HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP PADA LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA LEMBAGA KESEJAHTERAAN SOSIAL LANJUT USIA DI KELURAHAN HUTUO

JURNAL

NURLATIFA
NIM. C01418125

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMDIYAH GORONTALO
GORONTALO
2023

ISSN 2301– 5691

Artikel Penelitian

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP PADA LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA LEMBAGA KESEJAHTERAAN SOSIAL LANJUT USIA DI KELURAHAN HUTUO

THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY WITH QUALITY OF LIFE IN HYPERTENSION ELDERLY IN WORK AREA ADVANCED SOCIAL WELFARE INSTITUTION AGES IN HUTUO VILLAGE

[1] Nurlatifa, [2]Hamna Vonny Lasanuddin ,[3] Andi Nuraina Sudirman
[1] Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo
[2] Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo
[3] Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo
e-mail: nurlatifa13579@gmail.com

ABSTRAK

Nurlatifa, Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia di Kelurahan Hutuo. Dibimbing oleh HAMNA VONNY LASANUDDIN sebagai Ketua dan sebagai Anggota ANDI NURAINA SUDIRMAN.

Menua pada lanjut usia adalah suatu proses dimana setiap Manusia akan mengalami kemunduran baik fingsional dan struktur tubuh. Hipertensi atau yang dikenal dengan tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang berupa gangguan pada sistem sirkulasi. Aktivitas fisik merupakan pergerakan anggota tubuh yang dapat menyebabkan pengeluaran tenaga untuk pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Tujuan penelitian untuk mengetahui Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Pada Lansia. Desain penelitian menggunakan descriptif correlation dengan rancangan Cross Sectional. Pengambilan sampel menggunakan teknik Total Sampling dengan 50 responden. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner. Hasil penelitian menunjukan Aktivitas Fisik tertinggi yaitu Tinggi dengan jumlah 18 responden (36,6%), Aktivitas Fisik Sedang 17 responden dengan (34,0%), dan Aktivitas Fisik rendah 10 responden dengan (30,0%).. Sedangkan Kualitas Hidup tertinggi yaitu Baik dengan jumlah 18 responden (36,6%), Sedang 17 responden dengan (34,0%), Buruk denga jumlah 15 responden (30,0%). Hasil analisis menggunakan uji chi square dengan nilai p value=0,002 (<0,05) menunjukkan bahwa terdapat hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup pada lansia. Sehingga di anjurkan bagi lansia untuk bisa meningkatkan aktivitas fisik agar kualitas hidup lansia cenderung akan meningkat.

K**ata Kunci : Lansia, Aktivitas Fisik, Kualitas Hidup**

PENDAHULUAN

Lansia merupakan seseorang yang berusia 60 tahun keatas. Klasifikasi usia pada seseorang yang telah menghadapi fase akhir kehidupan. Lansia pada umumnya telah melewati proses kehidupan yang disebut dengan proses menjadi tua (*Aging Process*). (WHO, 2020)

Lansia tidak terlepas dari berbagai penyakit yang menyerang masa tua seperti hipertensi. Menurut data dari *World Health Organization* pada tahun 2014 terdapat kurang lebih 600 juta orang menderita penyakit hipertensi di seluruh dunia. Prevalensi tertinggi penyakit hipertensi terjadi di wilayah negara

Afrika yaitu sebesar 30%. Prevalensi terendah penyakit hipertensi terdapat di wilayah negara Amerika sebesar 18%. Secara umum, prevalensi jenis kelamin perempuan mempunyai risiko lebih tinggi terkena penyakit hipertensi dibandingkan jenis kelamin laki-laki (WHO, 2021).

Penyebaran kasus penyakit hipertensi di seluruh provinsi di Indonesia yang berdasarkan pada hasil diagnose dokter yaitu tertinggi pada provinsi Sulawesi Utara sebesar 13,2% dan kemudian disusul Provinsi Kalimantan Timur, Gorontalo, Yogyakarta , Kalimantan Selatan, Kalimanta Utara, Jakarta, Sulawesi tengah, Jawa Barat, dan Bali, 10 Provinsi tersebut memiliki persentase kasus hipertensi yang lebih tinggi dari kasus rata-rata di indonesia yaitu sebesar 8.8% dari total penduduk yang di diagnose oleh dokter (Kementerian Kesehatan RI, 2018)

Penyakit penyerta pembuluh darah sebagian besar dirasakan oleh lansia yang pernah memiliki Riwayat tekanan darah tinggi atau gaya hidup yang tidak sehat semasa muda. Hal ini dapat mempengaruhi pada kualitas hidup lansia Ketika memasuki masa tua. Kualitas hidup lansia yang menentukan baik tidaknya penghargaan pada diri mereka sendiri (Windri et al., 2019).

Berdasarkan studi awal yang ditemukan peneliti jumlah lansia terbanyak yang berada dikabupaten Gorontalo adalah di Kelurahan Hutuo dengan jumlah laki-laki 22 orang dan perempuan 28 orang sehingga total lansia di kelurahan tersebut adalah 50 orang. Dari hasil observasi ditemukan tingkat aktivitas lansia di pagi hari masih kurang, hanya terdapat 3 lansia yang melakukan jalan pagi . beberapa lansia lain kebanyakan hanya duduk santai diteras dan di selasar. Sedangkan aktivitas berkebun dari lansia hanya terdapat 1 orang yang sedang menyiram bunga-bunga. Selain itu ditemukan juga beberapa lansia di waktu pagi yang sering berinteraksi satu sama lain

METODE PENELITIAN

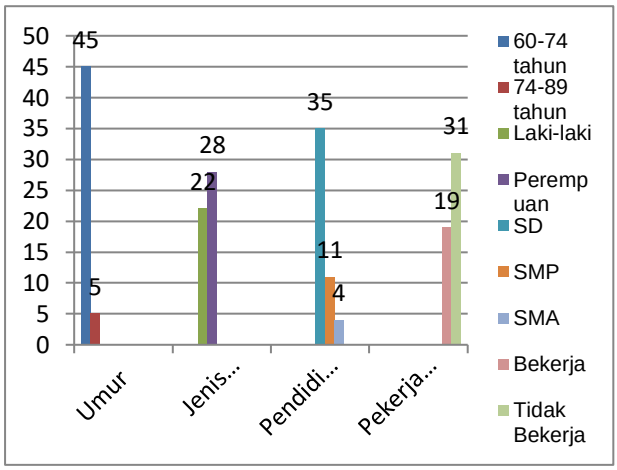
Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan rancangan *cross sectional* dimana peneliti akan mengukur variabel penelitian pada saat bersamaan yaitu hubungan antara tingkat Aktivitas dengan Kualitas Hidup pada lansia (Prof. Dr. Sugiyono, 2015). Populasi dalam penelitian ini berjumlah 50 orang lansia yang terdapat di wilayah kerja Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Di Kelurahan Hutuo Kecamatan Limboto. Pada penelitian ini peneliti menggunakan tehnik pengambilan sampel dengan *Total sampling*, yaitu mengambil jumlah seluruh populasi yang dijadikan sampel dengan memperhatikan kriteria inklusi dan ekslusi.

Jenis instrumen dalam penelitian ini adalah lembar kuisioner meliputi *IPAQ* dan WHOQOl-BREF.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

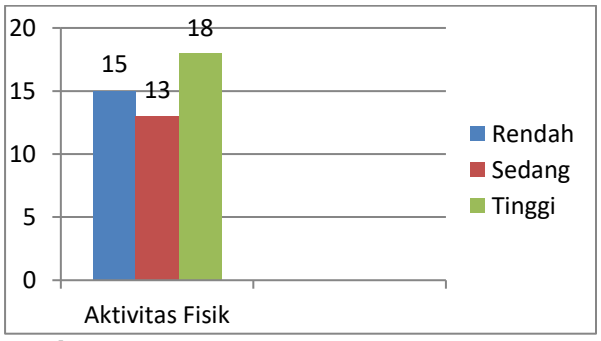
1. **Karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan Lansia**



Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan karakteristik responden terbanyak Kelompok umur 60-74 tahun berjumlah 45 responden dengan (90%), Jenis Kelamin perempuan 28 responden dengan (56%), Pendikan terakhir terbanyak SD ada 35 responden dengan (70%), Kelompok pekerjaan didominasi oleh Tidak bekerja berjumlah 31 responden dengan (62%).

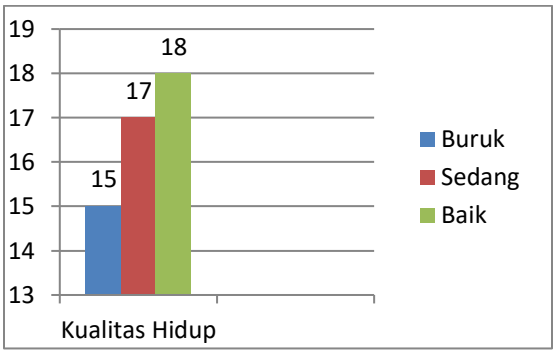
2. Aktivitas Fisik



Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan Hasil Penelitian diketahui bahwa Aktivitas Fisik tertinggi yaitu Tinggi dengan jumlah 18 responden (36%), Aktivitas Fisik sedang 17 responden dengan (34%), dan Aktivitas Fisik rendah 15 responden dengan (30%).

3. Kualitas Hidup



Sumber : Data Primer

Berdasarkan Hasil Penelitian diketahui bahwa Kualitas Hidup tertinggi yaitu Baik dengan jumlah 18 responden (36%), sedang 17 responden dengan (34%), buruk 15 responden dengan (30%).

4. Hubungan Tingkat Aktivitas dengan Kualitas Hidup

Aktivitas Fisik	Kualitas Hidup								
	Buruk		Sedang		Baik		Total		P value
	n	%	n	%	n	%	n	%	0,002
Rendah	10	20	2	4	3	6	15	30	
Sedang	4	8	8	16	5	10	17	34	
Tinggi	1	2	7	14	10	20	18	36	
Jumlah	**15**	**30**	**17**	**34**	**18**	**36**	**50**	**100**	

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan Aktivitas Fisik terhadap Kualitas Hidup Lansia. Aktivitas Fisik kategori Rendah dengan Kualitas Hidup diperoleh masing-masing untuk yang Buruk 10 responden dengan (20%), sedang 2 responden (4%), baik 3 responden (6%). Aktivitas Fisik kategori Sedang dengan kualitas hidup diperoleh masing-masing Buruk 4 responden (8%), Sedang 8 responden (16%), Baik 5 responden (10%). Aktivitas Fisik kategori Tinggi

dengan Kualitas Hidup diperoleh masisng-masing Buruk 1 responden (2%), sedang 7 responden (14%), baik 10 responden (20%).

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia menunjukkan berdasarkan uji *Chi-square* didapatkan nilai *p value* = 0.002 < 0,05 yang artinya ada Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia.

PEMBAHASAN

1. Aktivitas Fisik

Hasil penelitian dari 50 responden dengan Aktivitas Fisik Tinggi,Sedang dan Rendah memiliki tingkat aktivitas yang beragam mulai dari membersihkan rumah, menyapu, memasak, dan mengendarai kenderaan bagi yang bekerja, dan melakukan aktivitas ringan seperti berjalan kaki didalam rumah maupun diluar dengan menghitung rata-rata waktu serta aktivitas istirahat diluar tidur yaitu duduk.

Untuk 18 responden dengan Aktivitas Fisik Tinggi memiliki jenis aktivitas yang sama dengan yang Sedang hanya saja pada kelompok ini memiliki aktivitas berat yang dapat meningkatkan nilai METs seperti mengangkat beban berat >20 kg dan menggali yang hal ini dilakukan atas dasar pekerjaan yaitu kuli bangunan dengan total nilai METs pada kelompok ini 2121-5151, Pada kelompok 17 responden ini aktivitas dengan Sedang memiliki total METs pada kelompok ini berkisar 651-1491, serta Aktivitas Fisik Rendah pada 15 responden memiliki aktivitas yang terbatas dan hanya didominasi oleh aktivitas fisik ringan. Hal ini disebabkan karena pada kelompok ini sudah tidak bisa melakukan pekerjaan berat maupun sedang dengan waktu yang cukup lama. Sehingga total METs pada kelompok ini tanpa adanya aktivitas Berat memiliki nilai 475,5-575,5.

Penelitian ini sejalan dengan (Kundari, 2013) bahwa rata – rata aktivitas fisik seluruh responden di Dusun Seyegan. Berjalan keluar rumah 8,42 jam/hari, melakukan aktivitas ringan di luar rumah selama 4,29 jam/hari, melakukan aktivitas sedang di luar rumah selama 3,01 jam/hari, melakukan aktivitas berat di luar rumah 2,81 jam/hari, dan responden melakukan aktivitas daya tahan selama 1,35 jam/hari serta melakukan pekerjaan selama 4,08 jam/hari.

Penelitian ini berbeda dengan (NISA, 2022) bahwa distribusi frekuensi responden pada kuesioner PASE (Physical Activities for Erderly) menunjukkan aktivitas fisik kurang memiliki frekuensi tertinggi sebanyak 25 dengan persentase 50% responden, sedangkan aktivitas fisik sedang menunjukkan frekuensi 19 responden dengan persentase 38% dan frekuensi aktivitas fisik yang baik mendapatkan hasil 6 dengan persentase 12% dari total keseluruhan responden. Aktivitas fisik sangat penting peranannya terutama bagi lansia. Dengan melakukan aktivitas fisik lansia dapat mempertahankan bahkan meningkatkan derajat kesehatannya. Namun karena keterbatasan fisik yang dimiliki lansia akibat bertambahnya usia serta perubahan dan penurunan fungsi fisiologis Letak perbedaan pada penelitian ini dimana pada tingkat aktivitas fisik lansia terbanyak yaitu kurang.

Berdasarkan uraian di atas peneliti berasumsi tingkat aktivitas fisik yang dilakukan lansia yaitu sangat bervariatif seiring dengan kondisi fisiologis atau tingkat Kesehatan yang sedang di

alami. Pada lansia yang memiliki tingkat aktivitas tinggi mengidikasikan kemampuan dalam beraktivitas dapat dilakukan dengan prima tanpa ada gangguan Kesehatan yang dapat menghambat salah satu jenis aktivitas tersebut.

2. Kualitas Hidup

Pada penelitian ini menunjukkan untuk 18 responden dengan kualitas hidup baik menunjukkan tingkat kepuasan kepada diri sendiri memiliki nilai sangat puas oleh responden. Hampir seluruh responden memiliki pekerjaan sehingga dalam ekonomi dan biaya untuk kehidupan sehari-hari dapat ditangani dengan mudah. Pada 17 responden dengan kualitas hidup Sedang pada domain Fisik hampir seluruh responden membutuhkan bantuan medis seperti obat-obatan sebagai perawatan penyakit yang sedang dialami responden, selain itu pada kualitas tidur dan kemampuan bekerja untuk kelompok ini dalam batas yang sedang atau biasa-biasa saja. Pada 15 responden dengan kualitas hidup buruk menunjukkan penilaian dan perspektif terhadap diri sendiri sangat subjektif. Hal ini dibuktikan dengan domain psikologis perasaan feeling blue yang sering dirasakan yaitu sangat sering dengan durasi yang berbeda setiap waktu.

Pada penelitian ini sedikit berbeda dengan (Palit et al., 2021) dimana mendapatkan hasil yaitu pada kategori kualitas hidup dapat dilihat bahwa gambaran berdasarkan kualitas hidup setiap domain pada lansia Desa Salurang yaitu domain fisik dan psikologis pada lansia lebih banyak mendominasi yaitu kualitas hidup kurang, sedangkan kualitas hidup baik pada lansia yang lebih banyak di domonasi oleh domain hubungan sosial dan lingkungan, karena banyak lansia memberikan jawaban atau respon puas ataupun baik terhadap hubungan sosial dan lingkungan mereka tinggal.

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Kundari, 2013) menunjukkan bahwa dari 72 responden, terdapat 45 responden atau 62,5% memiliki kualitas hidup baik. Berdasarkan hasil tersebut sejumlah 45 responden mempunyai persepsi bahwa kualitas hidupnya baik berdasarkan atas pertanyaan dalam kuesioner

Berdasarkan Uraian di atas peneliti berasumsi bahwa pandangan dan penilaian kualitas hidup responden muncul dan dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor antara lain, kondisi Kesehatan, psikologis, hubungan interaksi social dan keluarga, serta spiritual dan lingkungan sekitar yang dimana hal ini terdapat pada keperawatan holistic.

3. Hubungan Tingkat Aktivitas dengan Kualitas Hidup Lansia

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan Aktivitas Fisik terhadap Kualitas Hidup Lansia. Aktivitas Fisik kategori Rendah dengan Kualitas Hidup diperoleh masing-masing untuk yang Buruk 10 responden dengan (20%), sedang 2 responden (4%), baik 3 responden (6%). Aktivitas Fisik kategori Sedang dengan kualitas hidup diperoleh masing-masing Buruk 4 responden (8%), Sedang 8 responden (16%), Baik 5 responden (10%). Aktivitas Fisik kategori Tinggi dengan Kualitas Hidup diperoleh masisng-masing Buruk 1 responden (2%), sedang 7 responden (14%), baik 10 responden (20%).

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia menunjukkan berdasarkan uji *Chi-square* didapatkan nilai *p value* = 0.002 < 0,05 yang artinya ada Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia.

Penelitian ini sejalan dengan (Ardiani et al., 2019) dimana Hasil penelitian yang didapatkan bahwa banyak lansia yang berpenghasilan rendah. Sehingga dalam penilaian kualitas hidup cenderung ikut menurun.

Penelitian ini sejalan dengan (NISA, 2022) dimana menunjukkan bahwa hasil p (0.01) > dari level significant 0,05, sehingga terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia yang cukup kuat. Nilai paling dominan yaitu antara aktivitas fisik yang kurang menunjukkan kualitas hidup yang buruk sebanyak 20 (40%)

Penelitian ini sejalan dengan (Ariyanto et al., 2020) dimana dalam hasil penelitian didapatkan adanya hubungan aktifitas fisik terhadap kualitas hidup lansia. Hal ini terlihat dari hasil 30 dari 45 lansia memiliki aktifitas fisik yang buruk, dan didapatkan kualitas hidup didominasi oleh kualitas hidup sedang sebanyak 26 lansia, di ikuti kualitas hidup buruk 10 lansia dan kualitas hidup baik 9 lansia.

Berdasarkan uraian di atas bahwa aktivitas fisik dapat mempengaruhi tingkat kualitas hidup lansia dimana semakin tinggi aktivitas fisik lansia maka akan diikuti oleh kualitas hidup lansia itu sendiri. Namun jika lansia memiliki masalah fisik, psikologis, social, dan lingkungan yang lebih besar akan berdampak pada tingkat aktivitas itu sendiri. Sehingga kesimpulan dari penelitian ini antara aktivitas fisik dan kualitas hidup lansia saling memiliki keterkaitan dan saling dapat mempengarhui satu sama lain. didapatkan nilai p value = 0,000 yang berarti ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik terhadap kualitas hidup pada lansia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia berdasarkan uji *Chi-square* didapatkan nilai *p value* = 0.002 < 0,05 yang artinya ada Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia. Sehingga di anjurkan bagi lansia untuk bisa meningkatkan aktivitas fisik agar kualitas hidup lansia cenderung akan meningkat

DAFTAR PUSTAKA

Ardiani, H., Lismayanti, L., & Rosnawaty, R. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup lansia di kelurahan mugarsari kecamatan tamansari kota tasikmalaya tahun 2014. *Healthcare Nursing Journal*, *1*(1), 42–50.

Ariyanto, A., Puspitasari, N., & Utami, D. N. (2020). AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS HIDUP PADA LANSIA Physical Activity To Quality Of Life In The Elderly. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, *XIII*(2), 145–151.

Kementerian Kesehatan RI. (2018). Riskendas 2018. *Laporan Nasional Riskesndas 2018*, *44*(8), 181–222. http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf

Kundari, D. (2013). *HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP PADA LANSIA DI DUSUN SEYEGAN DESA MARGOKATON KECAMATAN SEYEGAN KABUPATEN SLEMAN*. *16*, 119-.

NISA, S. K. (2022). *Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia di posyandu matahari di wilayah kerja puskesmas mejobo kabupaten kudus*.

Palit, I. D., Kandou, G. D., Kaunang, W. J. P.,

Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (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.

Prof. Dr. Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Teknik Penarikan Sampel. *Universitas Ciputra*, 20–32.

WHO. (2020). *World Health Organization*. https://www.who.int/

WHO. (2021). *Hypertension*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension

Windri, tabita ma, Kinasih, A., & Pratiwi, T. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Panti Wredha Maria Sudarsih Ambarawa. *Jurnal JMP Online*, *3*(11), 1444–1451.

Published By: Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo