

Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Kualitas Hidup Lansia Puskesmas Menganti

Romadhona Maghfiroh¹, Soni Sulistyarto², Anna Noordia³, Pudjijuniarto⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Email: romadhonamaghfiroh.20018@mhs.unesa.id¹

Abstrak:

Pola hidup seseorang memengaruhi kualitas hidup, gangguan kesehatan tubuh manusia meningkat seiring bertambahnya usia. Aktifitas fisik melalui olahraga dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan kualitas otot dan sendi, sistem kardiorespiratori, dan depresi sehingga orang tua lebih mampu untuk melakukan kegiatan sehari-hari dan menikmati hidup dengan meningkatnya kualitas. Penelitian ini bertujuan untuk melihat adanya hubungan kebiasaan olahraga melalui kualitas hidup lansia dengan. Jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Data diperoleh melalui kuesioner *IPAQ* dan *SF-36* terhadap 35 responden dengan metode *purposive sampling* bagi lansia yang berusia 59-72 tahun dan masih bisa melakukan kegiatan sehari-hari di Puskesmas Menganti, Kabupaten Gresik. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan uji korelasi menggunakan *software SPSS* versi 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan berolahraga terhadap kualitas hidup lansia di Puskesmas Menganti, dengan hasil analisis bivariate uji korelasi *Chi Square* memperoleh nilai p 0,00- dengan nilai kekuatan hubungan sebesar 0,707 yang dapat diartikan terdapat tingkat korelasi yang kuat.

Kata kunci: Kebiasaan Olahraga, Kualitas Hidup, Lansia

Pendahuluan

Perubahan kondisi sosial, kondisi fisik dan kualitas kesejahteraan mempengaruhi perluasan harapan hidup. Orang yang berusia di atas 60 tahun dianggap lanjut usia dan bersedia menerima pelayanan di bidang sosial berdasarkan Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia (Ernawati & Eduwar, 2022). Menurut WHO, usia dibagi menjadi kelompok usia 45-60 tahun (*middle age*), usia 60-75 tahun (*elderly*), usia 75-90 tahun (*old*), usia diatas 90 tahun (*very old*). Saat ini total penduduk lanjut usia di Indonesia meningkat sebesar 41,4%, yang merupakan peningkatan terbesar di seluruh dunia (Akbar et al., 2021). Hal ini disebabkan karena faktor demografis, sosial, dan mental lingkungan, termasuk aktivitas fisik dan pola makan merupakan peran utama (Kuniano, 2015). Penyaluran penduduk lanjut usia tahun 2012 di Indonesia, Jawa Timur memiliki jumlah penduduk lanjut usia sebesar 10,40% penduduk lanjut usia yang tinggal di wilayah provinsi semakin tinggi (7,63%) dibandingkan wilayah kota 7,49%). Antisipasi kehidupan penduduk Jawa Timur mengalami grafik peningkatan semenjak tahun 2010 hingga 2015 sebesar (71,9 tahun) menjadi (73,2 tahun) pada tahun 2015. Ini berdampak pada perkiraan tingkat kematangan penduduk selama 65 tahun. Pada tahun 2010 (7,6%); 2015 (8,6%); 2020 (10,2%) atau sudah mencapai lebih dari 10% sehingga Jawa Timur masuk dalam kategori daerah maturasi penduduk.

Sistem kekebalan tubuh seseorang menurun seiring bertambahnya usia, mayoritas merasakan kesusahan dalam mencukupi kebutuhan kesehariannya, begitupun lansia di Kecamatan Menganti yang mengeluhkan seluruh tubuh terasa nyeri, bahkan kesulitan berdiri dan berjalan. Upaya

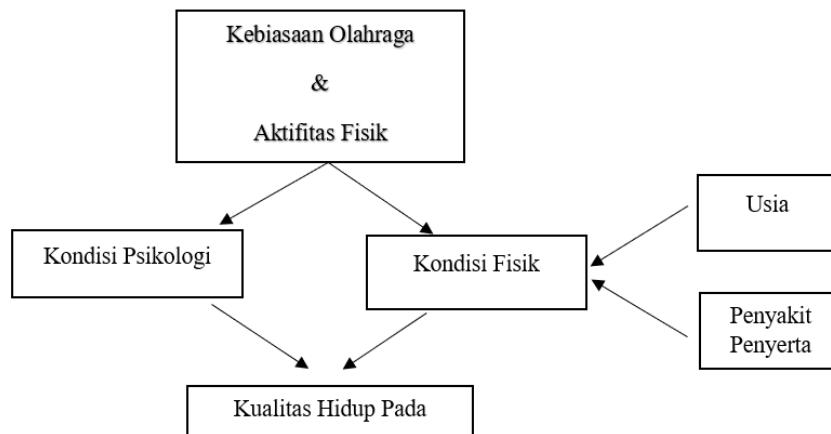
pencegahan terjadinya berbagai penyakit dapat dilakukan dengan menerapkan gaya hidup yang sehat yang sesuai dengan infeksi atau penyakit yang diderita tiap individu. Olahraga dan aktivitas fisik lainnya bisa berdampak pada kualitas hidup seseorang, sebagaimana pernyataan (Ariyanti et al., 2020) bahwa latihan aerobik dan latihan resistensi dapat memberikan manfaat bagi orang lanjut usia yaitu meningkatkan kekuatan otot, ketahanan kardiovaskuler, dan meningkatkan secara keseluruhan tingkat aktivitas fisik dan pengeluaran energi sehingga program olahraga untuk lansia telah terbukti efektif dan aman.

Upaya yang dilakukan pemerintah adalah menyelenggarakan posyandu bagi warga lanjut usia. Balai Pelayanan Lansia merupakan posko kesejahteraan terkoordinasi yang memberikan pelayanan kepada lanjut usia di wilayah tertentu yang dikelola oleh masyarakat. Terlaksananya kegiatan perawatan lansia dengan baik akan memudahkan lansia memperoleh pelayanan kesehatan dasar serta menjaga kualitas hidup lansia dengan baik dan baik. Lansia yang datang ke wilayah posyandu harus menjalani pemeriksaan kesehatan seperti gula darah, kolesterol, dan asam urat. Selain itu, program latihan olahraga bagi lansia seperti jalan kaki, olahraga didalam air, bersepeda stasioner, serta melakukan dengan cara yang menyenangkan, hal tersebut dianjurkan untuk diterapkan dalam kegiatan olahraga bagi lansia yang berusia diatas 65 tahun. Para lanjut usia hendaknya berusaha semaksimal mungkin untuk menggunakan fisik yang dimilikinya agar kesejahteraannya dapat tetap terjaga dan terlaksana (Zakir, 2014). Gerakan fisik minimal 30 menit dalam sehari dapat membuat lansia lebih bugar, sehat, serta mengurangi resiko terjatuh. Disamping itu, olahraga menjadi salah satu cara turunnya resiko hipertensi, *diabetes mellitus*, gangguan pada jantung. Sucipto et al. (2023) menambahkan bahwa manfaat berolahraga meliputi; berkurangnya resiko pikun dan depresi, serta mood yang meningkat, dapat meningkatkan produktivitas, lebih banyak teman serta dapat mengurangi ketergantungan terhadap orang lain.

Berdasarkan pernyataan tersebut, penelitian dilakukan untuk melihat adanya hubungan kebiasaan berolahraga dengan kualitas hidup pada lansia di Puskesmas Menganti, Kabupaten Gresik baik lansia yang melaksanakan olahraga secara terus-menerus maupun lansia yang jarang melaksanakan olahraga. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi posyandu daerah agar lebih meningkatkan kesehatan dan kebugaran bagi masyarakat berupa pelayanan kesehatan.

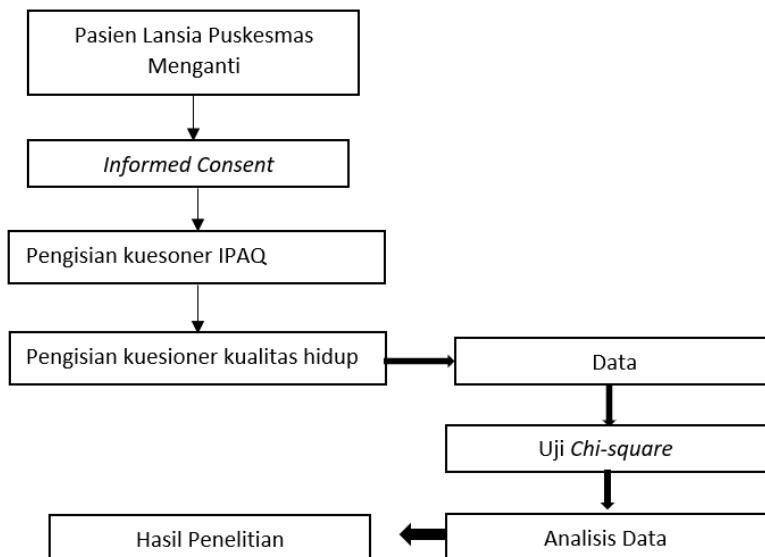
Metode Penelitian

Jenis penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Teknik pengumpulan data melalui kuesioner SF-36 dan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) yang dibagikan kepada lansia dengan kriteria tertentu Puskesmas Menganti. Pada penelitian ini populasi yang diambil yakni lansia berusia 60-74 tahun di Puskesmas Menganti, Gresik yang berjumlah 664 lansia. Pengambilan sampel dilaksanakan menggunakan metode *purposive sampling* yaitu menentukan sampel dan populasi yang mempunyai kriteria berusia 60-74 tahun (*elderly*) lanjut usia, memiliki kondisi tubuh yang sehat, dapat melakukan kegiatan sehari-hari. Peneliti menggunakan metode Rule of Thumb dengan memakai sebuah pendekatan secara umum. Misalnya pendapat umum yang menyatakan bahwa suatu sampel minimal 5% dari populasi agar akurat, sehingga sampel pada penelitian ini 5% dari jumlah populasi lansia yang berusia 60-74 tahun di Puskesmas Menganti Gresik dengan jumlah 35 lansia. Berikut merupakan kerangka konseptual penelitian.



Gambar 1. Kerangka Konseptual Penelitian

- H0 : Tidak ada hubungan antara Kebiasaan Olahraga terhadap Kualitas Hidup lansia di Puskesmas Menganti
- Ha : Terdapat hubungan antara Kebiasaan Olahraga terhadap Kualitas Hidup Lansia di Puskesmas Menganti



Gambar 2. Alur Penelitian

Teknik analisis data menggunakan *software* SPSS versi 25. Analisis yang digunakan adalah uji normalitas untuk melihat data terdistribusi normal, kemudian uji korelasi untuk mencari korelasi antar dua variabel atau lebih. Kemudian data dianalisis dengan uji deskriptif untuk memberikan gambaran tentang kebiasaan olahraga, kualitas hidup, dan kebiasaan olahraga pada lansia

Hasil

Deskripsi karakteristik dari para responden dikategorikan sesuai dengan usia dan jenis kelamin. Kategori usia sampel digolongkan menjadi kelompok lanjut usia 69-72. Kategori jenis kelamin dikelompokkan menjadi perempuan dan laki-laki.

Tabel 1. Karakteristik Sosio Demografis Responden

Karakteristik Responden	N=35	
	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	12	34,3
Perempuan	23	65,7
Usia		
59-65	19	54,3
66-72	16	45,7
Kebiasaan Olahraga		
Aktivitas Tinggi	18	51,4
Aktivitas Sedang	11	31,4
Aktivitas Rendah	6	17,1
Kualitas Hidup		
Kualitas Hidup Baik	29	82,9
Kualitas Hidup Buruk	6	17,1

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas pasien lansia di Puskesmas Menganti berjenis kelamin perempuan dengan total 23 (65,7%). Kemudian berdasarkan kebiasaan olahraga, sebanyak 51,4% lansia berolahraga dengan aktivitas tinggi, aktivitas sedang sebanyak 31,4%, dan aktivitas rendah sebesar 17,1%. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa sebagian besar lansia di Puskesmas Menganti yaitu 82,9% memiliki kualitas hidup baik.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik responden

Variabel	Mean ± SD	Min	Max
Usia	65,63 ± 3,881	59	72
Kebiasaan Olahraga	2564,83 ± 2430,863	179	9390
Kualitas Hidup	67,11 ± 14,810	41	88

Berdasarkan tabel diatas, rata-rata usia pada sampel penelitian ini adalah 65 tahun, rata-rata skor kebiasaan olahraga sebesar 2564,83 yang berarti kebiasaan olahraga adalah aktivitasnya tinggi dan sering melakukan olahraga. Kemudian skor kualitas hidup adalah 67,11 yang diartikan sampel penelitian ini memiliki kualitas hidup yang baik.

Tabel 3. Tes Normalitas Kebiasaan Olahraga dan Kualitas Hidup Lansia

	Kolmogorov Smirnov ^d			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig	Statistic	Df	Sig
Kualitas Hidup	0,95	35	0,200	0,954	35	0,154
Kebiasaan Olahraga	0,163	35	0,19	0,906	35	0,06

Berdasarkan Tabel 3, uji normalitas kolmogorov-Smirnov pada kebiasaan olahraga dengan kualitas hidup terdistribusi normal, dikarenakan nilai normalitas kolmogorov-Smirnov signifikan pada tabel $> 0,05$.

Tabel 4. Tabulasi silang Kebiasaan Olahraga terhadap Kualitas Hidup

Kebiasaan Olahraga	Kualitas Hidup		Total Sig	Sig	r
	Kualitas Hidup Baik	Kualitas Hidup Buruk			
Aktivitas Berat	18	0	18		
Aktivitas Sedang	11	0	11	0,000	0,707
Aktivitas Ringan		6	6		
Total	29	6	35		

Hasil penelitian uji Chi-square Test diperoleh nilai $p = 0.000$ yang berarti $p \text{ value} < 0,05$, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan berolahraga terhadap kualitas hidup lansia di Puskesmas Menganti dengan nilai kekuatan hubungan sebesar 0,707. Oleh karena itu, hipotesis Ho ditolak dan Ha diterima.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, kebiasaan olahraga menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas hidup lansia. Hal tersebut didapatkan berdasarkan jumlah responden yang memiliki kebiasaan berolahraga dengan tingkat aktivitas tinggi sebanyak 18 responden (51,4%), responden dengan tingkat aktivitas sedang sebanyak 11 responden (31,4%), dan responden dengan aktivitas ringan sebanyak 6 responden (17,1%). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Alamsyah et al., 2021) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas hidup lansia. Nilai rata-rata aktivitas fisik (*physical activity*) pada lansia MET-menit/minggu adalah >600 dan <3000 MET menit/minggu yang artinya rata-rata lansia memiliki tingkat aktivitas fisik tergolong tinggi. Kegiatan fisik yang paling banyak dilakukan oleh lansia di waktu santai adalah kegiatan fisik berat seperti lari, *aerobic*, berenang, naik sepeda atau kegiatan olahraga lain yang membutuhkan tenaga besar. Tingkat aktivitas fisik tinggi dapat diartikan bahwa lansia memiliki perilaku gaya hidup yang sehat dengan aktivitas fisik yang cukup.

Aktivitas fisik merupakan pergerakan anggota tubuh dan pengeluaran tenaga yang sangat penting untuk kesehatan fisik dan mental serta kualitas hidup untuk tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan penyakit jantung, hipertensi, diabetes melitus, dan kanker. Olahraga teratur dan kebugaran aerobik yang lebih baik dapat mengurangi penyakit dan kecacatan, mengurangi angka kematian, dan meningkatkan kualitas hidup lansia (Elsawy & Higgins, 2010). Berdasarkan hasil penelitian, lansia dengan aktivitas fisik rendah memiliki persentase sebesar 17,1% sehingga lansia tersebut diharapkan dapat meningkatkan kegiatan yang memicu aktivitas fisik agar memiliki gaya hidup lebih sehat. Aktivitas fisik memiliki dampak signifikan pada kesehatan yang artinya kebiasaan olahraga, memberikan sumbangan sebesar 49% terhadap kualitas hidup pada lansia. Selain itu, aktivitas fisik merupakan faktor risiko yang dapat dimodifikasi yang memiliki efek perlindungan terhadap penyakit kardiovaskular (CVD), stroke, diabetes tipe 2, kanker payudara dan usus, dan dikaitkan dengan kesehatan penting lainnya seperti kesehatan mental, cedera dan jatuh (Kurniawan et al., 2019).

Pada hasil pengisian kuesoner SF-36 didapatkan kualitas hidup terdiri dari 4 dimensi yaitu kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial dan lingkungan sebagai berikut:

1. Kesehatan fisik.

Pada penelitian kesehatan fisik, diperoleh rata-rata adalah $81,70 \pm 2,21$ hal ini menunjukkan kesehatan fisik dari responden tersebut adalah tinggi. Kesehatan fisik yang baik pada penelitian ini dilihat dari berkurang atau hilangnya rasa sakit yang diderita lansia, sehingga lansia tidak mengalami gangguan terhadap aktivitas sehari-hari, tidak mengalami gangguan tidur, dan ketergantungan lansia terhadap terapi medis berkurang atau bahkan tidak lagi menggunakan terapi medis.

2. Kesehatan Psikologi

Kesehatan psikologi merupakan kesehatan seseorang yang berhubungan dengan psikis atau jiwanya, misalnya kecemasan, depresi, ketakutan atau keadaan tidak menyenangkan seseorang terhadap dirinya sendiri yang disebabkan oleh penyakitnya. Pada penelitian ini kesehatan psikologi dilihat dari kondisi psikologis responden diperoleh rata-rata dari lansia adalah $84,40 \pm 4,71$ yang berarti baik.

3. Hubungan Sosial

Hubungan sosial merupakan keadaan yang menggambarkan hubungan seseorang dengan individu lain. Hasil dimensi hubungan sosial adalah menunjukkan bahwa hubungan sosial responden tinggi. Dimensi hubungan sosial memiliki nilai rata-rata paling tinggi diantara ketiga dimensi lainnya.

4. Lingkungan

Dimensi lingkungan memaparkan mengenai keadaan lingkungan rumah, kesempatan menerima informasi, penjagaan dan keamanan. Hal lain yang megenai dimensi lansia lingkungan yaitu seberapa puas lansia terhadap pelayanan kesehatan yang diberikan saat menjadi pasien di Puskesmas Menganti. Dimensi lingkungan pada kuesioner penelitian ini diperoleh rata-rata yaitu $83,80 \pm 3,61$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dimensi lingkungan tinggi.

Kualitas hidup penting untuk mencegah penyakit muncul, baik sebelum maupun sesudah sakit. Sebagaimana penelitian (Baga et al., 2017) bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas hidup, dan aktivitas fisik dapat meningkatkan harapan hidup, dan memperpanjang usia. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Syamsumin (2018) menyatakan bahwa orang dewasa yang berolahraga secara teratur memiliki kualitas hidup yang lebih baik, seperti yang ditunjukkan oleh 34 orang yang berolahraga secara teratur dan memiliki kualitas hidup yang baik, dibandingkan dengan 17 orang dari sampel penelitian yang tidak berolahraga dan memiliki kualitas hidup yang buruk.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kualitas hidup lansia di Puskesmas Menganti. Kemudian saran bagi peneliti selanjutnya adalah menambahkan variabel lainnya untuk memperluas pembahasan penelitian.

Referensi

- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidias*, 2(2), 392–397. <https://doi.org/10.31004/abdidias.v2i2.282>
- Alamsyah, D. P., Othman, N. A., Bakri, M. H., Udjaja, Y., & Aryanto, R. (2021). Green awareness through environmental knowledge and perceived quality. *Management Science Letters*, 11, 271–280.

<https://doi.org/10.5267/j.msl.2020.8.006>

Ariyanti, R., Preharsini, I. A., & Sipolio, B. W. (2020). Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 74. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v3i2.369>

Baga, H. D. S., Sujana, T., & Triwibowo, A. (2017). Perspektif Lansia Terhadap Aktivitas Fisik Dan Kesejahteraan Jasmani Di Desa Margosari Kota Salatiga Jawa Tengah. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 8(2), 89. <https://doi.org/10.26751/jikk.v8i2.278>

Elsawy, B., & Higgins, K. E. (2010). Physical activity guidelines for older adults. *American Family Physician*, 81(1), 55–59.

Ernawati, & Eduwar, Y. (2022). HUBUNGAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN QoL PADA LANSIA DI SASANA TRESNA WERDHA. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.32660/jpk.v8i1.587>

Kuniano, D. (2015). Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 19–30.

Kurniawan, R., Jajat, & Sutisna, N. (2019). Physical Self-Concept dan Aktivitas Fisik Remaja SMA. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 78–83. <http://ejournal.upi.edu/index.php/JTIKOR/>

Sucipto, A., Lani, A., Bekti, S., Rosidi, S., & Aswara, A. Y. (2023). Pendampingan dan Pelatihan Senam Aerobik dan Jantung Sehat untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Masyarakat RW. 05 Kelurahan Arjowinangun Malang. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat*, 2(01), 149–155. https://doi.org/10.33503/prosiding_pengabmas.v2i01.3627

Zakir, M. (2014). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemanfaatan Posyandu Lansia Kencana. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 10(1), 64–69. [http://www.ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKEP/article/view/319](http://www.ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKEP/article/view/319/292%0Ahttp://www.ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKEP/article/view/319)