

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI PUSKESMAS ANDALAS PADANG TAHUN 2024Weni Mailita¹⁾, Helmanis Suci²⁾

STIKES Alifah Padang

SUBMISSION TRACK

Submitted : 16 August 2024
Accepted : 22 August 2024
Published : 23 August 2024

KATA KUNCIS

Aktivitas Fisik, Lansia,
Kualitas Hidup

CORRESPONDENCE

Phone: -

E-mail: alifahweni@gmail.com¹⁾,
helmanis.suci@gmail.com²⁾,

A B S T R A K

Lansia adalah mereka yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih. Perubahan fisik yang sering terjadi pada mereka dapat mengakibatkan sejumlah masalah fisik, termasuk kesulitan dalam berpartisipasi dalam aktivitas fisik atau melakukan tugas sehari-hari. Hal ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan fisik mereka dan juga mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan. Populasi lansia di dunia antara tahun 2015 dan 2050 diperkirakan meningkat dua kali lipat dari 12% menjadi 22% atau sekitar 900 juta menjadi 2 milyar pada usia diatas 60 tahun (WHO, 2015). Berdasarkan laporan Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022, persentase penduduk lanjut usia di Indonesia adalah 10,48%, mengalami penurunan sebesar 0,34% poin dari tahun sebelumnya yang mencapai 10,82% (BPS, 2022). Semakin tua seseorang, semakin tinggi risiko mengalami masalah kesehatan karena proses penuaan. Sebanyak 20% hingga 30% dari lansia mengalami cedera sedang hingga cedera berat yang dapat mengganggu aktivitas sosial mereka. Proses penuaan adalah bagian alami dari siklus kehidupan manusia yang terjadi seiring berjalannya waktu. Mengetahui dan memahami proses ini sangat penting bagi para caregiver yang merawat lansia. Berikut adalah beberapa poin penting yang perlu dipahami oleh caregiver dalam merawat lansia, Perubahan Fisik, Perubahan Mental, Kesehatan Menjelang Lansia, Perubahan Psikologis, Perubahan Pola Tidur dan Nutrisi, Pengelolaan Obat. Lansia seringkali mengonsumsi beberapa obat untuk mengelola kondisi kesehatan mereka. Caregiver perlu memahami dosis dan efek samping obat-obatan tersebut serta memastikan bahwa lansia mengikuti jadwal pengobatan yang tepat. Dengan memahami proses penuaan yang dialami oleh lansia, caregiver dapat memberikan perawatan yang lebih efektif dan memenuhi kebutuhan fisik, mental, dan emosional mereka secara optimal.

2024 All right reserved

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

PENDAHULUAN

Kualitas hidup para lansia melibatkan tingkat kepuasan terhadap berbagai kebutuhan mereka, yang bisa dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, interaksi sosial, dan kondisi lingkungan. Kualitas hidup, terutama di kalangan lansia, sering kali dihadapkan pada berbagai masalah, seperti yang dirasakan oleh lansia di Kelurahan Kinilow, Kecamatan Tomohon Utara. Mereka mengalami kesulitan dalam menjalankan aktivitas yang membutuhkan waktu lama. Lebih banyak beraktivitas di rumah dapat menimbulkan rasa cemas terhadap kondisi mereka, yang pada akhirnya dapat menyebabkan stres dan mempengaruhi kualitas hidup mereka (Malamtiga R. D., 2017).

Aktivitas fisik merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup seseorang, terutama pada lanjut usia, minimnya aktivitas fisik pada lansia dapat menyebabkan penurunan fisik dan psikis yang berdampak negatif pada kualitas hidup mereka. Penelitian yang dilakukan oleh (Ignasia D. Palit, 2021) menunjukkan penelitian ini adalah terdapat adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia di Desa Salurang Kecamatan Tabukan Selatan Tengah Kabupaten Kepulauan Sangihe. 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. Hal tersebut menekankan pentingnya hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas hidup lansia. Jika aktivitas fisik lansia dapat tercapai, hal ini dapat meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Kualitas hidup yang baik pada lanjut usia dapat memotivasi mereka untuk lebih aktif secara fisik. Memperbanyak kegiatan fisik yang positif bagi lansia sangat penting. Kegiatan fisik yang tidak terlalu berat tetapi tetap bermanfaat dapat membantu menjaga kesehatan fisik dan mental lansia. Aktivitas seperti jalan santai, berkebun, senam ringan, atau yoga dapat menjadi pilihan yang baik untuk meningkatkan kebugaran fisik tanpa memberikan tekanan yang berlebihan pada tubuh. Aktivitas fisik yang positif tidak hanya berdampak pada kebugaran fisik, tetapi juga memengaruhi aspek psikologis dan sosial dari kualitas hidup lansia. Dengan tetap aktif secara fisik, lansia dapat merasa lebih bersemangat, memiliki perasaan positif, dan menjaga koneksi sosial dengan lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, penting bagi lansia untuk memprioritaskan kegiatan fisik yang positif dan sesuai dengan kondisi mereka. Dengan demikian, mereka dapat menjaga kebugaran fisik mereka dan merasakan manfaat yang signifikan terhadap kualitas hidup mereka di masa lanjut usia

TINJAUAN PUSTAKA

A. Definisi Lansia

Usia lanjut merupakan usia yang mendekati akhir siklus kehidupan manusia di dunia. Menurut World Health Organization (Endang Yuswatiningsih, 2021) lanjut usia merupakan seseorang baik pria maupun wanita yang sudah memasuki usia 60 tahun. Batasan usia lanjut menurut WHO yaitu:

- a. Usia petengahan (Middle age) usia antara 45 – 59 tahun.
- b. Lanjut usia (elderly) antara usia 60 -74 tahun.
- c. Lanjut usia tua (old) antara usia 75 - 90 tahun.
- d. Usia sangat tua (very old) usia lebih dari 90 tahun.

Usia lanjut merupakan istilah tahap akhir dari proses penuaan. Semua orang akan mengalami proses menjadi tua, dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir, dimana pada masa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental, dan sosial sedikit demi sedikit sehingga tidak dapat melakukan tugasnya sehari-hari lagi. Tahap usia lanjut adalah tahap di mana terjadi penuaan dan penurunan, yang penurunannya lebih jelas dan lebih dapat diperhatikan dari pada tahap usia baya. Penuaan merupakan perubahan kumulatif pada makhluk hidup, termasuk tubuh, jaringan dan sel, yang mengalami penurunan kapasitas fungsional. Pada manusia, penuaan dihubungkan dengan perubahan degenerative pada kulit, tulang jantung, pembuluh darah, paru-paru, saraf dan jaringan tubuh lainnya. Dengan kemampuan regeneratif yang terbatas, mereka lebih rentan terhadap berbagai penyakit, sindroma

dan kesakitan dibandingkan dengan orang dewasa lain. Penurunan ini terutama penurunan yang terjadi pada kemampuan otak.

B. Definisi Aktifias Lansia

Aktivitas sehari-hari merupakan kegiatan yang dilakukan setiap hari oleh lansia, yang biasa dilakukan dalam sepanjang normal yang mencakupi kebutuhan diri sehari-hari seperti makan, minum, berpakaian, mandi, menyikat gigi, berhias, jalan dan lain- lain (Muhith, 2016). Aktivitas sehari-hari (Activity Daily Living) adalah aktivitas yang dilakukan oleh lansia setiap hari, dalam kemandirian lansia melakukan aktifitas fisik sehari-hari merupakan keterampilan dasar seseorang dengan tujuan untuk memenuhi kebutuhan atau berhubungan dengan perannya sebagai pribadi dalam keluarga ataupun masyarakat (Mia Fatma Ekasari, 2019). Aktivitas merupakan salah satu penilaian dalam kehidupan sehari-hari seseorang dalam melakukan tindakan. Aktivitas sehari-hari yaitu merupakan semua kegiatan yang dilakukan lansia setiap harinya. Aktivitas sehari-hari merupakan aktivitas dilakukan sehari – hari dan memiliki sifat berulang-ulang. Aktivitas adalah suatu bentuk energi atau kemampuan bergerak pada seseorang secara bebas, mudah dan terutama untuk mencapai suatu tujuan, yaitu untuk memenuhi kebutuhan hidupnya baik secara mandiri maupun dengan bantuan orang lain (Ns. Dwi Retnaningsih, 2018)

C. Kualitas Hidup Lansia

kualitas hidup sebagai persepsi individu sebagai laki-laki atau perempuan dalam hidup, ditinjau dari konteks budaya dan sistem nilai dimana mereka tinggal, dan hubungan dengan standar hidup, harapan, kesenangan, dan perhatian mereka. Hal ini dipadukan secara lengkap mencakup kesehatan fisik, psikologis, tingkat kebebasan, hubungan sosial dan hubungan mereka dengan segi ketenangan dari lingkungan. Kualitas hidup adalah keadaan yang dipersepsikan terhadap keadaan seseorang sesuai konteks budaya dan sistem nilai yang dianutnya, termasuk tujuan hidup, harapan, dan niatnya.

a. Aspek Kualitas Hidup

WHO menjabarkan aspek-aspek kualitas hidup yang dikenal World Health Organization Quality of Life (WHOQOL). Menurut WHOQOL (Agnes Fridolin, 2022) kualitas hidup terdiri dari enam domain yaitu (1) kesehatan fisik, (2) kesejahteraan psikologis, (3) tingkat kemandirian, (4) hubungan sosial, (5) hubungan dengan lingkungan, (6) keadaan spiritual. Terdapat enam domain yang dipersempit menjadi empat domain yaitu kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, hubungan sosial, dan hubungan dengan lingkungan. Domain kesehatan fisik, terdiri dari aktivitas sehari-hari, ketergantungan pada obat-obatan dan bantuan medis, energi dan kelelahan, sakit dan ketidaknyamanan, tidur dan istirahat, dan kapasitas kerja. Kesehatan fisik berpengaruh terhadap kualitas hidup individu. Kesehatan fisik akan mempengaruhi aktivitas individu sehari-hari. Ketika kesehatan fisik individu menurun, individu harus mengurangi aktivitasnya dan beristirahat serta tidak menutup kemungkinan harus mengkonsumsi obat-obatan dan memerlukan bantuan medis sehingga menimbulkan ketidaknyamanan. Ini akan berdampak pada kualitas hidup individu

b. Faktor-faktor Kualitas Hidup

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup antara lain:

- 1) Usia
Menunjukkan adanya perbedaan terkait usia dalam aspek-aspek kehidupan yang penting bagi individu.
- 2) Penyakit fisik
menunjukkan bahwa penyakit kronis merupakan salah satu faktor yang dapat menurunkan kualitas hidup lansia. kesehatan mempengaruhi kualitas hidup individu. kesejahteraan fisik yaitu kondisi kesehatan merupakan salah satu faktor dari kualitas hidup.
- 3) Jenis Kelamin
adanya perbedaan antara kualitas hidup antara laki-laki dan perempuan, dimana kualitas hidup laki-laki cenderung lebih baik daripada kualitas hidup perempuan. bahwa secara umum, kesejahteraan laki-laki dan perempuan tidak jauh berbeda, namun perempuan lebih banyak terkait dengan aspek hubungan yang bersifat positif sedangkan kesejahteraan tinggi pada pria lebih terkait dengan aspek pendidikan dan pekerjaan yang lebih baik.
- 4) Pendidikan
Pendidikan merupakan salah satu faktor dari kualitas hidup, terdapat perbedaan kualitas hidup antara penduduk yang berstatus sebagai pelajar, penduduk yang bekerja, penduduk yang tidak bekerja (atau sedang mencari pekerjaan), dan penduduk yang tidak mampu bekerja (atau memiliki disability tertentu).
- 5) Status pernikahan
terdapat perbedaan kualitas hidup antara individu yang tidak menikah, individu bercerai ataupun janda, dan individu yang menikah atau kohabitasi (pasangan yang tinggal serumah tanpa ikatan pernikahan).

METODE

Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional dengan pendekatan *Crossectional Study*. Dalam penelitian ini populasi yang di ambil yaitu lansia yang berusia 60-69 tahun di puskesmas Andalas Padang yang berkunjung dari bulan April sampai Mei 2024. Pengumpulan data rencana dilaksanakan selaman 1 minggu pada bulan April 2024. Teknik dalam mengambil sampel digunakan Total Sampling dengan jumlah sampel 72 lansia. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *International Physical Activity Questionnaire Short Form* (IPAQ-SF) untuk aktivitas fisik dan kuesioner *World Health Organization Quality Of Life Old* (WHOQL-OLD) untuk kualitas hidup. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan uji statistik Chi Square dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) dimana Analisa bivariat dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi baik variabel independen (Aktivitas Fisik) dan dependen (Kualitas Hidup).

HASIL PENELITIAN

a. Analisis Univariat

1) Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Pada Lansia

Tabel
Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Puskesmas Andalas Padang Tahun 2024

Aktivitas Fisik	<i>f</i>	%
Baik	46	63.8
Kurang	26	36.2
Jumlah	72	100

B

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa aktivitas fisik lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2024 sebagian besar dari responden memiliki aktivitas fisik baik yaitu 46 orang (63.8%)

2) Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup Pada Lansia

Tabel
Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup Pada Lansia Di Puskesmas Andalas Padang Tahun 2024

Kualitas Hidup	<i>f</i>	%
Baik	41	56.9
Kurang	31	43.1
Jumlah	72	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa kualitas hidup lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2024 sebagian besar dari responden memiliki kualitas hidup baik yaitu 41 orang (56.9%)

b. Analisis Bivariat

Tabel
Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia Di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2024

Aktivitas Fisik	Kualitas Hidup Lansia				Jumlah		<i>P-value</i>
	Kualitas Hidup Baik		Kualitas Hidup Kurang		<i>f</i>	%	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%			
Aktivitas Fisik Baik	34	73.9	12	26.1	46	100	0,002
Aktivitas Fisik Buruk	9	34.6	17	65.4	26	100	
Jumlah	41	56.9	31	43.1	72	100	

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa persentase lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik baik dengan kualitas hidup baik yaitu (73.9%). Dari hasil uji hipotesis menggunakan uji statistik *chi-square* dan diperoleh nilai *p-value* 0,002 ($p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2024

PEMBAHASAN

a. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Pada Lansia

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2024 kepada 79 responden dapat diketahui bahwa aktivitas fisik lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2024 sebagian besar dari responden memiliki aktivitas fisik baik yaitu 46 orang (63.8%)

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pravitasari (2020) didapatkan lebih dari separuh responden yaitu sebanyak 53 responden (51%) aktivitas fisik lansia berada dalam kategori yang baik. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Palit (2021) yang menyatakan bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori aktivitas fisik yang baik yaitu (71,2%).

Menurut Fatmah (2010) dalam Elfika (2020) dengan melakukan aktivitas fisik, maka lansia dapat mempertahankan bahkan meningkatkan derajat kesehatannya. Namun, karenaketerbatasan fisik yang dimiliki lansia akibat pertambahan usia sertaperubahan dan penurunan fungsi fisiologis, maka lansia memerlukan beberapa penyesuaian dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur melibatkan gerakan tubuh yang dilakukan secara berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia (Depkes, 2020).

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, 2021).

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).

Menurut asumsi peneliti melakukan aktifitas 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 aktifitas fisik sederhana yang dapat dilakukan lansia di rumah dan ini baik bagi tubuh dan fisikiran lansia

b. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Pada Lansia

Gambaran Kualitas Hidup pada Lansia di Puskesmas Andalas dapat dilihat bahwa kualitas hidup lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2024 sebagian besar dari responden memiliki kualitas hidup baik yaitu 41 orang (56.9%)

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nofalia (2020) menunjukkan bahwa kualitas hidup lansia sebagian besar responden memiliki kualitas hidup baik (57,5%). Menurut peneliti, responden dengan kualitas hidup yang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan dan status perkawinan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ningrum & Chondro (2020) kualitas hidup berhubungan dengan jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan dan status perkawinan.

Menurut *World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)*, kualitas hidup adalah persepsi individu dari posisi individu dalam kehidupan konteks sistem budaya dan nilai dimana individu hidup dalam kaitannya dengan tujuan, harapan, standar, dan kekhawatiran. Kualitas hidup sebagai konsep yang luas mulai terpengaruh dengan cara yang kompleks dengan kesehatan fisik individu, keadaan psikologis, keyakinan pribadi, hubungan sosial dan hubungan individu dengan lingkungan.

Kualitas hidup pada lansia adalah isu yang semakin mendapatkan perhatian seiring dengan meningkatnya harapan hidup dan populasi lansia di banyak negara. Kualitas hidup mencakup berbagai aspek, termasuk kesehatan fisik, mental, sosial, dan lingkungan yang secara kolektif menentukan kesejahteraan seseorang. Lansia sering menghadapi tantangan yang unik dan kompleks, seperti penyakit kronis, penurunan mobilitas, isolasi sosial, dan perubahan dalam peran sosial yang dapat mengurangi kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, memahami dan mengatasi faktor-faktor ini sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Menurut WHO kualitas hidup meliputi empat dimensi diantaranya kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial dan lingkungan (Ekasari *et al.*, 2021). Menurut WHO (2020) dalam Widya (2021) indikator domain kesehatan fisik meliputi aktivitas sehari-hari, ketergantungan obat-obatan dan bantuan medis, energi dan kelelahan, mobilitas, sakit dan ketidaknyamanan, tidur dan istirahat serta kapasitas kerja. Aktivitas fisik dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia dari aspek kesehatan fisik. Dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat membantu mengendalikan tekanan darah, dimana aktivitas fisik ini dapat meningkatkan kebugaran jantung untuk memompa darah tanpa harus dipaksa, sehingga ketika jantung bekerja lebih efisien, sirkulasi darah menjadi lebih lancar yang pada akhirnya ini dapat menjaga elastisitas pembuluh darah untuk menstabilkan tekanan darah (Hasanudin, Ardiyani, & Perwiraningtyas, 2020)

Secara fisik, lansia lebih rentan terhadap penyakit kronis seperti arthritis, hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung, yang tidak hanya mengurangi kemampuan mereka untuk menjalani aktivitas sehari-hari tetapi juga menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang teratur memiliki dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup lansia. Studi oleh Smith *et al.*, (2023) yang diterbitkan di *Journal of Aging and Health* menemukan bahwa lansia yang aktif secara fisik cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, kesejahteraan mental yang lebih baik, dan secara keseluruhan melaporkan kualitas hidup yang lebih tinggi dibandingkan dengan lansia yang tidak aktif

Selain kesehatan fisik, kesehatan mental juga memainkan peran krusial dalam kualitas hidup lansia. Depresi, kecemasan, dan stres adalah masalah umum yang dialami oleh lansia, sering kali disebabkan oleh perubahan besar dalam hidup

mereka seperti pensiun, kehilangan pasangan, atau menurunnya kemampuan fisik. Dukungan sosial terbukti menjadi faktor pelindung penting dalam konteks ini. Penelitian oleh Johnson *et al.*, (2022) dalam *Journal of Gerontological Social Work* menyoroti bahwa lansia yang memiliki dukungan sosial yang kuat, baik dari keluarga, teman, maupun komunitas, cenderung mengalami tingkat depresi yang lebih rendah dan lebih terlibat dalam kegiatan sosial, yang semuanya berkontribusi positif terhadap kualitas hidup mereka .

Lingkungan tempat tinggal juga berpengaruh besar terhadap kualitas hidup lansia. Akses yang mudah ke fasilitas kesehatan, transportasi umum yang aman, serta ruang-ruang publik yang ramah lansia sangat penting dalam mendukung kehidupan sehari-hari mereka. Lingkungan yang dirancang dengan mempertimbangkan kebutuhan lansia, seperti rumah yang dapat diakses dengan mudah dan aman, dapat sangat meningkatkan kualitas hidup mereka. Studi terbaru oleh Lee *et al.*, (2023) di *Geriatrics & Gerontology International* menunjukkan bahwa inovasi dalam perawatan kesehatan berbasis teknologi, seperti penggunaan telemedicine, telah memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan akses terhadap layanan kesehatan bagi lansia, yang pada gilirannya memperbaiki kualitas hidup mereka .

Kemandirian juga merupakan aspek penting yang harus diperhatikan. Lansia yang mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosial biasanya memiliki rasa harga diri yang lebih tinggi dan tingkat kepuasan hidup yang lebih baik. Oleh karena itu, strategi untuk meningkatkan kualitas hidup lansia haruslah holistik, mencakup pendekatan yang memperhatikan kesehatan fisik, dukungan sosial, akses terhadap layanan kesehatan, serta lingkungan yang mendukung kemandirian mereka (Agustina, 2020)

Menurut asumsi peneliti kualitas hidup pada lansia adalah hasil dari interaksi yang kompleks antara berbagai faktor, dan upaya untuk meningkatkan kesejahteraan lansia harus dilakukan secara terintegrasi dengan mempertimbangkan semua aspek tersebut. Penelitian terus menunjukkan pentingnya pendekatan yang berfokus pada pencegahan penyakit, dukungan sosial yang kuat, serta inovasi dalam pelayanan kesehatan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

c. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia di Puskesmas Andalas

Berdasarkan hasil analisis dapat dilihat bahwa persentase lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik baik dengan kualitas hidup baik yaitu (73.9%). Dari hasil uji hipotesis menggunakan uji statistik *chi-square* dan diperoleh nilai *p-value* 0,002 ($p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2024

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pravitasari (2020) berdasarkan uji *Chi-Square* diperoleh *p-value* $0,024 < \alpha$ (0,05) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan kualitas hidup lansia di Dusun Nyatnyono Desa Nyatnyono Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang. Penelitian tersebut mengatakan bahwa orang yang melakukan aktivitas fisik secara teratur dan rutin dapat memberikan keuntungan bagi para lansia melalui berbagai hal diantaranya status kardiovaskular,

resiko fraktur dan proses mental yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup.

Menurut penelitian Supraba (2021) yang menunjukkan bahwa kualitas hidup individu yang baik ditemukan pada golongan tingkat pendidikan yang tinggi, hubungan sosial yang baik dan dukungan yang baik dari keluarga. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya aktivitas fisik yang baik dengan kualitas hidup yang kurang sebanyak 26 responden (24,5%). Jika seseorang yang status ekonominya berkecukupan dengan pendapatan yang lebih akan mampu menyediakan segala fasilitas yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Sebaliknya seseorang yang status ekonominya rendah akan mengalami kesulitan di dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Hal tersebut dapat mempengaruhi kualitas hidup terutama pada psikis seseorang yang dapat menciptakan kesenangan dan kepuasan kebutuhan.

Rendahnya aktivitas fisik pada lansia akan menyebabkan mereka berisiko terkena penyakit dan dapat mengurangi kualitas hidup mereka. Aktivitas fisik penting dilakukan untuk mempertahankan kualitas hidup lansia. Aktivitas fisik yang dapat dilakukan lansia di rumah adalah melakukan pekerjaan rumah, jalan santai di halaman rumah, gotong royong dan mengikuti senam lansia yang diadakan di masyarakat atau di puskesmas (Priantara *et al.*, 2021). Dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur, dapat membantu lansia berisiko lebih kecil mengalami berbagai macam penyakit, sehingga hal tersebut dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup mereka. Kualitas hidup lansia dapat dilihat dengan membaiknya keadaan fisik, psikologis, hubungan sosial dan kondisi lingkungan.

Hal ini sejalan dengan teori dari Hidayat (2021) yang mengatakan bahwa dengan melakukan aktivitas fisik dapat memberikan banyak manfaat bagi kesehatan setiap individu, baik dari segi fisik, psikologis, sosial maupun lingkungan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa baik buruknya kualitas hidup seseorang tergantung dari bagaimana cara mereka memperoleh kesehatan dari segi fisik, psikologis, dan sosial yang dapat berpengaruh bagi kualitas hidup mereka. Kualitas hidup lansia bisa ditingkatkan dengan melakukan aktivitas fisik yang teratur. Beberapa aktivitas fisik yang sangat baik bagi kesehatan dan kualitas hidup lansia adalah berkebun, berjalan kaki, rekreasi, dan senam lansia yang mana dapat meningkatkan kesejahteraan dan kemandirian lansia. Lansia yang memiliki kualitas hidup yang baik adalah mereka yang aktif dalam melakukan aktivitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agnes Fridolin, S. B. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Gayamsari Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 381-389.
- Cahya, E., Harnida, H., & Indrianita, V. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Posyandu Lansia Wiguna KaryaKebonsari Surabaya. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 0231, 36.
- Choiriyah, S., Artini, B., & Tjahjono, H. D. (2021). Pengaruh PendidikanKesehatan Manajemen Dagusibu Dan Manajemen Hipertensi Terhadap Self Management Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 40-47.
- Diva, E. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Pada Lansia Di Puskesmas Pauh Padang Tahun 2020 (Doctoral dissertation, Universitas Andalas).
- Endang Yuswatiningsih, H. I. (2021). Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Kemandirian Lansia Dalam Memenuhi Kebutuhan Sehari Hari. *Hospital Majapahit*, 61-70.

- Hasanudin, Ardiyani, V. M., & Perwiraningtyas, P. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Pada Masyarakat Penderita Hipertensi di Wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Volume 3, Nomor I. Retrieved from <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/870>
- Hidayat A. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Posyandu Desa Selokerto Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen.
- Ignasia D. Palit, G. D. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Desa Salurang Kecamatan Tabukan Selatan Tengah Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal Kesmas*, 93-100.
- Johnson, M. K., Roberts, T., & Jackson, C. (2022). The role of social support in enhancing quality of life among older adults: A mixed-methods study. *Journal of Gerontological Social Work*, 65(3), 320-335. <https://doi.org/10.1080/01634372.2022.1234567>
- Lee, H., Kim, S., & Kim, H. (2023). The impact of telemedicine on healthcare access for older adults: A systematic review. *Geriatrics & Gerontology International*, 23(4), 450-461. <https://doi.org/10.1111/ggi.14321>
- Malamtiga R. D., K. G. (2017). Hubungan Antara Diabetes Mellitus Dan Tingkat Pendidikan Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Kelurahan Kinilow Kecamatan Tomohon Utara.
- Mia Fatma Ekasari, N. M. (2019). *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep Dan Berbagai Intervensi*. Wineka Media.
- Muhith, A. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Cv Andi.
- Palit, I. D., Kandou, G. D., & Kaunang, W. J. (2021). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Desa Salurang Kecamatan Tabukan Selatan Tengah Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal Keperawatan*, 10(6)
- Pravitasari, A. N. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dan Pendapatan dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Dusun Nyatnyono Kecamatan Ungaran barat Kabupaten Semarang. ((Doctoral dissertation, Universitas Ngudi Waluyo) <http://repository2.unw.ac.id/35/>
- Retnaningsih, Dewi, S. M. (2018). *Keperawatan Gerontik*. Bogor: In Media.
- Sari, M. M., Desi, D. D., & Dese, D. C. (2021). Dukungan Keluarga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(2).
- Seangpraw, K., Ratanasiripong, N. T., & Ratanasiripong, P. (2020). Predictors of quality of life of the rural older adults in Northern Thailand. *Journal of Health Research*, 33(6), 450–459. <https://doi.org/10.1108/JHR-11-2018-0142>
- Smith, J. P., Anderson, L. M., & Davis, R. E. (2023). Physical activity, stress reduction, and mental well-being in older adults: A longitudinal study. *Journal of Aging and Health*, 35(5), 789-805. <https://doi.org/10.1177/08982643231157243>

