

## **HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP PADA PASIEN PENYAKIT PARU OBSTRUKTIF KRONIS (PPOK) DI POLI PARU RSUP SURAKARTA**

**Latif Susanto<sup>1</sup>, Widiyono<sup>2</sup>, Fajar Alam Putra<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

<sup>2,3</sup>Dosen Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

Email: susantolatif@gmail.com

### **ABSTRAK**

Latar Belakang: Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) merupakan penyakit pernapasan jangka panjang yang mengakibatkan penderita susah untuk bernapas. PPOK merupakan salah satu penyebab utama kematian di dunia, yang berdampak signifikan terhadap kualitas hidup penderitanya. Aktivitas fisik berperan penting dalam mempertahankan fungsi paru dan meningkatkan kualitas hidup pasien PPOK. Namun, keterbatasan aktivitas fisik seringkali dialami oleh pasien akibat sesak napas dan gejala PPOK lainnya. Tujuan: Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada pasien PPOK di Poli Paru RSUP Surakarta. Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) untuk mengukur aktivitas fisik, dan menggunakan WHOQOL-BREF untuk menilai kualitas hidup. Sampel sebanyak 87 responden. Sampel diperoleh melalui teknik total sampling. Analisis data dilakukan secara bivariat menggunakan uji korelasi *Kendall Tau*. Hasil: Mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas fisik sedang dan kualitas hidup cukup baik. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan kualitas hidup ( $p < 0,05$ ), dengan arah hubungan positif. Kesimpulan: Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada pasien PPOK di Poli Paru RSUP Surakarta. Peningkatan aktivitas fisik dapat menjadi salah satu intervensi penting dalam meningkatkan kualitas hidup pasien PPOK. Kata Kunci: PPOK, Aktivitas Fisik, Kualitas Hidup, WHOQOL-BREF, IPAQ

### **ABSTRACT**

*Background: Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) is one of the leading causes of death globally and significantly affects patients' quality of life. Physical activity plays a vital role in maintaining lung function and improving the overall well-being of COPD patients. However, symptoms such as shortness of breath often limit patients' ability to engage in physical activities. Objective: To determine the relationship between*

Received: Agustus 2025  
Reviewed: Agustus 2025  
Published: Agustus 2025

Plagiarism Checker No 234  
Prefix 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/)

*physical activity and quality of life among COPD patients at the Pulmonary Clinic of RSUP Surakarta. Methods: This quantitative study used a cross-sectional design. Data were collected using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) to measure physical activity levels and the WHOQOL-BREF to assess quality of life. A total of 87 COPD patients were selected using total sampling. Data were analyzed using univariate and bivariate tests, including correlation analysis. Results: Most respondents reported a moderate level of physical activity and a fair quality of life. Statistical analysis showed a significant positive relationship between physical activity and quality of life ( $p < 0.05$ ). Conclusion: There is a significant relationship between physical activity and quality of life in COPD patients at the Pulmonary Clinic of RSUP Surakarta. Increasing physical activity may serve as an important intervention to enhance the quality of life in COPD patients.*

**Keywords:** COPD, Physical Activity, Quality of Life, WHOQOL-BREF, IPAQ

## **LATAR BELAKANG**

Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa penyakit paru obstruktif kronik (PPOK) menjadi penyebab kematian ketiga terbesar di dunia. Pada tahun 2019, terdapat sekitar 3,23 juta orang yang meninggal akibat PPOK, dengan lebih dari 80% kematian terjadi di negara dengan pendapatan rendah dan menengah. PPOK adalah penyakit pernapasan jangka panjang yang menyebabkan penderita kesulitan bernapas (Dirjenyankes, 2023). Di Indonesia, jumlah penderita PPOK sekitar 5,6% atau diperkirakan mencapai 4,8 juta orang, berdasarkan data dari Pedoman Diagnosis dan Penatalaksanaan PPOK di Indonesia yang diterbitkan oleh Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (PDPI) tahun 2023. Jumlah ini diprediksi terus meningkat, terutama karena meningkatnya jumlah perokok dan kualitas udara yang tidak sehat di beberapa wilayah Indonesia. Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (PDPI, 2023).

Di Jawa Tengah, prevalensi PPOK mencapai 3,4%. Angka tersebut mungkin lebih rendah dari kondisi sebenarnya karena gejala PPOK biasanya muncul ketika fungsi paru-paru mulai terganggu. PPOK terus meningkat karena adanya paparan faktor risiko dan populasi yang semakin tua. (Khasanah, 2024). Data dari pasien rawat jalan di Rumah Sakit Umum Pusat (RSUP) Surakarta, yang dikumpulkan dari bulan Januari hingga Juni 2024 menunjukkan bahwa PPOK menduduki peringkat kedua dengan persentase 4,72%, setelah asma yang berada di peringkat pertama dengan 7,22%. PPOK juga berada di peringkat ketiga setelah penyakit jantung hipertensi (HHD) dengan persentase 3,12%. Dari jumlah tersebut, sekitar 73,1% pasien adalah laki-laki dan 26,9% adalah perempuan.

Penelitian dalam survei *Confronting Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD)* yang melibatkan 573 pasien, menemukan bahwa 34% pasien tidak mampu bekerja, 31% mengalami kesulitan dalam merencanakan aktivitas, 32% kesulitan mengatur napas, dan 41% mengharapkan kondisi semakin memburuk. Hal ini membuat kualitas hidup pasien semakin sulit (Anisa, 2022).

Menurut *World Health Organization (WHO)*, kualitas hidup adalah bagaimana seseorang merasa tentang keadaan mereka dalam konteks budaya, nilai, dan kehidupan di sekitar mereka, serta hubungan mereka dengan tujuan, harapan, standar, dan keinginan mereka (WHO, 2024).

Pasien PPOK biasanya menghindari aktivitas fisik, sehingga mereka mengurangi kegiatan sehari-hari dan akhirnya bisa mengalami immobilisasi. Hubungan mereka dengan lingkungan dan orang lain juga semakin menurun, yang membuat kualitas hidup menurun (Ali, 2021). Penderita mulai merasa kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Saat episode atau kambuh, mereka merasa gejala semakin parah dan membutuhkan perawatan tambahan di rumah sakit (Dirjenyankes, 2023). Dalam jurnal Ignasia (2021) WHO menegaskan pentingnya meningkatkan aktivitas fisik untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh menggunakan otot dan tulang yang memerlukan pengeluaran energi. Ada dua kategori, yaitu aktivitas sedang dan berat. Penelitian dari Jurnal Sains dan Kesehatan menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kesulitan melakukan aktivitas fisik sedang atau berat (Lorensia, 2021).

Penelitian Nurlatifa *et al* (2023) yang menggunakan kuesioner layaknya *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) dan *World Health Organization Quality of Life-Brief* (WHOQOL-BRIEF) juga menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia. Studi literatur Dimas *et al* (2021) menunjukkan bahwa menambahkan olahraga dalam rutinitas harian lansia lebih efektif meningkatkan kualitas hidup dibandingkan hanya melakukan aktivitas sehari-hari saja.

Kementerian Kesehatan Indonesia melalui Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK. 01. 07/Menkes/687/2019 tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Penyakit Paru Obstruktif Kronis, menekankan pentingnya penanganan dan pencegahan PPOK sebagai bagian dari kebijakan kesehatan nasional. PPOK bisa dideteksi lebih awal, sehingga pasien dapat mengambil langkah pencegahan. Beberapa tindakan yang bisa dilakukan oleh pasien PPOK untuk meningkatkan kesehatan dan mengurangi gejala adalah dengan berhenti merokok, menjalani gaya hidup sehat dengan olahraga secara teratur, serta melakukan vaksinasi terhadap penyakit pneumonia, influenza, dan coronavirus (Dirjenyankes, 2023).

Penelitian sebelumnya oleh Anita *et al* (2021) menunjukkan bahwa latihan senam aerobik secara umum berdampak positif terhadap kualitas hidup pasien PPOK. Hal ini didukung oleh Fransiska (2023) yang menunjukkan bahwa meningkatkan aktivitas fisik, yang diukur melalui jumlah langkah kaki per hari, akan menurunkan frekuensi eksaserbasi, risiko kematian, meningkatkan kapasitas latihan, serta meningkatkan kualitas hidup pasien PPOK.

Berdasarkan studi literatur yang dilakukan oleh peneliti didapatkan pasien PPOK di RSUP Surakarta menempati peringkat kedua dengan jumlah sebanyak 4,72% pada semester pertama tahun 2024. Karena angka prevalensi yang tinggi, diperlukan upaya penanganan yang lebih baik. Pasien PPOK memiliki kemampuan fungsional yang lebih rendah dibandingkan orang yang sehat, sehingga aktivitas fisik mereka juga kurang. Hal ini berdampak negatif terhadap kualitas hidup mereka. Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya, aktivitas fisik ternyata berdampak positif terhadap peningkatan kualitas hidup.

Melalui penelitian ini, penulis ingin mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas hidup pada pasien PPOK di RSUP Surakarta. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik terkait dengan kualitas hidup. Namun, bukti yang ada belum terapkan secara langsung pada populasi pasien PPOK di RSUP Surakarta. Adapun penelitian ini bertujuan untuk 1) mengidentifikasi aktivitas fisik pada pasien PPOK di poli paru RSUP Surakarta. 2) mengidentifikasi kualitas hidup pada pasien PPOK di poli paru RSUP Surakarta. 3) menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada pasien PPOK di poli paru RSUP Surakarta.

## **METODELOGI**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif metode penelitian korelasional dengan rancangan penelitian *Cross-Sectional*. Metode penelitian korelasional adalah metode penelitian yang bertujuan untuk mengetahui tingkat hubungan antara satu variabel dengan variabel

lainnya berdasarkan koefisien korelasi (Sahir, 2021). Desain penelitian *cross-sectional* adalah desain penelitian yang melakukan pengukuran variabel pada waktu yang sama, tetapi di berbagai kelompok sampel yang berbeda (Widodo, 2023).

Populasi pada penelitian ini adalah pasien PPOK yang melakukan kontrol berobat di Poli Paru Rumah Sakit Umum Pusat Surakarta. Adapun jumlah populasi pada bulan Januari - Maret 2025 adalah 1081 dengan rata rata pasien setiap bulan adalah 361. Data tersebut di dapatkan dari rekam medis RSUP Surakarta tahun 2025.

## **INSTTRUMEN**

Instrumen penelitian pada dasarnya alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Instrumen penelitian dibuat sesuai dengan tujuan pengukuran dan teori yang digunakan sebagai dasar. (Widodo, 2023). Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisiner IPAQ yang digunakan untuk mengetahui Tingkat aktifitas fisik pasien. Untuk mengukur variabel kualitas hidup, peneliti menggunakan kuesioner WHOQOL-BREF mengetahui sejauh mana kualitas hidup pasien PPOK.

Karena sifat standar dari instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, Penelitian Fridolin *et al* (2022) menggunakan kuesioner WHOQOL-BREF adalah alat ukur yang valid ( $r = 0,89-0,95$ ) dan reliabel ( $r = 0,66-0,87$ ). Sebelumnya telah di uji validitas dan reliabilitas yang dilakukan di UPTD Puskesmas Talun dengan sampel sebanyak 30 orang lansia. Dalam pengujian yang dilakukan (Dharmansyah, 2021) instrumen IPAQ telah diuji reliabilitas dan validitasnya secara luas.

## **PROSEDUR PENELITIAN**

Sebelum melakukan penelitian, peneliti meminta surat pengantar penelitian dari Universitas Sahid Surakarta untuk melakukan penelitian. Setelah mendapat ijin dari Direktur RSUP Surakarta untuk melakukan penelitian, maka peneliti mengadakan pendekatan kepada calon responden dengan menjelaskan maksud dan tujuan dari penelitian yang akan dilakukan, manfaat dan kerahasiaan informasi dari data responden. Setelah calon responden memahami maka peneliti meminta kesediaan untuk menjadi responden dengan memberikan lembaran persetujuan untuk menjadi responden penelitian dan responden diminta untuk menandatangani lembaran informed concent. Data didapatkan dengan cara pemberian kuesioner kepada responden. Sebelum kuesioner diisi oleh responden, peneliti terlebih dahulu menjelaskan cara pengisian kuesioner. Kuesioner tersebut berisi beberapa pernyataan yang harus dijawab oleh responden. Kuesioner yang telah dijawab selanjutnya dikumpulkan dan diperiksa kembali kelengkapan pengisian kuesioner. Data yang diperoleh kemudian akan diolah dan dianalisa.

## **HASIL PENELITIAN**

### **1. Deskriptif Statistik**

Peneliti telah melakukan uji deskriptif statistik untuk melihat kategori dari setiap hasil data yang sudah didapatkan pada studi ini.

Tabel 4. 1 Karakteristik Responden

Kategori	Frekuensi ( <i>f</i> )	Persentase %
Jenis Kelamin		
Laki - Laki	46	52.9
Perempuan	41	47.1
Usia		
Dewasa Awal (26 - 35 tahun)	1	1.1
Dewasa Akhir (36 - 45 tahun)	9	10.3
Lansia Awal (46 - 55 tahun)	16	18.4
Lansia Akhir (>56 tahun)	61	70.1

Riwayat Merokok		
Negatif	54	62.1
Positif	33	37.9
Diagnosa Penyerta		
Tanpa Diagnose Paru Penyerta	70	80.5
Asma	9	10.3
Bronkitis Kronis	3	3.4
Emphisema	5	5.7
Total	87	100

Sumber Data primer (2025)

Tabel diatas menunjukkan jenis kelamin terbanyak adalah laki - laki dengan jumlah 46 responden (52.9%). Usia terbanyak pada responden adalah lansia akhir diatas 56 tahun dengan jumlah 61 responden (70.1%). Sebanyak 54 responden memiliki riwayat merokok negatif (62.1%). Hasil analisis menunjukkan bahwa pasien tanpa diagnose penyakit paru penyerta pesebanyak 70 orang (80.5%).

Tabel 4. 2 Frekuensi Nilai Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Rendah	44	50.6
Sedang	38	43.7
Tinggi	5	5.7
Total	87	100

Sumber Data Primer (2025)

Hasil pengujian menunjukkan bahwa kategori aktivitas fisik terdiri dari rendah, sedang dan tinggi. Dari 87 responden, terdapat 44 responden memiliki aktivitas fisik yang rendah (50.6%). Sebanyak 38 responden memiliki aktivitas fisik sedang (43.7%) dan 5 responden melakukan aktivitas fisik yang tinggi (5.7%).

Tabel 4. 3 Frekuensi Nilai Kualitas Hidup

Kualitas Hidup	Frekuensi (f)	Persentase(%)
Buruk	34	39.1
Cukup Buruk	0	0
Cukup Baik	53	60.9
Sangat Baik	0	0
Total	87	100

Sumber Data Primer (2025)

Hasil pengujian menunjukkan bahwa kategori kualitas hidup yang diperoleh terdiri dari cukup baik, buruk dan cukup buruk. Dari 87 responden, terdapat 53 responden memiliki kualitas hidup yang cukup baik (60.9%). Selain itu, terdapat 34 responden memiliki kualitas hidup cukup buruk (39.1%).

## 2. Uji Bivariat

Korelasi Kendall Tau menguji ukuran hubungan antar dua variabel dengan bentuk ordinal. Kriteria dari uji korelasi adalah -1 hingga +1 dengan arti memiliki hubungan yang rendah hingga hubungan yang kuat.

Tabel 4. 4 Uji Korelasi

		Kualitas Hidup								Koef - r	P- Value
		Buruk		Cukup Buruk		Cukup Baik		Sangat Baik			
		f	%	f	%	f	%	f	%		
Aktivitas Fisik	Rendah	0	0	24	27.5	20	22.9	0	0	0.226	0.002
	Sedang	0	0	9	10.3	29	33.3	0	0		
	Tinggi	0	0	1	1.1	4	4.5	0	0		
Total		0	0	34	38.9	53	60.7	0	0		

Sumber Data Primer (2025)

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa nilai P yang diperoleh adalah  $0.002 < 0.05$ , menandakan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada pasien penyakit paru obstruktif kronis (PPOK) di Poli Paru RSUP Surakarta. Nilai koefisien yang diperoleh adalah 0.226 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat lemah antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada pasien.

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden

#### a. Jenis Kelamin

Responden terbanyak dalam penelitian ini adalah berjenis kelamin laki - laki sebesar 52.9%. Hasil ini sejalan dengan penelitian Wahyuningsih & Astuti (2022), yang menunjukkan bahwa distribusi responden lebih banyak berjenis kelamin laki - laki. (Alfi et al, 2023) mengungkapkan bahwa laki - laki memiliki 1.4 kali lebih besar untuk terkena penyakit paru karena kurang memperhatikan kondisi kesehatan.

Laki - laki memiliki kebiasaan untuk merokok sehingga hal ini akan mempengaruhi kekebalan tubuh. Laki - laki juga memiliki pekerjaan yang beresiko dan padat. Hal ini akan membuat pola hidup yang kurang sehat dan lebih mudah tertular penyakit (Saragih et al, 2024). Oleh sebab itu, laki - laki lebih banyak mengalami penyakit paru obstruktif kronis dibandingkan perempuan.

#### b. Usia

Hasil penelitian menunjukkan usia lansia akhir menjadi usia terbanyak yaitu diatas 56 tahun dengan total 61 responden (70.1%). Hasil ini sejalan dengan penelitian Wahyuningsih & Astuti (2022) yang memperlihatkan bahwa lansia akhir diatas 56 tahun lebih banyak ditemukan dalam penyakit paru. Pada dasarnya, usia diatas 40 tahun memiliki beberapa macam penyakit yang dapat mengubah fungsi organ. Oleh sebab itu, diperlukan aktivitas fisik yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup.

Usia lansia awal sekitar 46 hingga 55 tahun memperoleh jumlah 16 responden (18.4%). Dewasa akhir berusia 36 hingga 45 tahun berjumlah 9 orang (10.3%) dan dewasa awal bersia 26 hingga 35 tahun berjumlah 1 orang (1.1%). Menurut (Huda et al, 2024), penyakit Paru Obstruksi Kronik lebih sering terjadi pada usia 40 tahun keatas.

#### c. Riwayat Merokok

Hasil penelitian menunjukkan bahwa riwayat merokok yang dimiliki oleh para responden mayoritas adalah negatif dengan jumlah 54 orang (62.1%). Sementara, riwayat merokok positif adalah sebanyak 33 orang (37.9%). Menurut (Anggesti, 2024), merokok akan menunjukkan risiko 8.615 kali lebih cepat terkena PPOK. Sebagian pasien PPOK akan mengalami gangguan pernapasan dan kelainan pada paru - pari dikarenakan asap rokok yang dihisap ke dalam tubuh.

Dalam penelitian Asyropy et al (2021), sebagian besar individu memiliki riwayat merokok. Adanya asap rokok yang masuk akan membentuk peradangan dan membuat ventilasi menjadi turun. Hal ini berdampak pada asupan oksigen yang masuk ke dalam tubuh. Menghirup asap rokok membuat pasien mengalami peradangan hingga membentuk penyakit PPOK yang sulit untuk disembuhkan.

#### d. Diagnosa Penyerta

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 70 responden tidak memiliki penyakit lain (80.5%). Namun, sebanyak 9 orang memiliki penyakit asma (10.3%), emfisema sebanyak 5 orang (5.7%), dan bronkitis kronis sebanyak 3 orang (3.4%). Menurut (Anggraini & Lestari, 2024), seorang yang terkena paru Obstruksi Kronis terkadang akan memiliki beberapa penyakit lainnya seperti bronkitis dan emfisema.

Dalam penelitian Mustofa et al (2024) ditemukan bahwa bronkitis kronis dan emfisema menjadi diagnosis khas yang ditemukan pada penyakit PPOK. Setiap individu perlu memperhatikan gejala awal untuk dapat mengidentifikasi ada tidaknya permasalahan PPOK yang akan muncul. Dengan adanya gejala yang diperlihatkan, individu dapat lebih *aware* dengan kondisi kesehatan.

### 2. Gambaran Aktivitas Fisik Responden

Bentuk aktivitas fisik paling dominan dilakukan bersifat rendah dengan jumlah 44 responden (50.6%). Hasil ini sejalan dengan Larasati et al (2021) yang mengungkapkan bahwa aktivitas fisik yang rendah paling banyak dilakukan oleh individu. Dalam hal ini, individu masih tidak memenuhi rekomendasi WHO dalam menjalani aktivitas fisik sehari - hari agar kesehatan dapat tetap terjaga.

Aktivitas fisik yang rendah perlu ditingkatkan agar tubuh individu tidak mudah lelah. Semakin tinggi bentuk aktivitas yang dilakukan oleh seorang individu, maka akan semakin baik bentuk kesehatan diri. Aktivitas fisik yang menurun terjadi karena kelemahan otot yang dimiliki oleh pasien. Hal ini terjadi karena jumlah waktu yang digunakan untuk berjalan dan melakukan kegiatan lain (Tambunan et al, 2023).

### 3. Bentuk Kualitas Hidup Responden

Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa kualitas hidup yang paling banyak adalah cukup baik dengan persentase 60.9%. Pada dasarnya, setiap individu memiliki kualitas hidup yang berbeda - beda. Tumanggor dalam (Fitrina et al, 2022) menunjukkan bahwa kualitas hidup yang dimiliki oleh pasien cukup baik. Hal ini dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang terhambat dan gangguan pada pola tidur. Kualitas hidup yang baik sangat penting bagi individu, khususnya bagi orang yang sudah memasuki usia dewasa hingga lansia.

WHO mengartikan Kualitas Hidup sebagai persepsi seorang individu dalam mencapai tujuan hidup. Setiap individu perlu memenuhi kebutuhan sehari - hari dan menjaga kesehatannya agar dapat memperoleh Kualitas Hidup yang lebih baik. Dalam penelitian Adhitama et al, (2023) Kualitas Hidup yang baik berada pada kategori yang cukup.

### 4. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan Kualitas Hidup dengan nilai  $0.002 < 0.05$ . Menurut Balyan et al, (2023), setiap individu memiliki kondisi kesehatan fisik dan mental yang berbeda - beda. Bahkan penyakit yang dirasakan oleh seorang individu akan membuat dirinya merasa kurang semangat dalam menjalani kehidupan. Penyakit Paru Obstruktif Kronik merupakan penyakit dengan gangguan pada saluran pernapasan yang terjadi karena gangguan pada proses oksigenasi. Keresahan pada proses pernapasan membuat seorang individu kesulitan untuk beraktivitas. Akhirnya, keterbatasan ini mengganggu proses dalam menjalani kehidupan. Individu dengan penyakit ini sulit untuk mengatur pernapasan dan akan mengalami penurunan dalam ketahanan fisik.

PPOK dapat terjadi dari koneksi antar gen lingkungan dimana hal ini akan merusak paru - paru dan mempengaruhi proses menua. PPOK terjadi karena kondisi individu yang merokok, terkena polusi udara, berinfeksi pada saluran pernapasan, usia, dan gen. Gejala yang terjadi

pada PPOK meliputi sesak napas, batuk kronis dan adanya sputum. Satu dari berbagai tanda yang sering muncul ialah sesak napas (dyspnea) pada pasien PPOK. Pasien akan mengalami kesulitan bernapas terutama saat melakukan aktivitas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik mempunyai hubungan yang lemah dengan kualitas hidup yang terlihat dari nilai  $r = 0.226$ . Menurut asumsi peneliti hal ini dikarenakan adanya faktor faktor lain yang mempengaruhi aktifitas fisik dan kualitas hidup pasien, seperti tingkat keparahan penyakit yang di derita, komorbid atau penyakit penyerta selain paru dan obat obatan lain yang rutin dikonsumsi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Aldora & Arbaningsih, 2025; Balyan et al, 2023; Izatulislami & Kumaat, 2022; Utami et al, 2019; Yuni Mulyani & Patimah, 2023) yang mengungkapkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan dengan kualitas hidup. Individu dengan nilai aktivitas <600 MET-menit/minggu dikatakan memiliki aktivitas fisik yang rendah. Dalam penelitian ini, responden cenderung memiliki kegiatan aktivitas fisik yang rendah namun kualitas hidup yang dimiliki cukup baik.

Kualitas hidup dalam penelitian ini terdiri dari 4 domain dimana setiap domain memiliki permasalahan pada aktivitas fisik dan memperoleh nilai yang rendah yaitu 0. Sementara, kualitas hidup terendah adalah dengan skor 213, merupakan kategori cukup buruk. Responden mempunyai keterbatasan dalam kondisi fisik pada bagian paru - paru. Kemampuan untuk bernapas dengan normal menjadi sulit karena adanya keterbatasan pada setiap domain yang terlibat. Oleh sebab itu, perlu dimulai dari melakukan aktivitas fisik yang ringan.

Aktivitas fisik merupakan sebuah bentuk pergerakan pada anggota tubuh untuk memperhatikan kondisi fisik yang sehat. Dengan adanya aktivitas fisik, individu dapat mengeluarkan tenaga dan memelihara kondisi kesehatan mental dengan memperbaiki kualitas hidup. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh seorang individu akan meningkatkan struktur idnera dan kondisi tubuh yang lebih sehat. Dalam hal ini, individu akan memiliki keinginan untuk hidup dengan tujuan yang jelas (Utami et al, 2019). Kualitas hidup menjadi bagian yang penting untuk menjalani hidup yang tenang dan damai. Setiap individu dengan usia yang bertambah membutuhkan kualitas hidup yang lebih baik melalui aktivitas fisik. Pergerakan dari aktivitas fisik membantu individu.

Data Riset Kesehatan Dasar (2018) menunjukkan bahwa masyarakat masih kurang melakukan aktivitas fisik. Hal ini memberikan hambatan dan penurunan pada kualitas hidup. Rendahnya kepedulian masyarakat pada aktivitas fisik yang dilakukan membuat individu merasa tidak memiliki hidup yang berkualitas. Dalam kehidupan ini, manusia bekerja dan berpikir sehingga terdapat tekanan dan depresi yang mungkin akan dirasakan. Adanya aktivitas fisik membantu meningkatkan semangat hidup dengan kualitas hidup yang lebih baik. Individu yang melakukan aktivitas fisik akan merasa lebih sehat untuk beraktivitas (Izatulislami & Kumaat, 2022).

Aktivitas fisik perlu diajarkan sejak dini untuk dapat mengurangi munculnya penyakit di dalam tubuh. Kebiasaan melakukan aktivitas fisik membuat seorang dapat menghindari penyakit yang mungkin akan muncul pada saat sudah beranjak dewasa (Izatulislami & Kumaat, 2022). Mendukung pernyataan tersebut dengan menyatakan bahwa bahwa aktivitas fisik menjadi bagian dalam memperbaiki kualitas hidup. Aktivitas fisik dapat dilakukan oleh setiap orang dengan kategori ringan, sedang atau berat yang disesuaikan dengan kemampuan (Palit et al, 2021).

Pada dasarnya, pasien PPOK akan mengalami penurunan kemampuan dan membutuhkan latihan pernapasan yang tepat. Hal ini dikarenakan pasien PPOK kurang dapat mengatur pernapasannya dengan baik. Oleh sebab itu, perlu adanya bantuan latihan pernapasan sebagai bentuk aktivitas fisik yang perlahan membantu meningkatkan kualitas hidup. Latihan pernapasan menjadi aktivitas fisik yang ringan dalam membantu pasien untuk dapat meningkatkan kualitas hidup. Rasa menyerah dalam diri pasien dengan PPOK dapat muncul

karena penyakit yang cukup mengganggu kegiatan. Oleh sebab itu, perlu adanya perbaikan dengan melakukan aktivitas fisik sehingga hidup lebih berkualitas (Aldora & Arbaningsih, 2025).

Individu dengan penyakit PPOK membutuhkan kualitas hidup yang lebih baik. Dalam hal ini, kualitas hidup bersifat subjektif dan bervariasi sesuai dengan perspektif setiap individu. Perubahan yang terjadi pada kondisi kesehatan akan mempengaruhi kemampuan individu dalam menjalani kehidupan. Menurut (Poluakan et al, 2020), aktivitas olahraga yang dapat dilakukan adalah dengan kegiatan kebugaran sehingga dapat mengurangi rasa stress terhadap kondisi kesehatan.

Olahraga dapat mengurangi tekanan dalam pikiran individu dan meningkatkan kualitas hidup. Peregangan otot yang dilakukan dari aktivitas fisik meningkatkan fungsi neuromekanik pada otot pernapasan akan membantu menurunkan PPOK. Dari pandangan tersebut, dapat dikatakan bahwa pasien dengan PPOK harus selalu melakukan aktivitas fisik yang ringan untuk dapat meningkatkan kualitas hidup (Aldora & Arbaningsih, 2025).

## **KESIMPULAN**

Dari hasil analisis dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat aktivitas fisik pada pasien PPOK di poli paru RSUP Surakarta didominasi dengan kategori rendah sebanyak 44 responden (50.6%).
2. Tingkat kualitas hidup yang dimiliki oleh pasien PPOK di poli paru RSUP Surakarta pada kategori cukup baik sebanyak 53 responden (60.9%).
3. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada pasien penyakit paru obstruktif kronis (PPOK) di Poli Paru RSUP Surakarta dengan tingkat hubungan yang lemah, terlihat dari nilai  $r$  yang diperoleh yaitu 0.226. Semakin tinggi bentuk aktivitas fisik yang dilakukan oleh pasien, maka akan semakin memperbaiki kualitas hidup.

## **SARAN**

1. Bagi Responden  
Disarankan agar responden dapat memperoleh pengetahuan yang lebih setelah memahami isi dari penelitian ini. Disarankan responden untuk mencari informasi lebih banyak terkait aktivitas fisik dalam meningkatkan kualitas hidup.
2. Bagi Pelayanan Keperawatan  
Disarankan bagi pelayanan keperawatan untuk dapat memberikan edukasi kepada masyarakat terkait aktivitas fisik yang harus dilakukan dalam meningkatkan kualitas hidup. Disarankan bagi pasien untuk dapat melakukan aktivitas fisik setiap hari sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup yang lebih baik. Aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh pasien dimulai dari aktivitas ringan seperti berjalan kaki, naik turun tangga, senam aerobik dan lain - lain.
3. Bagi Institusi Pendidikan  
Disarankan bagi institusi pendidikan untuk menjadikan penelitian ini sebagai acuan dalam memberikan pemahaman kepada pelajar agar dapat diterapkan di lapangan.
4. Bagi Peneliti  
Disarankan untuk peneliti agar dapat meningkatkan kemampuan untuk menganalisis aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kualitas hidup.
5. Bagi Penelitian Selanjutnya  
Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat mempertimbangkan meneliti pada penyakit berbeda dengan lokasi yang berbeda. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang lemah, akan lebih baik apabila peneliti selanjutnya dapat menguji ulang untuk memperlihatkan ada tidaknya hubungan yang lebih kuat. Tidak hanya itu, peneliti selanjutnya dapat memperkuat hasil penelitian dengan menambahkan wawancara dan observasi untuk memperluas pembahasan dengan perspektif dari narasumber.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adhitama, L. V., Fatihah, H. N., & Fadhila, R. A. (2023). ANALISIS PENGGUNAAN OBAT PADA PASIEN PARU OBSTRUKTIF KRONIK (PPOK) DI RSUD WALUYO JATI KRAKSAAN. *Java Health Journal*, 10(3).
- Aldora, A., & Arbaningsih, S. R. (2025). ARTIKEL PENELITIAN Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Kualitas Hidup Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik. 6(2).
- Alfi, A. S., Susyanti, D., & Pratama, M. Y. (2023). Studi Kasus Home Based Exercise Training Terhadap Kualitas Hidup Pasien Tuberculosis Parudi Rumah Sakit TK II Putri Hijau. *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal*, 4(2), 88-93. <https://doi.org/10.32734/scripta.v4i2.10506>
- Ali, M., Hariandja, AMA., Kurniawan, R. (2021, 2 November). "Pengaruh Pemberian Respiratory Muscle Training terhadap Penurunan Dyspnea pada Pasien PPOK: Studi Literatur". Diakses pada 19 Februari 2025, pada laman: <https://ifi-bekasi.e-journal.id/jfki/article/download/61/10/>
- Anggesti, I. (2024). *Faktor Risiko Kejadian Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) Pada Pasien Di UPTD Rumah Sakit Khusus Paru Sumatera Utara*. UIN Sumatera Utara.
- Anggraini, R. B., & Lestari, I. P. (2024). *Monograf Self-Management Penyakit Paru Obstruksi Kronis*. Penerbit NEM.
- Anissa, M. 2022. "Kualitas Hidup: Studi Pada Pasien Penyakit Paru Obstruksi Kronik (PPOK)". Penerbit Adb. Indramayu
- Asyrofy, A., Arisdiani, T., & Aspihan, M. (2021). Karakteristik dan kualitas hidup pasien cedera. *NURSCOPE: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 7(1), 13.
- Balyan, Sri Andala, & Yudi Akbar. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Assyifa Ilmu Keperawatan Islami*, 8(2), 1-9. <https://doi.org/10.54460/jifa.v8i2.66>
- Dharmansyah, D., Budiana, D. 2021. "Indonesian Adaptation of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Psychometric Properties". *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia 2021* Vol. 7 No.2. E-ISSN 2477-3743 P-ISSN 2541-0024
- Fitrina, Y., Amelia, D., & Fadhilla, J. (2022). Hubungan Selfcare Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Rasimah Ahmad Kota Bukittinggi Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory*, 5(2), 65. <https://doi.org/10.30633/jsm.v5i2.1581>
- Fridolin, A et al. 2022. "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Gayamsari Kota Semarang". *Jurnal Kesehatan Komunitas 2022*; 8(2) : 381-389. Diakses pada 30 desember 2024 pada laman: <http://jurnal.htp.ac.id>
- Huda, L. N., Zahrah, N. R., Fatkhiyah, K., Fauziah, S., Nuraya, T. A., AR, K. S., Reizaputra, H. A.-G., Mangnga, V. A. G., Nurfauzi, N. A. S., Zakira, A. J., Rismansyah, A. Z. R., Maran, N. V., & Sujatmiko, B. (2024). Program Pemeriksaan Fungsi Paru Dengan Peak Flow Meter pada Komunitas Olahraga Pernapasan Abhinaya di Kelurahan Antapani Kidul, Bandung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(12), 5594-5618. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i12.17601>
- Izatulislami, D. S. N., & Kumaat, N. A. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kualitas Hidup Siswa Sekolah Dasar Negeri Kedungdoro Iv Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(04), 93-102.
- Khasanah, S K., Basuki, S P H., Setiyabudi, R. 2024. "Hubungan derajat merokok (indeks brinkman) dengan deteksi dini penyakit paru obstruktif kronis (puma)". *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* Volume 6 Nomor 2, April2024. Diakses pada 15 Februari 2025 pada laman:<https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/view/2223/162>
- Larasati, S. A., Ramadhani, A. S., Mufidana, N. M., Yasmine, S., & Rosyanti, L. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Pada Pria Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(2), 220-226. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i2.1392>

- Mustofa, S., Ramadhan, M. A., Putri, G. T., Carolia, N., & Wisnugroho, C. (2024). Laporan Kasus : Asma Eksaserbasi Sedang Pada Pasien Asma. *Jkr (Jurnal Kedokteran Raflesia)*, 10(2), 84-93.
- Nurlatifa., Lasanuddin, H V., Sudirman, A N. 2023. "Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup Pada lansia hipertensi di wilayah kerja Lembaga Kesejahteraan sosial lanjut usia di kelurahan hutuo". *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan (JURRIKES)* Vol.2, No.1.
- Palit, I. D., Kandou, G. D., & Kaunang, W. J. P. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Desa Salurang Kecamatan Tabukan Selatan Tengah Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal KESMAS*, 10(6), 93-100.
- Poluakan, R. J., Manampiring, A. E., & Fatimawali. (2020). Hubungan antara aktivitas olahraga dengan ritme sirkadian dan stres. *Jurnal Biomedik:JBM*, 12(2), 102. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29441>
- Sahir, S H. 2021. "Metodologi Penelitian". Penerbit Kbm Indonesia. Bantul-Jogjakarta
- Saragih, I. S., Sembiring, F., & Gulo, P. Y. C. L. (2024). Gambaran Kualitas Hidup Pasien Tb Paru Di Puskesmas Desa Lalang Kecamatan Medan Sunggal Tahun 2023. *Jurnal Midwifery*, 6(2), 142-154. <https://doi.org/10.24252/jmw.v6i2.49934>
- Tambunan, T. F. U., Nathania, E., & Tifany, E. P. (2023). Penerapan Perhitungan Langkah Harian Pada Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kroni. *Journal Of The Indonesian Medical Association*, 73(5), 254-260. <https://doi.org/10.47830/jinma-vol.73.5-2023-1054>
- Utami, D. C., Nurhidayati, I., Pramono, C., & Winarti, A. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia Usia 60-69 Tahun di Desa Sudimoro Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten. *The 1 Conference of Health and Social Humaniora*, 1, 97-107.
- Wahyuningsih, M., & Astuti, L. A. (2022). GAMBARAN KUALITAS HIDUP DAN KOPING PADA PASIEN HEMODIALISA. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 10(4), 392-397.
- WHO (2024). "WHOQOL: Measuring Quality of Life". Diakses pada: 17 Februari 2025 pada laman <https://www.who.int/tools/whoqol>
- Widodo, S., Rusdi., et al. 2023. "Buku Ajar Metode Penelitian". CV Science Techno Direct. Pangkalpinang
- Yuni Mulyani, A., & Patimah, S. (2023). "Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Rumah Sakit Umum Daerah Lasinrang Kabupaten Pinrang Tahun 2022". *Journal of Muslim Community Health (JMCH)* 2023, 4(4), 345-357. <https://pasca-umi.ac.id/index.php/jmch>