

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA USIA 60-69 TAHUN DI DESA SUDIMORO KECAMATAN TULUNG KABUPATEN KLATEN

Dhian Catur Utami^{1*}, Istianna Nurhidayati^{2*}, Cahyo Pramono^{3*}, Ambar winarti^{3*}
S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan dan Teknologi, Universitas Muhammadiyah
Klaten

Email: dhianutami07@gmail.com

Abstrak

Lanjut usia merupakan individu yang usianya sudah 60 (enam puluh) tahun ke atas. Perubahan fisik yang cenderung mengalami penurunan pada lansia akan menyebabkan berbagai gangguan secara fisik ditandai dengan ketidakmampuan lansia dalam beraktivitas fisik atau melakukan kegiatan sehingga mempengaruhi kesehatan dan akan berdampak pada kualitas hidup lansia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia usia 60-69 tahun di desa Sudimoro.

Desain penelitian ini menggunakan Kuantitatif Korelasional dengan pendekatan Crosssectional. Jumlah populasi penelitian ini yaitu 256 lansia yang berusia 60-69 tahun. Sampel penelitian ini yaitu 72 lansia dengan teknik pengambilan (simple random sampling). Alat pengambilan data dengan menggunakan kuesioner International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF) untuk aktivitas fisik dan kuesioner World Health Organization Quality Of Life Old (WHOQL-OLD) untuk kualitas hidup lansia. Analisa data menggunakan Kendall Tau.

Hasil penelitian menunjukkan 55,6% lansia memiliki kategori aktivitas sedang, dan 54,2% lansia memiliki kategori kualitas hidup tinggi. Hasil uji Kendall Tau menunjukkan bahwa adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia usia 60-69 tahun dengan nilai P value = 0,004; $\alpha = 0,05$. Kesimpulan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia usia 60-69 di desa Sudimoro, kecamatan Tulung, kabupaten Klaten.

Keywords :

Aktivitas Fisik; Kualitas Hidup; Lansia

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia menurut UU Nomor 13 Tahun 1998 merupakan orang yang usianya sudah mencapai 60 tahun lebih. Seiring dengan kemajuan di bidang kesehatan, populasi lansia terus mengalami peningkatan, ditandai dengan kenaikan angka harapan hidup dan turunnya angka kematian. Penuaan populasi merupakan kejadian global, hampir seluruh negara di dunia mengalami peningkatan ukuran dan proporsi lanjut usia dalam populasi mereka. Jumlah populasi usia lanjut di Indonesia terus mengalami perkembangan setiap tahunnya. Berdasarkan SUSPAS populasi lansia dan mengalami kenaikan di tahun 2019 menjadi 27,5 juta. (1)

Lanjut usia sering di tandai dengan kemunduran kondisi kesehatan terutama status kesehatan fisik. Perubahan fisik yang cenderung mengalami penurunan tersebut akan menyebabkan berbagai gangguan secara fisik yang ditandai dengan ketidakmampuan lansia untuk beraktivitas atau melakukan kegiatan yang tergolong berat sehingga mempengaruhi kesehatan serta akan berdampak pada kualitas hidup lansia. Menurut Ummah yang di sitasi oleh (2)

Physical activity (Aktivitas fisik) merupakan seluruh bentuk kegiatan/ pergerakan tubuh yang mengakibatkan pengeluaran energi, seperti melaksanakan pekerjaan rumah tangga, pergi berbelanja, berkebun, maupun olahraga. (Dewi, 2018) Pekerjaan, olahraga, tugas rumah, dan aktivitas lainnya semuanya dapat dianggap sebagai aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Proses penuaan akan mengganggu kemampuan lansia untuk melakukan aktivitas, mengurangi kemandirian dan memaksa mereka untuk bergantung pada bantuan orang lain. Pembatasan lansia dalam melakukan latihan fisik berdampak negatif bagi kesehatannya dan akan mempengaruhi kualitas hidupnya. (4)

kualitas hidup yaitu persepsi penilaian subjektif dari individu yang mencakup beberapa faktor sekaligus, seperti situasi fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari. (5). Kualitas hidup lansia dipengaruhi oleh faktor- faktor antara lain level aktivitas fisik, faktor sosiodemografi, yang meliputi jenis kelamin, usia, dan status sosial ekonomi. Faktor permasalahan kesehatan yang disandang, yaitu hipertensi, arthritis, penyakit kronis, dan obesitas. (Dewi, 2018)

Kualitas hidup lansia memiliki sejumlah masalah, antarlain fakta bahwa mereka tidak dapat melakukan berbagai aktivitas untuk waktu yang lama, mengharuskan mereka untuk melakukan lebih banyak tugas di rumah dapat menimbulkan kecemasan, yang dapat menyebabkan stres, dan akibatnya akan menurunkan kualitas hidup mereka (7).

Studi pendahuluan pada 10 lansia secara random di desa sudimoro mengenai aktivitas fisik di peroleh hasil 4 lansia beraktivitas berat, sehari-hari di sawah pagi dan sore hari, 4 lansia beraktivitas sehari-hari mengurus rumah tangga dan cucu, serta 2 lansia lainnya beraktivitas ringan/ hanya duduk dan menonton tv. Sementara itu mengenai kualitas hidup di dapatkan Faktor ketidakpuasan pada kemampuan sensorik, serta partisipasi sosial merupakan hal yang paling banyak mempengaruhi kualitas hidup lansia, 8 dari lansia mengatakan bahwa fungsi penglihatannya berkurang, 2 lansia mengatakan fungsi pendengarannya mulai berkurang, dan 5 lansia

mengatakan sering mengalami sakit/ nyeri di kaki dan punggung setelah beraktivitas di sawah.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia di Desa Sudimoro, Kecamatan Tulung, Kabupaten Klaten.

2. METODE

Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional dengan pendekatan *Crossectional*. Dalam penelitian ini populasi yang di ambil yaitu lansia yang berusia 60-69 tahun di desa Sudimoro. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yang di gunakan adalah sample acak sederhana (*simple random sampling*) dengan sample 72 lansia. Alat pengambilan data dengan menggunakan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF)* untuk aktivitas fisik dan kuesioner *World Health Organization Quality Of Life Old (WHOQL-OLD)* Analisis statistik dalam penelitian ini menggunakan analisis menggunakan *Kendall's Tau*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 karakteristik usia responden.

Variable	Statistic				
	n	Min	Max	Mean	Std.deviation
Usia	Valid : 72	60	69	63,89	±2,781

Tabel 1 menunjukkan usia rata-rata responden lansia di desa Sudimoro, kecamatan Tulung, kabupaten Klaten yaitu 63,89, dengan usia minimum responden lansia yaitu 60, dan usia maximum yaitu 69, dengan standart deviasi sebesar 2,781.

Secara teori lanjut usia (lansia) adalah orang yang mencapai usia 60 tahun ke atas yang mempunyai hak yang sama dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara (UU RI N0 13 tahun 1998). Menurut WHO (*Word Health Organization*) membagi masa lanjut usia yaitu usia 45-60 tahun, disebut *middle age* (setengah baya atau *A-teda madya*), usia 60-75 tahun, disebut *elderly* (usia lanjut), usia 75-90 tahun, disebut *old* (tua), dan usia diatas 90 tahun disebut *very old* (tua sekali) dalam (8).

Sejalan dengan pernyataan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) Klaten Pada tahun 2020 Kabupaten Klaten mempunyai jumlah penduduk sebesar 1.171.582 orang. Berdasarkan hasil angka proyeksi penduduk lansia hingga 2020 jumlah lansia terus mengalami kenaikan hingga pada tahun 2020 mencapai 206.284 jiwa atau sebesar 17,61 persen. BPS Klaten juga menyatakan Usia Harapan Hidup (UHH) di Kabupaten

Klaten sekitar 76,59 tahun pada 2016, meningkat pada tahun 2020 menjadi 76,68 tahun. (BPS Klaten, 2020)

Tabel 2 Karakteristik responden lansia usia 60-69 tahun desa Sudimoro

Variable	Frekuensi (n = 72)	%
Jenis Kelamin :		
Laki – laki	42	58,3
Perempuan	30	41,7
Pekerjaan : Tidak bekerja		
Petani	18	25,0
Buruh	36	50,0
	18	25,0
Pendidikan : Tidak Sekolah		
SD	1	1,4
SMP	61	8,7
SMA	7	9,7
Perguruan tinggi	2	2,8
	1	1,4
Status Pernikahan :		
Menikah	59	81,0
Cerai hidup	1	1,4
Cerai mati	12	16,7
Kategori Aktivitas Fisik		
Rendah	18	25,0
Sedang	40	55,6
Tinggi	14	19,4
Kategori Kualitas Hidup		
:Rendah	17	23,6
Sedang	16	22,2
Tinggi	39	54,2
Jumlah	72	

Sumber : Data primer 2022

Tabel 2 Menunjukkan data distribusi responden lansia menurut jenis kelamin di desa Sudimoro sebagian besar yaitu responden laki-laki sebanyak (58,3%). Pria dan wanita membutuhkan jumlah latihan fisik yang berbeda seiring bertambahnya usia; misalnya, laki-laki cenderung kurang bergerak dan lebih suka duduk serta bersantai sambil menonton TV atau membaca koran. Perempuan, di sisi lain, terus melakukan tugas-tugas fisik rumah tangga seperti memasak, menyiapkan makanan untuk keluarga, atau menjahit bahkan setelah mereka mencapai usia tua. (9)

Hasil studi juga melaporkan bahwa secara signifikan laki-laki

lansia memiliki kepuasan yang lebih tinggi dalam beberapa aspek antara lain hubungan personal, dukungan keluarga, keadaan ekonomi, pelayanan sosial, kondisi kehidupan dan kesehatan, sedangkan lansia perempuan memiliki nilai yang lebih tinggi dalam hal kesepian, ekonomi yang rendah dan kekhawatiran terhadap masa depan. Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa jenis kelamin berhubungan dengan kualitas hidup lansia. Menurut studi yang dilakukan oleh Dragomirecha dan Selepova yang disitasi dalam (10)

Data distribusi responden lansia menurut jenis pekerjaan lansia sebagian besar bekerja sebagai petani yaitu (50%). Lansia desa cenderung masih aktif bekerja dalam bertani mengharuskan mereka melakukan aktivitas fisik berat seperti mencangkul, membawa beban berat, dan berjalan kaki menempuh perjalanan menuju ke ladang ataupun sawah. Kondisi fisik cenderung menurun seiring bertambahnya usia namun terdapat juga faktor-faktor lain yang menyebabkan kenaikan ataupun penurunan kondisi fisik yaitu beban kerja akibat tuntutan pekerjaan, kebiasaan dalam melakukan aktivitas fisik, perbedaan paradigma tentang beban fisik dan perbedaan beban fisik yang ditanggung setiap harinya. (11) Sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh (10) Pekerjaan juga secara statistik menunjukkan adanya hubungan yang bermakna dengan kualitas hidup lansia.

Data distribusi responden lansia menurut pendidikan lansia sebagian besar berpendidikan SD yaitu (84,7%). Semakin tinggi tingkat pendidikan yang dimiliki lansia maka semakin tinggi juga pengetahuan lansia tentang hidup sehat sehingga mendorong lansia untuk memenuhi aktivitas fisik lansia yang lebih baik menurut Darmojo, 2010 yang di sitasi dalam (9) Sejalan dengan penelitian tentang hubungan antara pendidikan dengan kualitas hidup lansia di Kelurahan Mugarsari Kecamatan Tamansari Kota Tasikmalaya Tahun 2014 yang di sitasi dalam (5) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara faktor pendidikan dengan kualitas hidup lansia.

Data distribusi responden lansia menurut status pernikahan sebagian besar berstatus menikah sebanyak (81,9%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (9) mengemukakan status perkawinan lansia, diperoleh sebagian besar berpasangan atau masih lengkap suami/istri sebanyak 24 responden (60,0%). Status berpasangan atau masih lengkap suami/ istri dengan tidak berpasangan akan mempengaruhi keadaan kesehatan lansia baik fisik maupun psikologi dan perbedaan kebutuhan aktivitas fisik. Lansia yang sendiri tanpa dampingan dari suami maupun istri beresiko tidak mampu memenuhi

kebutuhan aktivitas kebutuhan sehari-hari karena tidak ada dukungan maupun dorongan dari pasangannya. Hasil analisis penelitian oleh (5) dapatkan menunjukkan bahwa lansia yang ditinggalkan pasangannya kebanyakan tidak menikah lagi. Peneliti berasumsi, hal ini dikarenakan mereka menganggap mampu mengatasi kondisi setelah ditinggalkan pasangannya, kebanyakan hal ini terjadi pada lansia perempuan. Karena pada lansia lakilaki, mereka cenderung mengharapkan bantuan dari istri, sementara perempuan biasanya lebih bisa mengabaikan kerjasama dengan suaminya. Kemudian laki-laki cenderung menikah kembali setelah bercerai atau istrinya meninggal, karena mereka kurang berpengalaman dalam urusan rumah tangga.

Data distribusi responden lansia menurut kategori aktivitas fisik sebagian besar lansia memiliki kategori aktivitas fisik sedang sebanyak (55,6%). Aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan/aktivitas yang menyebabkan peningkatan penggunaan energi atau kalori oleh tubuh. Aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari dapat dikategorikan ke dalam pekerjaan, olahraga, kegiatan dalam rumah tangga ataupun kegiatan lainnya. Proses penuaan yang terjadi berdampak pada keterbatasan lansia dalam melakukan aktivitas yang mempengaruhi kemandirian lansia sehingga lansia menjadi mudah bergantung pada bantuan orang lain. Keterbatasan lansia melakukan aktivitas fisik juga menyebabkan menurunnya tingkat kesehatan menurut Dania Damara, 2017 yang di sitasi oleh (4).

Data distribusi responden menurut kategori kualitas hidup lansia sebagian besar memiliki kategori kualitas hidup tinggi sebanyak (54,2%). Kualitas hidup didefinisikan dengan lebih kompleks yaitu persepsi individu tentang kesehatan fisik seseorang, status psikologis, derajat kemandirian, hubungan sosial, keyakinan pribadi, dan hubungan yang istimewa di masyarakat. (Dewi, 2018)

Sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh (Dewi, 2018) dengan hasil aktivitas fisik yang dilakukan warga lansia di Kecamatan Bambanglipuro, Kabupaten Bantul pada umumnya baik, yaitu pada level tinggi dan sedang. Mayoritas kualitas hidup warga, dalam skala kualitas kesehatan fisik maupun kualitas kesehatan mental, adalah baik. Penelitian ini juga di perkuat oleh penelitian sebelumnya yang di lakukan oleh (12) dengan hasil distribusi kualitas hidup keseluruhan menunjukkan sebagian besar responden memiliki kualitas hidup dengan kategori yang baik (67%).

Tabel 3 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia

	Kualitas Hidup Lansia								r	P Value	
	Rendah		Sedang		Tinggi		Total				
	F	%	F	%	F	%	N	%			
Aktivitasfisik lansia	<u>1115,3</u>	<u>4</u>	<u>5,6</u>	<u>3</u>	<u>4,2</u>	<u>18</u>	<u>25,0</u>			0,307	0,004
	<u>45,6</u>	<u>7</u>	<u>9,7</u>	<u>29</u>	<u>40,340</u>	<u>55,6</u>					
	2	2,8	5	6,9	7	9,7	14	19,4			
Jumlah	17	23,6	16	22,2	39	54,2	72	100,0			

Tabel 3 Menunjukkan hasil analisis data menggunakan Teknik korelasi *Kendall's Tau Non Parametric* di peroleh hasil nilai signifikasi sebesar 0,004 karena nilai signifikasi $<0,05$, maka hipotesis ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia diterima. Dengan koefisien korelasi sebesar ($r = 0,307$) Berdasarkan harga koefisien korelasi yang bertanda positif, ini berarti menunjukkan adanya arah hubungan yang searah. Artinya semakin tinggi aktivitas fisik pada lansia maka akan di barengi dengan semakin tinggi kualitas hidup lansia di Desa Sudimoro sehingga H_a diterima dan H_o ditolak.

Semakin tinggi usia seseorang maka aktivitas fisik semakin menurun, usia seseorang menunjukkan tanda kemauan dan kemampuan ataupun bagaimana seseorang bereaksi terhadap ketidakmampuan melaksanakan aktivitas sehari – hari. Menurut Potter & Perry (2005) dalam (13) Aktivitas fisik adalah keadaan manusia bergerak dimana usaha tersebut membutuhkan energi untuk dapat memenuhi kebutuhan hidupnya. Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari menurut Fatmah, 2010 yang di sitasi oleh (13).

Lanjut usia sering di tandai dengan kemunduran kondisi kesehatan terutama status kesehatan fisik. Penurunan struktur dan fisiologis pada lanjut usia seperti penglihatan, pendengaran, sistem paru, persendian tulang. Mengakibatkan kekebalan tubuh pada lansia semakin menurun sehingga mudah terjangkit berbagai penyakit. (2) Minimnya lansia dalam melakukan aktivitas fisik dapat menyebabkan kondisi fisik dan psikis lanjut usia menurun dan cukup berpengaruh terhadap kualitas hidup lanjut usia. Aktivitas fisik dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup lanjut usia, ini juga bersamaan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (7).

Kualitas hidup yaitu persepsi seseorang tentang tempat mereka dalam kehidupan, seperti yang terlihat melalui konteks budaya mereka

dan sistem nilai dimana mereka tinggal, terkait dengan tujuan hidup, harapan, standar, dan fokus hidup mereka, yang mencakup berbagai faktor di sekali, meliputi kondisi fisik, psikis, dan sosial, serta dalam kehidupan sehari-hari, ada faktor sosial dan lingkungan yang perlu diperhatikan. (4)

Dengan kompleksnya permasalahan tersebut maka paradigma dalam pelayanan dan intervensi kesehatan pada lansia berubah. Semula orientasi pelayanan adalah mengurangi morbiditas dan mortalitas, serta meningkatkan usia harapan hidup, tetapi kini berkembang menjadi peningkatan kualitas hidup lansia. Dengan demikian, meskipun secara fisiologi para lansia mengalami penurunan kemampuan fisik dan biologis, tetapi tidak akan menghalangi mereka untuk tetap hidup bahagia. Pada penelitian ini, tampak bahwa mayoritas lansia memiliki kualitas hidup yang baik. (3) Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kualitas hidup warga lansia di desa Sudimoro kecamatan Tulung kabupaten Klaten telah sesuai dengan konsep tersebut.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan lansia dengan aktivitas fisik tinggi namun memiliki kualitas hidup yang rendah sebanyak 2 lansia (2,8%). Hal ini diidentifikasi dari tingginya aktivitas lansia yaitu > 3000 menit per minggu, dan nilai rendah kualitas hidup pada domain kemampuan sensorik, yang meliputi responden sangat tidak puas ketika tidak mampu menggunakan panca inderanya sehingga mempengaruhi kehidupan sehari-hari, responden sangat tidak puas ketika fungsionalitas sensorik mempengaruhi kehidupannya, responden sangat tidak puas mengalami masalah fungsionalitas sensorik yang dapat mempengaruhi kemampuan beraktifitas. Dalam domain kematian, meliputi responden tidak puas ketika memikirkan situasi menjelang ajal, khawatir tidak mampu mencegah kematian, takut untuk meninggal, dan takut akan rasa sakit ketika menjelang ajal. Dalam domain aktivitas masa lalu, masa sekarang, dan masa yang akan datang, meliputi responden tidak puas dengan hal-hal yang di harapkan terjadi di masa depan, sangat tidak puas dengan kesempatan yang di miliki untuk meraih prestasi, tidak puas dengan apa yang di capai. Dalam domain partisipasi sosial, meliputi responden sangat tidak puas dengan tingkat aktivitas yang di miliki, tidak puas dengan cara memanfaatkan waktu, sangat tidak puas dengan kesempatan untuk berpartisipasi dalam masyarakat. Dalam domain otonomi, meliputi responden sangat tidak puas dalam merasakan adanya kebebasan dalam membuat keputusan, mengenai kemampuannya untuk mengendalikan masa depan, ketika mampu

melakukan hal-hal yang tidak di sukai, dan orang-orang sekitar yang tidak menghormati kebebasan responden. Dalam domain kedekatan, meliputi responden merasa tidak puas dengan kebersamaan dan rasa cinta dalam hidup. Pengamatan yang di lakukan peneliti saat melakukan pengambilan data di temukan responden yang sudah tidak memiliki pasangan dan masih aktif bekerja di sawah karena tingkat ekonomi yang menengah kebawah. Penelitian ini menemukan lansia dengan aktivitas fisik rendah dan memiliki kualitas hidup yang tinggi sebanyak 3 orang (4,2%). Hal ini di identifikasi dari kategori aktivitas lansia yang rendah yaitu < 600 menit per minggu, dan nilai kualitas hidup yang tinggi pada domain kematian, meliputi responden tidak puas dan tidak puas ketika memikirkan situasi menjelang ajal, puas dan tidak puas dalam tidak mampu mencegah kematian, takut untuk meninggal, dan takut akan rasa sakit ketika menjelang ajal. Dalam domain aktivitas masa lalu, masa sekarang, dan masa yang akan datang, responden merasa puas ketika menerima penghargaan dan pengakuan yang layak di dalam hidupnya, responden merasa puas dengan pencapaian hidupnya. Dalam domain sosial, responden merasa puas dengan cara memanfaatkan waktunya, responden merasa puas ketika memiliki kegiatan yang cukup dalam kehidupan sehari-hari, responden merasa puas dalam berpartisipasi di kegiatan masyarakat. Domain otonomi, meliputi responden merasa tidak satupun antara puas dan tidak puas dalam merasakan adanya kebebasan dalam membuat keputusan, mengenai kemampuannya untuk mengendalikan masa depan, responden merasa sangat puas ketika mampu melakukan hal-hal yang di sukai. Dalam domain kedekatan, responden merasa puas dengan kebersamaan dan rasa cinta dalam hidupnya, responden merasa puas dengan kesempatan untuk mencintai dan dicintai dalam hidupnya. Pengamatan yang di lakukan peneliti saat melakukan pengambilan data di temukan responden yang tinggal bersama dengan anak, menantu dan cucunya.

Kesejahteraan Lansia dapat di tingkatkan salah satunya yaitu dengan memotivasi lansia agar mau dan mampu melakukan aktifitas fisik. Lansia mengalami penurunan aktivitas fisik, mental, dan fungsional seiring bertambahnya usia, yang disertai dengan proses penuaan. Minimnya lansia dalam melakukan aktivitas fisik dapat menjadikan fisik dan psikis lanjut usia akan turun dan bisa berpengaruh cukup terhadap kualitas hidup lanjut usia. sering bergerak bisa membuat badannya sehat bugar dan pelepasan otot ataupun sendi yang kaku hingga bisa membuat tubuh tetap segar, bergairah dan bisa mengurangi resiko macam penyakit yaitu stroke, diabetes, asam urat,

serangan jantung, dan lain sebagainya. Jika kebugaran lansia bisa tercapai, maka kualitas hidup para lansia akan sejahtera, karena dengan terpenuhinya kualitas hidup lanjut usia maka akan berpengaruh pada kegiatan fisik mereka. Lansia harus memperbanyak kegiatan fisik yang positif dan tidak perlu kegiatan yang berat, karena aktivitas fisik yang positif akan menimbulkan kualitas hidup yang baik. (7) Nilai korelasi antar variable dalam analisis data penelitian ini diperoleh hasil ($r = 0,307$) yang artinya semakin baik aktivitas fisik yang dilakukan lansia maka semakin baik pula kualitas hidup lansia. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (4) dengan total responden sebanyak 45 orang, dan teknik pengambilan data dengan menggunakan kuisioner. Hasil penelitian dengan uji Spearman Rank didapatkan nilai aktivitas fisik dan kualitas hidup yaitu $p=0,000$ ($p < 0,05$) artinya ada hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas hidup pada lansia. Pada penelitian yang dilakukan (3) juga menunjukkan bahwa level aktivitas fisik tinggi merupakan faktor yang paling dominan berhubungan dengan kualitas kesehatan fisik yang baik.

Aktivitas fisik diduga berhubungan dengan kualitas hidup pada lansia dilihat dari konsep lansia, bahwa seiring bertambahnya umur lansia mengalami perubahan fungsi tubuh seperti penurunan fungsi sel, penurunan fungsi musculoskeletal (menyebabkan kehilangan densitas tulang dan terbatasnya pergerakan), kemunduran fisik, dan penyakit yang sering terjadi pada lansia (hipertensi, diabetes mellitus, stroke, dan gout (arthritis) yang dapat menyebabkan aktivitas fisik lansia berkurang menurut Nugroho, 2008 yang di sitasi oleh (12)

4. KESIMPULAN

Pada penelitian ini menunjukkan karakteristik responden paling dominan yaitu usia rata-rata responden lansia di desa Sudimoro, yaitu 63,89 dengan standart deviasi sebesar 2,781, menurut jenis kelamin laki-laki sebanyak (58,3%). menurut jenis pekerjaan lansia yang bekerja sebagai petani yaitu (50%). menurut pendidikan lansia SD sebesar (84,7%), menurut gambaran aktivitas fisik dengan kategori sedang yaitu 40 orang atau (55,6%), kategori kualitas hidup tinggi dengan jumlah 39 lansia (54,2%). Peneliti menyimpulkan hasil analisis dengan uji statistik *Kendall's Tau* dan dipatkan angka signifikan yaitu nilai $p \text{ value} = 0,004 < 0,05$, yang berarti ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas pada lansia di desa Sudimoro, kecamatan Tulung, kabupaten Klaten.

REFERENSI

- [1] Nurfitriani, Rahman B, Febriani L. Mekanisme Survival Buruh Tani Lanjut Usia (Lansia) Desa Mancung Bangka Barat. J Sos dan Sains.

-
- 2021;1(2):75–81.
- [2] Kaunang VD, Buanasari A, Kallo V. Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. *J Keperawatan*. 2019;7(2).
- [3] Dewi SK. Level Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Warga Lanjut Usia Physical Activity Level and Quality of Life of The Elderly. 2018;14(3):241–50.
- [4] Ariyanto A, Puspitasari N, Utami DN, Yogyakarta UA. Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia. *Kesehat Al-Irsyad*. 2020;XIII(2):145–51.
- [5] Ardiani H, Lismayanti L, Rosnawaty R. Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia di Kelurahan Mugarsari Kecamatan Tamansari Kota Tasikmalaya Tahun 2014. *Healthc Nurs J*. 2019;1(1):42–50.
- [6] Dewi SK. Level Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Warga Lanjut Usia. *Media Kesehat Masy Indones*. 2018;14(3):241.
- [7] Palit ID, Kandou GD, Kaunang WJP, Kesehatan F, Universitas M, Ratulangi S. Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Desa Salurang Kecamatan Tabukan Selatan Tengah Kabupaten Kepulauan Sangihe. *J KESMAS*. 2021;10(6):93–100.
- [8] Akbar F, Darmiati D, Arfan F, Putri AAZ. Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *J Abdidias*. 2021;2(2):392–7.
- [9] Raga DA, Widiani E, H WR. hubungan karangteristik lanjut usia dengan pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik lansia di kelurahan Tlogomas kota Malang. *Nurs News (Meriden)* [Internet]. 2017;2(3):801–10. Available from: <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/450/368>
- [10] Indrayani, Ronoatmojo S. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup lansia di Desa Cipasung Kabupaten Kuningan Tahun 2017. *J Kesehat Reproduksi*. 2018;9(1):69–78.
- [11] Putra KP, Kurniasari MD, Purnamasiwi A. Analisa hubungan aktivitas fisik terhadap kondisi fisik lansia di desa dan kota. 2020;(August).
- [12] Munawwaroh AM. Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi di kelurahan joyosuran kecamatan pasar kliwon surakarta. *J Imu Keperawatan* [Internet]. 2017;1–17. Available from: <http://eprints.ums.ac.id/55316/>
- [13] Purnama H, Suhada T. Tingkat Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Provinsi Jawa Barat, Indonesia. *J Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nurs Journal)*. 2019;5(2):102–6.
- [14] BPS Klaten. (2020). *Profil Lansia Kabupaten Klaten 2020*. Klaten: BPS Kabupaten Klaten.