

## **HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TELAGA, TELAGA JAYA, DAN TELAGA BIRU**

**Putri Amalia Puh<sup>1\*</sup>, Jufri Febriyanto Poetra<sup>2</sup>, Sri Andriani Ibrahim<sup>3</sup>, Maimun Ihsan<sup>4</sup>, Sitti Rahma<sup>5</sup>**

<sup>12345</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo, Indonesia

E-mail: ptryamalia01@gmail.com

### **Abstract**

*The elderly are a population group vulnerable to declining quality of life due to the aging process. Physical activity is crucial for sustaining fitness and enhancing quality of life. In the working areas of Puskesmas Telaga, Telaga Jaya, and Telaga Biru, most elderly individuals exhibit low physical activity levels. An analytical quantitative approach with a cross-sectional design is used in this study. A total of 90 elderly people were selected as samples through a purposive sampling technique. Physical activity was evaluated utilizing the Physical Activity Scale for the Elderly (PASE) questionnaire, whereas quality of life was analyzed with the WHOQOL-BREF instrument. The Spearman Rho test was used for data analysis. Most elderly respondents had moderate physical activity (40.0%) and sufficient quality of life (72.2%). The Spearman Rho test showed a significant relationship between physical activity and quality of life with a  $p$ -value  $< 0.001$  and a correlation coefficient  $r = 0.383$ . There is a significant relationship between physical activity and quality of life in the elderly. The higher the level of physical activity, the better the quality of life.*

**Keywords:** *Elderly, PASE, Physical Activity, Quality of Life, WHOQOL-BREF*

### **Abstrak**

Lansia merupakan kelompok yang rentan mengalami penurunan kualitas hidup akibat proses degeneratif. Aktivitas fisik terbukti memiliki peran penting dalam mempertahankan kebugaran serta meningkatkan kualitas hidup orang lanjut usia di wilayah layanan Puskesmas Telaga, Telaga Jaya, dan Telaga Biru, sebagian besar lansia menunjukkan aktivitas fisik yang rendah. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif analitik yang menggunakan desain cross-sectional. Metode purposive sampling digunakan untuk memilih sampel sembilan puluh orang lanjut usia. Untuk menilai kualitas hidup, instrumen WHOQOL-BREF digunakan, dan kuesioner Physical Activity Scale for the Elderly (PASE) digunakan. Data dianalisis dengan uji Spearman Rho. Hasil analisis dengan Spearman Rho menunjukkan hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas hidup, dengan nilai  $p = 0,001$  dan koefisien korelasi  $r = 0,383$ . Sebagian besar lansia

### **Article history**

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism checker no 234

Doi : prefix doi :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

termasuk dalam kategori menengah (40,0%) dan kategori baik (72,2%). Ada korelasi yang signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas hidup orang lanjut usia. Semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan, semakin baik kualitas hidup mereka

**Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Kualitas Hidup, Lansia, PASE, WHOQOL-BREF**

## **PENDAHULUAN**

Proses pertambahan usia adalah fenomena alami yang ditandai dengan penurunan bertahap dalam kapasitas fisiologis, psikologis, dan sosial individu. Jumlah orang usia lanjut di Indonesia terus meningkat setiap tahun. Menurut data Badan Pusat Statistik (2023), pada tahun 2023, sekitar 11,75% populasi akan usia lanjut. Kualitas hidup dan layanan kesehatan yang lebih baik diperkirakan akan terus meningkatkan angka ini. Hal ini membawa implikasi besar bagi sistem pelayanan kesehatan, terutama dalam menghadapi tantangan penyakit kronis dan penurunan kualitas hidup pada lansia.

Kualitas hidup menjadi indikator penting dalam menilai kesejahteraan lansia secara menyeluruh. Menurut penjelasan dari World Health Organization (1998), kualitas hidup adalah penilaian yang dilakukan terhadap keberadaannya dalam kehidupan. Penilaian ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk latar belakang budaya, sistem nilai yang ada di lingkungan tempat tinggal, serta hubungan individu dengan tujuan, harapan, standar hidup, dan aspek-aspek yang dianggap penting oleh mereka. Kualitas hidup pada lanjut usia ditentukan oleh sejumlah faktor seperti kesehatan jasmani, keadaan psikologis, relasi sosial, dan kondisi lingkungan sekitar (Putra et al., 2021).

Kegiatan fisik adalah komponen penting dalam meningkatkan dan mempertahankan kualitas hidup orang tua. Aktivitas fisik pada lansia tidak hanya membantu mempertahankan fungsi motorik, tetapi juga meningkatkan kualitas tidur, suasana hati, serta mencegah terjadinya isolasi sosial (Dewi, 2018). Aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang dan menurunkan risiko penyakit kronis seperti diabetes tipe 2, hipertensi, dan masalah sendi dibandingkan dengan orang tua yang lebih pasif (Lestari et al., 2019; Ariyanto et al., 2020).

Banyak orang tua di Indonesia, terutama di daerah pedesaan, terus menjalani gaya hidup tidak aktif atau sedentari, meskipun aktivitas fisik sangat penting untuk kesehatan dan kualitas hidup di usia tua. Rendahnya tingkat aktivitas fisik ini kerap dipengaruhi oleh keterbatasan kemampuan fisik, kondisi lingkungan yang kurang mendukung, serta keterbatasan informasi dan edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik di usia lanjut. Di wilayah kerja Puskesmas Telaga, Telaga Jaya, dan Telaga Biru, sebagian besar orang lanjut usia tidak berolahraga secara teratur atau secara teratur, yang dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup secara keseluruhan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan kualitas hidup orang tua di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga, Telaga Jaya, dan Telaga Biru. Diharapkan, temuan dari penelitian ini dapat menjadi dasar dalam merancang program intervensi dan promosi kesehatan yang lebih efektif dan berbasis bukti untuk lansia di layanan primer.

## **METODE**

Dengan desain *cross-sectional*, Tujuan penelitian kuantitatif analitik ini adalah untuk mengetahui bagaimana kualitas hidup orang lanjut usia berhubungan dengan aktivitas fisik mereka. Area kerja Telaga, Telaga Jaya, dan Telaga Biru akan menjadi subjek penelitian pada tahun 2024.

Semua orang berusia enam puluh tahun ke atas yang menetap dan terlibat dalam aktivitas

Posbindu termasuk dalam populasi penelitian ini. Untuk melakukan penelitian ini, pengambilan sampel *purposive* digunakan. Responden dipilih berdasarkan kriteria tertentu, seperti kemampuan berkomunikasi, tidak memiliki gangguan kognitif yang signifikan, dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 90 orang.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua jenis kuesioner yang telah terstandarisasi. Tingkat aktivitas fisik diukur dengan instrumen *Physical Activity Scale for the Elderly* (PASE), Selain itu, WHOQOL-BREF digunakan untuk menilai kualitas hidup, yang terdiri dari empat komponen yaitu fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Kedua kuesioner telah divalidasi dan banyak digunakan dalam penelitian kesehatan masyarakat<sup>2,7</sup>.

Data yang diperoleh dianalisis dengan pendekatan univariat dan bivariat. Analisis univariat bertujuan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dari setiap variabel. Uji statistik *Spearman Rho* digunakan untuk mengevaluasi hubungan antara kualitas hidup dan tingkat aktivitas fisik, mengingat data yang digunakan berskala ordinal. Proses pengolahan dan analisis data dilakukan dengan menggunakan software SPSS versi 26.6.

Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo telah memberikan izin penelitian ini dengan nomor 240B/UN47/B7KE/2024. Sebelum pengisian kuesioner, setiap responden diminta menandatangani lembar persetujuan setelah diberikan informasi lengkap tentang tujuan dan prosedur penelitian. Bagi responden yang tidak dapat membaca, peneliti membacakan isi persetujuan secara lisan. Data responden dijamin kerahasiaannya dan disimpan dalam komputer pribadi yang dilindungi dengan kata sandi.

## **HASIL**

### **a. Karakteristik Responden**

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (N = 90)**

<b>Karakteristik</b>	<b>Kategori</b>	<b>Jumlah (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
<b>Usia</b>	60-74 tahun (lansia awal)	58	64,4%
	≥75 tahun (lansia lanjut)	32	35,6%
<b>Jenis Kelamin</b>	Laki-laki	36	40,0%
	Perempuan	54	60,0%
<b>Status Pekerjaan</b>	Masih bekerja	21	23,3%
	Tidak bekerja	69	76,7%

Sebagian besar peserta studi adalah wanita berusia antara 60 dan 74 tahun, dengan sebagian besar memiliki pendidikan dasar. Tingkat aktivitas fisik yang dimiliki oleh sebagian besar lansia tergolong rendah hingga sedang. Sebaliknya, lebih sedikit orang lanjut usia memiliki kualitas hidup yang baik, sementara sebagian besar orang lanjut usia memiliki kualitas hidup sedang. Berdasarkan data Tabel 1 bahwasannya sebanyak 90 responden lansia yang menjadi partisipan dalam penelitian ini, karakteristik responden mencakup variabel usia, jenis kelamin, dan status pekerjaan. Sebanyak 58 responden (64,4%) adalah lansia awal di usia 60-74 tahun, sedangkan sisanya termasuk kategori lansia lanjut (>75 tahun) sebanyak 32 orang (35,6%). Berdasarkan jenis kelamin, lebih banyak responden perempuan, 54 (60,0%), daripada responden laki-laki, 36 (40,0%). Dari segi status pekerjaan, sebagian besar lansia tidak bekerja lagi (69 orang atau

76,7%), sementara 21 orang (23,3%) masih memiliki aktivitas pekerjaan ringan di rumah atau lingkungan sekitar.

#### b. Distribusi Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Lansia

Tabel 2. Distribusi Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Lansia (N = 90)

Variabel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Aktivitas Fisik	Ringan (<90)	25	27,8%
	Sedang (90-135)	36	40,0%
	Berat (>135)	29	32,2%
Kualitas Hidup	Kurang (<51%)	0	0,0%
	Cukup (51-75%)	65	72,2%
	Baik (>75%)	25	27,8%

Berdasarkan Tabel 2, dari 90 responden lansia yang diteliti di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga, Telaga Jaya, dan Telaga Biru, diketahui bahwa 36 orang, atau 40,0% dari orang tua, termasuk dalam kategori aktivitas fisik sedang. Kategori berat diikuti oleh 29 orang (32,2%), sementara 25 orang (27,8%) berada dalam kategori ringan. Di sisi lain, kualitas hidup lansia didominasi oleh kategori cukup, dengan 65 orang (72,2%), Namun, tidak seorangpun dari responden yang tercatat kualitas hidup yang buruk, dan 25 dari mereka (27,8%) termasuk dalam kategori baik.

#### c. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia

Tabel 3. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia (N = 90)

Tingkat Kecemasan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tidak Ada	29	60,4
Ringan	14	29,1
Sedang	3	6,3
Berat	2	4,2
<b>Total</b>	<b>48</b>	<b>100</b>

Keterkaitan antara kegiatan fisik dan kualitas hidup lanjut usia terlihat seperti yang ditunjukkan dalam Tabel 3, dari hasil analisis korelasi Spearman Rho. Dari 90 responden, 15 (atau 16,7%) dari 29 orang yang beraktivitas fisik berat menunjukkan bahwa mereka memiliki tingkat kualitas hidup yang lebih baik daripada orang lain. Sementara itu, pada kategori aktivitas fisik ringan, sebagian besar lansia justru memiliki kualitas hidup cukup (23 orang atau 25,6%) dan hanya 2 orang (2,2%) yang mencapai kualitas hidup baik. Hasil penelitian menunjukkan hubungan signifikan ( $p < 0,001$ ) antara kegiatan fisik dan kualitas hidup, dengan

koefisien korelasi  $r = 0,383$ , yang menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan sedang.

#### d. Kecemasan Responden Sebelum Ujian OSCE Dan Teori

Berdasarkan tabel 4, diperoleh hasil uji mann-whitney  $u$  yaitu sebesar 0,224 dimana  $p < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara kecemasan sebelum ujian osce dengan kecemasan sebelum ujian teori.

**Tabel 4. Analisis Bivariat Kecemasan Responden Sebelum Ujian OSCE Dan Teori**

Waktu Pengukuran	Tingkat Kecemasan				<i>p-value</i>
	Tidak ada n (%)	Ringan n (%)	Sedang n (%)	Berat n (%)	
Sebelum Ujian OSCE	28 (58,4%)	10 (20,8)	5 (10,4%)	5 (10,4%)	0,224
Sebelum Ujian Teori	29 (60,4%)	14 (29,1%)	3 (6,3%)	2 (4,2%)	

## PEMBAHASAN

### a. Karakteristik Responden

Sebanyak 64,4% responden dalam studi ini berasal dari kelompok usia lansia awal (60-74 tahun), menunjukkan bahwa mayoritas responden masih berada dalam fase transisi menuju lansia lanjut, di mana aktivitas fisik rutin dapat membantu menjaga kapasitas fungsional (World Health Organization, 2015). Berdasarkan jenis kelamin, responden perempuan lebih dominan (60,0%) dibanding laki-laki (40,0%), sesuai dengan data nasional yang menunjukkan bahwa perempuan memiliki angka harapan hidup lebih tinggi (Badan Pusat Statistik, 2023). Tingginya partisipasi lansia perempuan juga berkaitan dengan keterlibatan mereka dalam kegiatan komunitas seperti posyandu lansia atau senam lansia. Sementara itu, berdasarkan status pekerjaan, sebanyak 76,7% responden tidak lagi bekerja, mencerminkan bahwa sebagian besar telah memasuki masa pensiun. Kondisi ini dapat memengaruhi tingkat aktivitas fisik dan kualitas hidup, karena lansia yang tidak bekerja cenderung mengalami penurunan mobilitas jika tidak dibarengi dengan aktivitas fisik atau sosial lainnya (Lestari et al., 2019). Oleh karena itu, pemahaman terhadap karakteristik dasar responden menjadi penting dalam merancang intervensi yang sesuai untuk meningkatkan aktivitas fisik dan kualitas hidup lanjut usia.

### b. Tingkat Aktivitas Fisik Lansia

Menurut hasil studi, mayoritas lansia di wilayah layanan Puskesmas Telaga, Telaga Jaya, dan Telaga Biru memiliki tingkat aktivitas fisik dalam kategori sedang (40,0%). Hal ini mencerminkan bahwa meskipun proses penuaan dapat menurunkan fungsi fisik, banyak lansia masih mampu menjalankan aktivitas harian ringan hingga sedang, seperti berjalan kaki, membersihkan rumah, atau berkebun. Aktivitas ini tergolong sebagai bentuk aktivitas fisik yang dapat membantu mempertahankan kebugaran jasmani lansia (Ariyanto et al., 2020).

### c. Kualitas Hidup Lansia

Sebagian besar kualitas hidup lansia dalam penelitian ini berada pada kategori cukup (72,2%), yang menandakan bahwa lansia masih dapat menikmati kehidupan sosial, memiliki dukungan dari keluarga atau masyarakat, serta memiliki akses yang cukup ke layanan

kesehatan dasar. Kualitas hidup lansia mencerminkan kondisi multidimensi yang mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan (World Health Organization, 1998). Penurunan kualitas hidup sering dikaitkan dengan keterbatasan mobilitas, nyeri kronis, dan perasaan tidak berdaya, sedangkan kualitas hidup yang baik biasanya ditopang oleh aktivitas fisik yang optimal dan hubungan sosial yang baik (Dewi, 2018).

#### **d. Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup**

Sesuai analisis dengan uji chi-square, terdapat korelasi signifikan antara kegiatan fisik dan kualitas hidup pada orang tua ( $p = 0,005$ ). Ini menunjukkan bahwa orang tua yang aktif secara fisik memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Penemuan ini sejalan dengan studi Dewi (2023), yang menunjukkan bahwa kualitas hidup orang tua yang lebih terlibat dalam aktivitas fisik lebih baik dibandingkan dengan orang tua yang kurang terlibat. Selain itu, penelitian oleh Romadhoni et al. (2021) juga mendukung hasil tersebut, menegaskan bahwa aktivitas fisik merupakan faktor penting dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental pada lansia. Aktivitas ini turut berkontribusi dalam memperbaiki fungsi jantung dan paru, meningkatkan kekuatan otot serta keseimbangan tubuh, serta memperbaiki suasana hati dan interaksi sosial (Lainsamputty et al., 2022; Saputri et al., 2022).

Hasil analisis Spearman Rho mengonfirmasi temuan tersebut, ada korelasi signifikan ( $p < 0,001$ ) antara aktivitas fisik dan kualitas hidup pada orang tua dengan nilai koefisien korelasi  $r = 0,383$ . Korelasi positif ini menunjukkan bahwa kualitas hidup yang lebih baik dirasakan oleh orang tua ketika mereka melakukan aktivitas fisik lebih banyak. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa latihan teratur dapat memperkuat otot, mempertahankan keseimbangan, dan meningkatkan kepercayaan diri saat melakukan aktivitas sehari-hari (Lestari et al., 2019; Kusuma, 2021). Aktivitas fisik juga diketahui berperan dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan serta meningkatkan kualitas tidur dan suasana hati, yang semuanya berdampak pada peningkatan kualitas hidup (Yulia, 2023).

#### **e. Implikasi dan Keterbatasan Penelitian**

Peningkatan aktivitas fisik pada lansia dapat menjadi intervensi yang efektif untuk memperbaiki atau mempertahankan kualitas hidup. Dukungan dari keluarga, tenaga kesehatan, dan lingkungan sosial sangat penting agar lansia tetap termotivasi untuk aktif secara fisik (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2010). Program seperti senam lansia, jalan santai, dan Posyandu lansia dapat menjadi wadah yang tepat untuk memfasilitasi aktivitas fisik lansia di tingkat komunitas (Lilyana & Cempaka, 2023).

Salah satu kelemahan penelitian ini adalah desain cross-sectional, yang hanya menunjukkan keterkaitan antara aktivitas fisik dan kualitas hidup lanjut usia pada satu titik waktu tanpa memastikan adanya hubungan sebab-akibat. Selain itu, faktor-faktor sosial seperti dukungan keluarga, status ekonomi, dan kondisi lingkungan tidak diukur secara spesifik dalam penelitian ini.

### **KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kualitas hidup orang tua di wilayah Puskesmas Telaga, Telaga Jaya, dan Telaga Biru dan tingkat aktivitas fisik. Orang tua yang berolahraga secara teratur dan konsisten cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Oleh karena itu, layanan kesehatan primer diharapkan dapat berperan aktif dalam mendorong kegiatan fisik yang terstruktur bagi lansia melalui program seperti senam lansia, edukasi keluarga, dan penciptaan lingkungan yang mendukung aktivitas fisik.

Temuan ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan bagi para pemangku kebijakan di tingkat lokal dalam menyusun strategi peningkatan kesejahteraan lansia di masyarakat. Untuk memperoleh pemahaman yang lebih luas, disarankan agar dilakukan penelitian lanjutan dengan desain longitudinal serta mempertimbangkan berbagai faktor lain yang dapat memengaruhi

kualitas hidup lansia secara keseluruhan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdurrasyid. Tingkat aktivitas fisik menentukan kualitas hidup lansia diabetes melitus tipe 2. *Indones J Nurs Health Sci.* 2019;4(1).
- Anwari SFP. Identifikasi kualitas hidup pada penderita diabetes melitus di RW 5 wilayah Puskesmas Mojo Kota Surabaya. Surabaya: Universitas Muhammadiyah Surabaya; 2018.
- Ariyanto A, Cinta NP, Utami DN. Aktivitas fisik terhadap kualitas hidup pada lansia. *J Kesehat Al-Irsyad.* 2020;13(2):145-51.
- Badan Pusat Statistik. *Statistik Penduduk Lanjut Usia Indonesia 2023.* Jakarta: BPS; 2023.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman pelayanan geriatri di puskesmas.* Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI; 2010.
- Dewi SK. Level aktivitas fisik dan kualitas hidup warga lanjut usia. *Media Kesehat Masyarakat Indones.* 2018;14(3):241-50.
- Kusuma AO. Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia berdasarkan literatur review. 2021. (No. 1507.14201.383).
- Lainsamputty F, et al. PASE dan WHOQOL-BREF sebagai alat ukur aktivitas fisik dan kualitas hidup lansia. *J Kesehat Masyarakat.* 2022;13(1):20-30.
- Lestari Y, et al. Pengaruh aktivitas fisik terhadap kualitas hidup lansia. *J Ilmiah Kesehatan.* 2019;13(3):215-23.
- Lilyana MTA, Cempaka AA. Penyuluhan kesehatan pada caregiver lansia mengenai pola hidup sehat bagi lansia. 2023.
- Putra BA, Kurniawan Y, Sari R. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia. *J Geriatri Indones.* 2021;10(1):11-8.
- Saputri ER, Nugroho HS, Wahyuni ED. Aktivitas fisik sebagai prediktor kualitas hidup lansia di komunitas. *J Kesehat Masyarakat (Undip).* 2022;10(1):34-41.
- World Health Organization. *WHOQOL-BREF: Introduction, Administration, Scoring and Generic Version of the Assessment.* Geneva: WHO; 1998.
- World Health Organization. *World report on ageing and health.* Geneva: WHO; 2015.
- Yulia D. Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lanjut usia. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2023.