalam tubuhnya serta melemaskan otot-otot serta sendi-sendi yang kaku sehingga dapat membuat tubuh tetap segar dan bergairah dan akan mengurangi resiko penyakit tua seperti stroke, diabetes, asam urat, serangan jantung, dan lain sebagainya. Aktivitas yang kurang akan membuat fisik dan psikologis lansia mengalami penurunan, aktivitas untuk lansia yaitu aktivitas sehari-hari yang tidak memerlukan tenaga besar, tetapi dapat memberikan lansia kebugaran. Bila kebugaran lansia terpenuhi, maka kualitas hidupnyapun akan menjadi sejahtera karena terpenuhinya kualitas hidup lansia berpengaruh terhadap aktivitas fisiknya.

# Kesimpulan

Kesimpulan pada penelitian ini yaitu aktivitas fisik lansia terbanyak berada pada kategori kurang sebanyak 42 responden (45,2%). Kualitas hidup lansia terbanyak berada pada kategori kurang sebanyak 38 responden (40,9%). Hasil uji *Rank Spearman* didapatkan p value = 0,001< 0,05, hasil ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia di UPTD Puskesmas Mengwi III. Nilai *coefisien corelation* sebesar 0,960 dapat diartikan terdapat hubungan yang kuat antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia, dengan arah hubungan positif artinya semakin baik aktivitas fisik lansia maka kualitas hidupnya akan semakin baik.

**Saran**

Diharapkan keluarga dan kader kesehatan dapat memberikan dukungan lebih kepada lansia dalam menjalani akhir kehidupannya dan lebih sering mengadakan aktifitas kerohanian dan kegiatan kemasyarakatan

**Ucapan Terima Kasih**

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada responden yang sudah meluangkan waktu dalam memberikan data penelitian, serta terima kasih banyak saya sampaikan kepada pembimbing dalam mengarahkan dalam proses penelitian.

# Daftar Pustaka

Ariani. (2018) *Aktivitas Fisik pada Lanjut Usia*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat.

Bukada. (2017).Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Manusia Lanjut Usia Di Panti Werdha Griya Usia Lanjut Santo Yosef Surabaya. *Skripsi Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya*

Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2022). Profil Kesehatan Provinsi Bali. Denpasar : Bagian Data dan Informasi.

Dinas Kesehatan Kabupaten Badung. (2022). Profil Kesehatan Kabupaten Badung. Badung: Bagian Data dan Informasi

Dimsdale. (2017). *Quality Of Life In Behavioral Medicine Research*. New Jersey : Lawrence Exlbaum Associates Publishers

Hidayat, R. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia di Des Selokerto Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen*.* J*urnal Ners. Volume 4, Nomor 1.*

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil Kesehatan Dasar*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.

Kristanti. (2018). *Kondisi Fisik Kurang Gerak dan Instrumen Pengukuran*. Media Litbang Kesehatan, XII, 1-5.

Marchinko. (2018). The wellness planner : Testing an intervention designed to increase empowerment and improve quality of life in individuals with mental illness. University of Manitoba (Canada)). Pro Quest Dissertations and Theses. *Maryland State Medikal Journal. 14: 56-61.*

Mayasari. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Kelurahan Banyumanik Kota Semarang. *Skripsi STIKES Ngudi Waluyo*

Mirayanthi. (2081). *Hubungan Antara Fungsi Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lansia di Banjar Penopengan Desa Sanur Kauh Kecamatan Denpasar selatan*. Skripsi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bali.

Napitupulu. (2017). Hubungan Kebugaran Kardiovaskuler Dengan Kualitas Kesehatan Fisik Pada Lansia Di Pstw Gau Mabaji Gowa. *Jurnal Al Hikmah Vol. Xv Nomor 1/2012, Fakultas Ilmu Kesehatan Uin Alauddin Makassar.*

Nofitri. (2017). *Gambaran Kualitas Hidup Penduduk Dewasa pada Lima Wilayah di Jakarta.* Skripsi Program Reguler Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

Nurmaafi. (2018). *Hubungan Kecerdasan Spiritual Dengan Gejala Depresi* *Lanjut Usia Di Kelurahan Demangan Kecamatan Gondokusuman* *Yogyakarta.* Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada

Putri, W. (2014). Studi Komparatif : Kualitas Hidup Lansia yang Tinggal Bersama Keluarga dan Panti. *Jurnal Keperawatan Soedirman, 12 (3)*

Pradono. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kemampuan Aktivitas Dasar Lansia di Puskesmas Kedungkati Kabupaten Grobogan. Semarang. *Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang.*

Rohmah. (2018). Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Aktivitas Fisik Lansia di Posyandu Anggrek Wilayah Kerja Puskesmas Sindangjaya Kota Bandung*. Bandung: STIKes Dharma Husada Bandung.*

Sendow. (2019). Hubungan Antara Pendapatan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Pada Penduduk Di Kelurahan Kolongan Kecamatan Tomohon Tengah Kota Tomohon. *Jurnal SKOLASTIK.Vol. 1, No.1*

Wafroh, D. (2018). Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lansia di PSTW Budi Sejahtera Banjarbaru. *Jurnal Dunia Keperawatan, Volume 4, Nomor 1*

*World Health Organization Quality of Life*. (2017). *Development Of The World Health Organization WHOQOL-BREF Quality of Life Assesment*. Psychological Medicine.

*Word Health Organitation.* (2021)*. WHO Global Report on Falls Prevention in Older Age*. Perancis: WHO.