HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN LINGKUNGAN DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI PANTI GRIYA LANSIA JANNATI

[1] Abd. Kadim Masaong, [2] Hamna Vonny Lasanuddin, [3] Sitti Nadia Suleman
[1,2,3] Jurusan Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Jl. Prof. Dr. Mansoer Pateda, Pentadio Timur, Gorontalo, Indonesia 96212

nadiasuleman17@gmail.com

Abstract

The increase in the number of elderly has an impact on health problems because elderly people do less physical activity and in the social environment there are still elderly people who feel lonely, and the life quality of elderly people in various aspects is felt to be lacking. The aim of this research was to determine the relationship between physical activity and the environment and the life quality of the elderly at the Jannati Home for the Elderly, Gorontalo Province. Quantitative research design with a cross sectional study approach, the sample used was 30 elderly people at the Jannati Home for the Elderly with a total sampling technique and using a linear regression statistical test. The results obtained from a simple linear regression analysis of physical activity with life quality namely an r-square value of 0.423 and a significant value of 0.000, means, there is a relationship between physical activity and life quality with a percentage of 42.3%, the environment with quality of life, namely an r-square value of 0.062 and a significant value of 0.017 means there is a relationship between the environment and life quality with a percentage of only 6.2% and the results of multiple linear regression analysis obtained an r-square value of 0.731 with a significant value of 0.000 means that simultaneously there is a relationship between physical activity and the environment and quality of life with a percentage of 73 .1%. In conclusion, there is a relationship between physical activity and life quality and simultaneously both physical activity and the environment are related to the quality of life of the elderly at the Jannati Home for the Elderly, Gorontalo Province. Thus, the orphanage can plan physical activity programs for the elderly and create a good environment by providing attractive environmental facilities in order to improve the quality of life.

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

Abstrak

Peningkatan jumlah lansia berdampak pada masalah kesehatan karena lansia kurang melakukan aktivitas fisik dan lingkungan sosial masih ada lansia yang merasa kesepian, serta kualitas hidup lansia dalam berbagai aspek dirasakan kurang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan lingkungan dengan kualitas hidup lansia di Panti Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo. Desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional study*, sampel penelitian yang digunakan adalah 30 lansia di Panti Griya Lansia Jannati dengan teknik sampel *total sampling* dan menggunakan uji statistik regresi linier. Hasil penelitian diperoleh hasil analisis regresi linier sederhana aktivitas fisik dengan kualitas hidup yaitu nilai *r-square* 0,423 dan nilai signifikan 0,000 artinya ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup dengan presentase sebesar 42,3%, lingkungan dengan kualitas hidup yaitu nilai *r-square* 0,062 dan nilai signifikan 0,017 artinya ada hubungan lingkungan dengan kualitas hidup dengan presentase hanya sebesar 6,2% dan hasil analisis regresi linier berganda diperoleh nilai *r-square* 0,731 dengan nilai signifikan 0,000 artinya secara simultan ada hubungan aktivitas fisik dan lingkungan dengan kualitas hidup dengan presentase sebesar 73,1%. Kesimpulan, ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup dan secara bersamaan baik aktivitas fisik dan lingkungan berhubungan dengan kualitas hidup lansia di di Panti Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo. Sehingga, pihak panti dapat merencanakan program aktivitas fisik untuk lansia dan menciptakan lingkungan yang baik dengan menfasilitas lingkungan yang menarik agar dapat meningkatkan kualitas hidup yang lebih baik.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Kualitas Hidup, Lingkungan, Lansia

PENDAHULUAN

Lansia yang telah memasuki usia 60 tahun tidak dapat menghindari proses alami dari fase akhir kehidupan karena berjalan secara terus-menerus sering berjalan waktu dan bertambahnya usia (Rahayu & Usman 2022). Kelompok usia tersebut terus mengalami peningkatan, di Indonesia penduduk lansia diproyeksikan pada tahun 2045 akan mencapai hampir satu perlima dari total penduduk Indonesia dengan persentase usia tertinggi berada pada kelompok usia 60-69 tahun sebesar 63.65%. Sementara, jumlah lansia tertinggi berada di Daerah Istimewa Yogyakarta sebesar 15,52% dan yang terendah berada di Jawa Barat sebesar 10,18% (Badan Pusat Statistik 2021).

Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo diperoleh total jumlah lansia di Provinsi Gorontalo bulan Januari-Mei tahun 2023 sebanyak 93.251 lansia yang terbagi pada 6 wilayah yaitu Kota Gorontalo sebanyak 16.935 lansia, Kabupaten Gorontalo sebanyak 29.192 lansia, Kabupaten Boalemo sebanyak 12.500 lansia, Kabupaten Pohuwato sebanyak 11.147 lansia, Kabupaten Bone Bolango sebanyak 14.028 lansia dan Kabupaten Gorontalo Utara sebanyak 9.449 lansia. Menurut peneliti jumlah lansia tersebut akan terus meningkat hingga Desember tahun 2023, hal ini dikarenakan pada tahun 2022 jumlah lansia di Provinsi Gorontalo sebanyak 100.939 lansia.

Jumlah lansia yang terus meningkat tidak menjamin semua lansia tersebut dalam keadaan sehat, hal ini dikarenakan pada lansia akan terjadi berbagai kemunduran pada organ tubuh akibatnya lansia rentan terhadap gangguan fisik (Wisnusakit & Sriati 2021). Masalah fisik yang umumnya terjadi pada lansia salah satunya yaitu sistem muskuloskeletal (Sunaryo et al. 2015). Permasalahan pada sistem muskuloskeletal akibat kemunduran fisik inilah yang mengakibatkan kurangnya lansia dalam melakukan aktivitas fisik karena merasa sudah tidak mampu lagi untuk melakukan kegiatan-kegiatan fisik, selain kegiatan sehari.

Al-Qur'an Surat Al-Hajj Ayat 5, yaitu:

يٰٓاَيُّهَا النَّاسُ اِنْ كُنْتُمْ فِيْ رَيْبٍ مِّنَ الْبَعْثِ فَاِنَّا خَلَقْنٰكُمْ مِّنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُّطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِنْ مُّضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ وَّغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ لِّنُبَيِّنَ لَكُمْۗ وَنُقِرُّ فِى الْاَرْحَامِ مَا نَشَۤاۤءُ اِلٰٓى اَجَلٍ مُّسَمًّى ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوْٓا اَشُدَّكُمْۚ وَمِنْكُمْ مَّنْ يُّتَوَفّٰى وَمِنْكُمْ مَّنْ يُّرَدُّ اِلٰٓى اَرْذَلِ الْعُمُرِ لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِنْۢ بَعْدِ عِلْمٍ شَيْـًٔاۗ وَتَرَى الْاَرْضَ هَامِدَةً فَاِذَآ اَنْزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاۤءَ اهْتَزَّتْ وَرَبَتْ وَاَنْۢبَتَتْ مِنْ كُلِّ زَوْجٍۢ بَهِيْجٍ

Artinya:" Wahai manusia! Jika kamu meragukan (hari) kebangkitan, maka sesungguhnya Kami telah menjadikan kamu dari tanah, kemudian dari setetes mani, kemudian dari segumpal darah, kemudian dari segumpal daging yang sempurna kejadiannya dan yang tidak sempurna, agar Kami jelaskan kepada kamu; dan Kami tetapkan dalam rahim menurut kehendak Kami sampai waktu yang sudah ditentukan, kemudian Kami keluarkan kamu sebagai bayi, kemudian (dengan berangsur-angsur) kamu sampai kepada usia dewasa, dan di antara kamu ada yang diwafatkan dan (ada pula) di antara kamu yang dikembalikan sampai usia sangat tua (pikun), sehingga dia tidak mengetahui

lagi sesuatu yang telah diketahuinya". Makna lansia dalam surat Al-Hajj ayat 5 berkaitan dengan lansia adalah masa yang merupakan fase akhir kehidupan, dimana terjadinya penurunan fisik.

Lansia seharusnya tetap melakukan aktivitas fisik walaupun mengalami perubahan akibat penuaan seiring bertambahnya usia karena dapat mengurangi risiko terjadinya penyakit atau masalah yang disebabkan perubahan tersebut. Aktivitas yang baik atau direkomendasikan untuk lansia berusia 65 tahun ke atas misalnya berjalan, menari dan berkebun yang setidaknya lansia melakukan gerakan badan setiap hari di pagi hari minimal 15 menit (Sudargo et al. 2021). Namun, pada kenyataanya banyak lansia yang kurang melakukan aktivitas fisik, walaupun memiliki manfaat yang baik.

Hal ini didukung hasil survey awal yang dilakukan peneliti pada 5 lansia di Panti Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo, dimana 3 lansia tersebut hanya memiliki aktivitas fisik sedentari yaitu perilaku santai antara lain duduk-duduk di kursi setelah melakukan aktivitas sehari-hari seperti mandi dan makan, lansia juga memiliki perilaku sedentari yaitu berbaring dan menonton tv. 1 lansia memiliki aktivitas fisik membersihkan wisma atau tempat tinggalnya dan 1 lansia memiliki aktivitas fisik yaitu jalan pagi di dalam panti, namun tidak tiap hari. dilihat dari hasil survey tersebut bahwa kelima lansia memiliki aktivitas fisik yang berbeda-beda. Padahal, aktivitas fisik yang rutin dilakukan sangat bermanfaat bagi lansia karena tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik lansia, namun dapat meningkatkan kualitas hidup lansia itu sendiri.

Lingkungan yang baik dapat menarik minat lansia terhadap kejadian di lingkungan panti atau sekitar dan meningkatkan motivasi lansia, merasa tidak sendirian akibat kurangnya hubungan dengan keluarga, serta merasa tempat tinggal tersebut menginginkannya (Setyaningsih 2023). Lingkungan juga dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia. Lingkungan tempat tinggal lansia dapat menyediakan sumber dukungan sosial yang positif agar lansia tetap bisa merasa bahagia, mencapai kepuasan hidup (Festi 2018). Lingkungan dapat dikategorikan lingkungan fisik dan sosial. Lingkungan fisik menurut peneliti sudah baik karena sudah menyediakan tempat tinggal yang nyaman bagi lansia, namun lingkungan sosial berdasarkan hasil survey awal diperoleh terdapat lansia yang merasa kesepian di lingkungan panti karena tidak tinggal bersama keluarganya dan tidak semua lansia berkomunikasi dengan lancar dengan orang-orang sekitar panti.

Aktivitas fisik dan lingkungan dapat meningkatkan kualitas hidup pasien, kualitas hidup sebagai posisi individu hidup yang terkait dengan sistem budaya dan nilai-nilai, berkaitan dengan tujuan, harapan, standar an kekhawatiran sehingga kualitas hidup ini dapat diartikan sebuah konsep yang luas yang rumit karena berkaitan dengan hubungan individu, hubungan sosial, keyakinan pribadi, hubungan sosial dan penting dari lingkungan individu (Megasari et al. 2022). Dalam

artian kualitas hidup yang baik memiliki tujuan, harapan dan standar yang baik di fase akhir kehidupannya menurut persepsi lansia sehingga kekhawatiran mengenai kehidupanya dapat teratasi.

Kualitas hidup ini terbagai dalam empat apek. Pertama aspek kesehatan fisik yang mencakup aktivitas kehidupan sehari-hari (Ekasari et al. 2018). Aspek kedua dari kualitas hidup mengenai kesehatan psikologis yang meliputi afek positif, berpikir, belajar, memori dan kosentrasi, rasa harga diri, citra diri dan penampilan, afek negatif, serta spritualis (Anissa 2022). Hubungan sosial merupakan aspek ketiga kualitas hidup yang terdiri atas hubungan personal, dukungan sosial dan aktivitas seksual (Ekasari et al. 2018).

Aspek terakhir dari kualitas hidup adalah lingkungan diantaranya keamanan dan perlindungan secara fisik, lingkungan tempat tinggal, sumber keuangan, pemeliharaan kesehatan sosial, kesempatan mendapatkan informasi dan keterampilan baru, partisipasi dan kesempatan untuk rekreasi/aktivitas waktu luang, lingkungan fisik dan transportasi.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti pada 5 lansia menurut aspek kesehatan fisik diperoleh kelima lansia sangat sering merasakan sakit fisik yang dapat mencegah kelima lansia dalam beraktivitas sesuai kebutuhannya dan merasa tidak puas dengan tidurnya. Hasil observasi awal pada 5 lansia tersebut berdasarkan aspek kesehatan psikologis diperoleh merasa sedikit menikmati hidupnya karena hanya tinggal di panti tanpa keluarga terdekat dan merasa hidup kurang berarti, sedikit mampu berkosentrasi dalam memikirkan sesuatu, serta sering memiliki perasaan negatif seperti putus asa terhadap kehidupan yang dijalaninya di panti.

Dari observasi awal yang dilakukan peneliti pada 5 lansia didapatkan kelima lansia merasa tidak puas dengan hubungan personal ataupun sosial dengan orang sekitar dan terkadang merasa tidak puas dengan dukungan yang lansia peroleh dari orang-orang di panti atau merasa biasa-biasa saja.Menurut hasil observasi awal peneliti pada 5 lansia pada aspek ini diperoleh mereka tidak sama sekali memiliki cukup uang untuk memenuhi kebutuhan sendiri, merasa sedikit memiliki kesempatan untuk bersenang-senang atau rekreasi. Berdasarkan kelima aspek dari kualitas hidup lansia tersebut menunjukkan bahwa kualitas hidup lansia dirasakan kurang baik

METODE PENELITIAN

Desain penelitian kuantitatif dengan metode studi observasional menggunakan pendekatan *cross sectional*, populasi adalah semua jumlah lansia di Panti Griya Lansia Jannati yaitu sebanyak 30 orang, sampel sebanyak 30 orang dengan teknik pengambilan sampel *total sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner aktivitas fisik, lingkungan dan kualitas hidup yang telah diuji validitas dan reliabilitas. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner dan

dokumentasi. Data dianalisis dengan menggunakan uji regresi liner sederhana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia Di Panti Griya Lansia jannati Provinsi Gorontalo

Tabel 1. Aktivitas fisik dengan Kualitas Hidup Lansia Di Panti Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo

Variabel	Koefisien Regresi	T hitung	*R-Square*	Signifikan
Konstanta	23,565	4,104	0,423	0,000
Aktivitas Fisik	0,857	5,232		

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan perhitungan regresi linier sederhana yang ditunjukkan pada tabel di atas, maka persamaan garis regresi untuk hipotesis 1 adalah Y= 23,565 + 0,857 X1. Dari persamaan regresi tersebut, dapat dilihat nilai koefisien aktivitas fisik 0,857 yang bernilai positif, maka semakin tinggi aktivitas fisik, maka akan semakin tinggi pula kualitas hidup lansia di Panti Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo. Hasil uji t statistik untuk variabel aktivitas fisik diperoleh nilai signifikan 0,000 yang berarti lebih kecil dari nilai 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia di Panti Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo. Kemudian, nilai *R-square* sebesar 0,423 hal ini menunjukkan 42,3% aktivitas fisik berhubungan dengan kualitas hidup, sedangkan sisanya 57,7% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.

Aktivitas fisik yang baik bermanfaat untuk kesehatan fisik yaitu kebugaran otot, kesehatan jantung (mencegah hipertensi, penyakit jantung koroner), kesehatan tulang, memperlancar proses pencernaan dan mencegah penyakit DM, mengatur pengeluaran energi, meningkatkan imunitas tubuh dan kesehatan musculoskeletal (memperbaiki postur tubur dan kekuatan, serta kepadatan tulang bertambah). Tidak hanya untuk kesehatan fisik, namun bermanfaat juga untuk kesehatan mental lansia yaitu mengurangi stres, rasa cemas bahkan depresi sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia (Ekasari et al. 2018). Lansia yang fisiknya sehat dan kondisi mental atau psikologisnya sehat tentunya memiliki penilaian yang baik terhadap kehidupannya selama di panti yang menyebabkan lansia juga menilai kualitas hidunya di panti juga baik.

Didukung dengan hasil penelitian Lasanuddin et al (2023) menunjukkan menggunakan uji chi square dengan nilai p value= 0,002 (< 0, 05) menunjukkan bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia di Wilayah Kerja Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Di Kelurahan Hutuo. Sejalan dengan penelitian Windri et al (2019) diperoleh aktifitas fisik dapat memberikan kenaikan nilai pada domain kesehatan fisik dari 495 menjadi 563, dan tidak terdapat kenaikan pada kesehatan jiwa, hubungan sosial dan lingkungan sehingga terlihat sekali aktivitas fisik

sangat mempen-garuhi terhadap kualitas hidup lansia di Panti Wreda Ambarawa.

Responden dalam penelitian ini yang aktivitas fisiknya kurang, namun mempunyai kualitas hidup yang baik sebanyak 3 responden (10%) dikarenakan responden-responden ini mayoritas sudah berusia 75 tahun yang dikategorikan telah mencapai lanjut usia tua sehingga hal ini menurut peneliti karena adanya faktor usia yang mempengaruhi kualitas hidup kedua responden tersebut, walaupun dari aktivitas fisiknya dikategorikan kurang.

Hal ini didukung dengan teori menurut Megasari et al (2022) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup diantaranya usia, usia dapat mempengaruhi kualitas hidup karena terdapat perbedaan yang terkait dengan usia dalam aspek-aspek kehidupan yang penting bagi individu. Individu yang lebih tua mengekspresikan kesejahteraan yang lebih tinggi pada usianya sehingga kondisi inilah yang mengakibatkan persepsinya mengenai kondisi fisik, emosional, keyakinan, hubungan sosial dan lingkungan sudah dapat diterima dengan baik oleh lansia yang lebih tua.

Peneliti berasumsi bawah aktivitas fisik yang baik cenderung meningkatkan kualitas hidup lansia yang lebih baik karena aktivitas fisik mampu meningkatkan kesehatan fisik dan kesehatan mental lansia yang berdampak pada persepsi lansia mengenai kualitas kehidupanya selama di panti dalam berbagai aspek kualitas hidup yaitu kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial dan lingkungan.

Hubungan Lingkungan dengan Kualitas Hidup Lansia Di Panti Griya Lansia jannati Provinsi Gorontalo

Tabel 2. Lingkungan dengan Kualitas Hidup Lansia Di Panti Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo

Variabel	**Koefisien Regresi**	**T hitung**	***R-Square***	**Signifikan**
Konstanta	23,565	4,104	0,062	0,017
Lingkungan	0,307	2,537		

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan perhitungan regresi linier sederhana yang ditunjukkan pada tabel di atas, maka persamaan garis regresi untuk hipotesis 1 adalah Y= 23,565 + 0,307 X2. Dari persamaan regresi tersebut, dapat dilihat nilai koefisien lingkungan 0,307 yang bernilai positif, maka semakin tinggi lingkungan, maka akan semakin tinggi pula kualitas hidup lansia di Panti Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo. Hasil uji t statistik untuk variabel lingkungan diperoleh nilai signifikan 0,017 yang berarti kurang dari nilai 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan lingkungan dengan kualitas hidup lansia di Panti Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo. Kemudian, nilai *R-square* sebesar 0,062 hal ini menunjukkan 6,2% lingkungan berhubungan dengan kualitas hidup, sedangkan sisanya 93,8% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.

Lingkungan tempat tinggal lansia yang baik dapat menyediakan sumber dukungan sosial yang positif agar lansia tetap bisa merasa bahagia, mencapai kepuasan hidup.

Lingkungan, terutama keluarga, memiliki kepedulian terhadap kebutuhan lansia. kondisi lanjut usia akan mengalami perubahan sosial, menurunnya integrasi dengan lingkungan. Hal ini akan memberikan dampak pada kebahagiaan seseorang dan akhirnya pada kesehatan, serta kesejahteraan hidup lansia (Festi 2018). Lingkungan yang baik ini tentunya akan membantu lansia dalam meningkatkan kualitas hidup dalam aspek kesehatan fisik karena kepedulian dari orang sekitar apabila lansia mengalami masalah pada kesehatan, aspek psikologis lansia meningkat karena lingkungan sekitar lansia memberiakn sumber dukungan yang positif ketika lansia memiliki masalah yang harus diselesaikan, aspek hubungan sosial yang baik karena adanya dukungan positif tersebut sehingga lansia tidak merasakan kesepian dan aspek lingkungan karena walaupun lansia tidak tinggal di rumah, namun panti mampu menyediakan akses layanan kesehatan untuk lansia, adanya rasa aman tinggal di lingkungan panti, maka kondisi inilah yang dapat menyebabkan adanya kualitas hidup yang dirasakan baik sebab lingkunganya juga baik.

Hal ini sejalan dengan penelitian Bunga & Kiling (2018) didapatkan bahwa tempat tinggal dari lansia memiliki kontribusi terhadap kualitas hidup mereka. Interaksi di tempat tinggal dengan orang lain serta fasilitas penunjang aktivitas sehari-hari mempengaruhi kualitas hidup lansia.

Pada hasil penelitian didapatkan 1 responden yang lingkungannya kurang, tetapi memiliki kualitas hidup yang baik hal ini dikarenakan berdasarkan pernyataan responden dalam kuesioner bahwa tiga aspek kualitas hidup yaitu kesehatan fisik, psikologis dan sosial sudah dirasakan sangat baik oleh responden, sedangkan aspek lingkungan dari kualitas hidup yang masih dirasakan kurang oleh responden. Menurut peneliti, sebagian besar kualitas hidup yaitu 3 dari 4 aspek kualitas hidup ini sudah dinilai dengan sangat baik oleh responden sehingga kualitas hidup responden tergolong baik.

Kualitas hidup dapat dinilai dalam berbagai aspek dari kesehatan fisik yang meliputi kegiatan lansia hingga pengobatan yang dilakukan, kemudian kesehatan mental mengenai diri lansia, selanjutnya interaksi sosial disekitar lansia tinggal dan lingkungan. Jadi, penilaian dapat dinilai dalam setiap aspek (Ekasari et al., 2018).

Peneliti berasumsi bahwa lingkungan yang baik ditunjukkan dengan adanya kelekatan emosional, integrasi sosial, penghargaan dan pengakuan, hubungan yang dapat diandalkan, saran dan informasi, serta adanya kemungkinan membantu antara lansia dengan lingkungan dengan orang-orang di panti maupun kegiatan yang dilakukan di panti seperti kegiatan yang diikuti dan sosialisasi kesehatan yang dilaksanakan panti. Hal ini dapat meningkatkan kualitas hidup lansia sebab lingkungan mampu memberikan dukungan yang positif dari sisi emosional, sosial, penghargaan, hubungan, saran dan informasi, serta bantuan yang menyebabkan kualitas hidup menjadi baik karena kesehatan

fisik meningkatk sebab adanya sosialisasi kesehatan dan bantuan yang diberikan, psikologis meningkat sebab adanya kelekatan emosional, hubungan sosial meningkat sebab adanya integrasi sosial yang baik, memperoleh penghargaan dan pengakuan dari orang-orang di panti.

Hubungan Aktivitas Fisik dan Lingkungan dengan Kualitas Hidup Lansia Di Panti Griya Lansia jannati Provinsi Gorontalo

Tabel3. Aktivitas Fisik dan Lingkungan dengan Kualitas Hidup Lansia Di Panti Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo

No	Variabel	Nilai Koefisien Determinasi (*R Square*)	Signifikan
1	Aktivitas fisik	0,731	0,000
2	Lingkungan		

Sumber: Data Primer 2023

Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil uji koefisien determinasi atau *R Square* adalah 0,731 atau sama dengan 73,1%. Angka tersebut mengandung arti bahwa variabel aktivitas fisik (X1) dan lingkungan (X2) secara simultan (bersama-sama) berhubungan terhadap variabel kualitas hidup (Y) sebesar 73,1%. Sedangkan sisanya (100%-73,1%= 26,9%) berhubungan dengan variabel lain di luar persamaan regresi ini atau variabel yang tidak diteliti.Tabel di atas juga diperoleh nilai signifikan adalah sebesar 0,000 <0,05, maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik dan lingkungan secara simultan atau bersama-sama berhubungan dengan kualitas hidup lansia di Panti Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo.

Kurangnya aktivitas fisik pada lansia karena Kemampuan fisik lansia secara alamiah akan mengalami penurunan sejalan dengan meningkatnya usia, sehingga lansia rentan terhadap berbagai penyakit degeneratif dalam berbagai sistem yang berdampak pada kualitas hidup lansia (Ekasari et al. 2018). Sementara, dimensi lingkungan yaitu kelekatan emosional memungkinkan lansia memperoleh kelekatan emosional sehingga menimbulkan rasa aman bagi yang menerima. Lansia yang menerima dukungan sosial semacam ini merasa tentram, aman dan damai yang ditunjukkan dengan sikap tenang dan bahagia. Selanjutnya, sarana dan informasi yang memungkinkan lansia memperoleh bimbingan berupa sumber-sumber dukungan sosial yang merujuk kepada siapa atau darimana individu memperoleh dukungan tersebut. Kemudian, kemungkinan membantu yang merupakan sumber penting dalam hubungan interpersonal atau perasaan dibutuhkan oleh orang lain yang memungkinkan individu untuk memperoleh perasaan bahwa orang lain tergantung padanya untuk memperoleh kesejahteraan (Hanim 2022). Oleh karena itu, karena adanya kombinasi antara aktivitas fisik sebagai bentuk kesehatan fisik dan lingkungan sebagai bentuk kesehatan sosial dan emosional lansia, maka secara bersamaan dapat mempengaruhi aktivitas fisik lansia (Widiyono et al. 2022).

Asumsi peneliti aktivitas fisik berkurang karena proses menua yang

menyebabkan lansia menjadi malas dan hanya duduk-duduk seharian serta menonton tv, padahal lansia diharapkan melakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan lansia dalam sehari seperti berkebub, jalan kaki disekitar panti setiap pagi, senam lansia, membersihkan panti, mencuci, memasak, jalan kaki saat berpindah dari satu tempat ke masjid. Lingkungan lansia tidak hanya berupa sarana dan prasarana, tetapi juga berupa lingkungan sosial berupa kelekatan emosioan, sumber-sumber dukungan sosial baik dalam bentuk kegiatan sosialisasi kesehatan yang dikoordinir oleh panti dan dorongan maupun motivasi dari orang sekitar panti, serta adanya bantuan yang diberikan kepada lansia sehingga lansia merasa lingkungan tempat tinggalnya aman, tentram dan damai agar lansia memperoleh kesejahteraan secara mental yang bersumber dari lingkungan.

PENUTUP

Kesimpulan penelitian ini yaitu terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia di Panti Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo artinya semakin baik aktivitas fisik, maka semakin baik juga kualitas hidup lansia. Terdapat hubungan lingkungan dengan kualitas hidup lansia di Panti Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo artinya semakin baik lingkungan, maka semakin baik juga kualitas hidup lansia. Terdapat hubungan aktivitas fisik dan lingkungan dengan kualitas hidup lansia di Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo artinya aktivitas fisik dan lingkungan secara bersam-sama dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia di Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo.

DAFTRA PUSTAKAN

Anissa, M., 2022. *Kualitas Hidup: Studi Pada Pasien Penyakit Paru Obstruksi Kronik*, Indramayu: CV Adanu Abimata.

Badan Pusat Statistik, 2021. *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021*, Jakarta: Badan Pusat Statistik.

Bunga, B.N. & Kiling, I.Y., 2018. Tinjauan Tempat Tinggal dan Jenis Kelamin pada Kualitas Hidup. , (May 2018), pp.1–11.

Ekasari, M.F., Riasmini, N.M. & Hartini, T., 2018. *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia*, Malang: Wineka Media.

Festi, P., 2018. *Lanjut Usia Perfektif dan Masalah*, Surabaya: UM Surabaya Publishing.

Hanim, L.M., 2022. *Kajian Pentingnya Dukungan Sosial*, Indramayu: CV Adanu Abimata.

Lasanuddin, H.V., Sudirman, A.N. & Nurlatifa, 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*, 2.

Megasari, A.L. et al., 2022. *Pemanfaatan Telemedicine dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Covid-19*, Kediri: Lembaga Omega Medika.

Rahayu, D.Y.S. & Usman, R.D., 2022. *Buku Saku Model Simpel Pengakajian Keperawatan gerontik Pada Lansia Pesisir*, Solok: Yayasan Pendidikan

Cendekia Muslim.
Setyaningsih, W., 2023. *Buku Ajar Gerontik Sarjana Keperawatan*, Jakarta: Mahakarya Citra Utama.
Sudargo, T. et al., 2021. *Asuhan Gizi Pada Lanjut Usia*, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
Sunaryo et al., 2015. *Asuhan Keperawatan Gerontik*, Yogyakarta: ANDI.
Widiyono, Indriyati & Astuti, T.B., 2022. *Aktivitas Fisik Untuk Mengatasi Hipertensi*, Kediri: Chakra Brahmanda Lentera.
Windri, T.M. et al., 2019. Pengaruh Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Panti Werdha Maria Sudarsih Ambarawa. *Jurnal Mitra Pendidikan*, 3(11), pp.1444–1451.
Wisnusakit, K. & Sriati, A., 2021. *Kesejahteraan Spritual Pada Lansia*, Pasaman: CV Azka Pustaka.